

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Olahraga *softball* merupakan pengembangan dari olahraga sejenis *baseball*, perbedaannya terletak pada ukuran lapang (ukuran lapangan *softball* lebih kecil dibandingkan *baseball*), bola (bola yang digunakan lebih lunak dan lebih besar), tipe permainan (*baseball* dimainkan lebih cepat dan keras sehingga hanya bisa dimainkan oleh laki-laki). *Softball* pertama kali dimainkan di Chicago pada tahun 1887 kemudian mulai dikenal di Amerika dengan berbagai macam nama, peraturan permainan dan peralatan bermain. Namun, dalam waktu singkat olahraga *softball* mulai banyak di kenal oleh berbagai negara salah satunya Indonesia.

*Softball* adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan dengan 9 pemain yang menonjolkan kemampuan individual dalam setiap aktifitas geraknya dan memiliki karakteristik permainan yang cepat dan tepat sehingga dalam melakukan teknik-teknik gerak dasarnya pun harus dikuasai dan dilakukan dengan cepat dan tepat pula. setiap cabang olahraga mempunyai ciri karakteristiknya masing-masing. Begitupun dengan ciri dan karakteristik dari olahraga *softball*. seperti yang dijelaskan oleh Del-Bethel (1987, hlm.1) “*softball* adalah olahraga permainan yang cepat dan tepat”

Untuk komponen kondisi fisik yang dominan dalam *softball* yang dijelaskan dalam [www.softballperformance.com](http://www.softballperformance.com) sebagai berikut “*physical characteristics of elite softbal players is power, speed and agility, coordination, arm strength, bat speed*”. “karakteristik fisik pemain *softball elite* adalah daya ledak, kecepatan dan kelincahan, koordinasi, dan kekuatan lengan, kecepatan melakukan pukulan”. Sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa atlet yang menggeluti olahraga ini harus memiliki komponen kondisi fisik *power, speed, and agility, coordination, arm strength* yang baik seperti saat berlari mengejar bola atau saat lari antar *base*, saat melempar, dan memukul bola leparan *pitcher*. Namun pada kenyataannya berdasarkan hasil sementara melalui pengamatan secara langsung oleh penulis sebagai

Qisty Hardiani, 2019

**PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN  
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

praktisi lapangan terhadap semua klub *Softball* di Bandung tidak semua memiliki komponen kondisi fisik yang dibutuhkan secara memadai. Begitupun yang terjadi pada perkumpulan *Baseball* dan *Softball* di UKM *Softball* UPI.

Penulis sebagai praktisi lapangan pada UKM tersebut melakukan analisis terhadap penampilan mereka pada saat pertandingan saat mereka menjadi tim bertahan yang mana mereka harus mematikan pemukul yang akan berlari menuju *base* 1 dan pelari yang berada di *base* 3. Kasus yang terjadi adalah bola hasil pukulan yang menuju center field kemudian dilempar ke *base* 1 namun pelari sudah dalam keadaan *safe* kemudian bola dilemparkan lagi ke *catcher* namun pelari di *base* 3 sudah sampai terlebih dahulu di *base home* sehingga menghasilkan poin. Setelah penulis analisis contoh kasus diatas ternyata unsur-unsur komponen kondisi fisik yang belum memadai atau bahkan belum dimiliki oleh atlet dalam UKM tersebut.

Pada permainan *Softball* ini membutuhkan ketangkasan, kecerdikan, dan juga kecepatan terutama pada saat melakukan lemparan atas (*overhandthrow*). Menurut Hartono dan Barakati (2011, hlm. 243) “Teknik lemparan atas (*overhandthrow*) adalah salah satu gerakan yang dipengaruhi oleh power lengan. Sebab semakin besar power lengan, maka akan menghasilkan lemparan yang baik”. Oleh karena itu power lengan sangat penting untuk meningkatkan kecepatan lemparan *overhandthrow*. Sedangkan Menurut Harsono (1988, hlm. 200) “Power sangat penting dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif”. Oleh karena itu kesimpulan yang didapat dari pengertian diatas yaitu untuk dalam melakukan teknik lemparan terutama *overhandthrow* yang mengerahkan tenaga secara eksplosif memerlukan unsur *power*.

Latihan yang dapat dilakukan untuk melatih kekuatan yang cepat (*power*) adalah latihan tahanan, seperti yang dikatakan Satriya dkk (2007, hlm. 62) yaitu “Latihan yang sesuai untuk mengembangkan latihan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistance exercise*), tahanan bisa dari luar tubuh (*external resistance*) juga bisa dari dalam tubuh (*internal resistance*)”. Berdasarkan pengertian diatas peneliti akan melatih *power* dengan menggunakan latihan tahanan (*resistance*) dengan menggunakan beban dari luar tubuh. Untuk melatih kekuatan yang cepat atau *power* beban yang harus digunakan latihan harus sedikit bertambah berat seperti yang dikatakan Harsono (1988, hlm. 178) yaitu :

Qisty Hardiani, 2019

**PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN  
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Agar efektif hasilnya, latihan-latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban tersebut. Demikian pula beban tersebut harus sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan ototnya terjamin

Oleh karena itu penulis bermaksud menggunakan beban dari luar tubuh yaitu karet lateks. Bentuk latihan menggunakan *Resistance Band* atau karet lateks dengan pendekatan teknik penting diberikan. Menurut Michael Shiva (2017) "*Some of the best speed training can be done with resistance equipment such as parachutes and stretch bands tools you can use anywhere to simulate and improve the movements you do on the track and in the field.*" Yang artinya beberapa latihan kecepatan terbaik adalah latihan yang dilakukan dengan peralatan perlawanan seperti parasut dan pita peregangan alat yang dapat anda gunakan dimana saja untuk mensimulasikan dan meningkatkan gerakan yang anda lakukan di trek dan di lapangan.

Untuk meningkatkan kecepatan pada *overhandthrow* dapat melakukan alat latihan selain *barbells* seperti yang dikatakan oleh Harsono (1988, hlm.183) "Kecuali *barbells* dapat juga dipergunakan alat-alat dengan per (*spring devies*), dengan karet, katrol, dan lain-lain yang bisa diterapkan untu keperluan ini". Selain itu Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mürsel BİÇER dkk mengenai *Effect of Strength training program with Elastic Band on Strength Parameters* bahwa dalam penelitiannya melakukan perbandingan pada latihan menggunakan *elastic band* dengan program latihan *weight training*. Pada penelitian tersebut para peneliti menemukan bahwa latihan menggunakan *elastic band* memberikan peningkatan yang signifikan dalam aktivitas otot. Sedangkan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Romadhon dengan judul Pengaruh latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap Power tungkai atlet UKM *Taekwondo* UNY bahwa dalam penggunaan *Resistance band* terhadap latihan power tungkai pada atlet *taekwondo* mengalami pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menggunakan beban dari luar tubuh yaitu karet. Dalam hal ini peneliti menganalisa bahwa untuk meningkatkan kecepatan lemparan adalah menggunakan alat bantu latihan seperti karet lateks.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Penggunaan Karet Lateks Terhadap Kecepatan *Overhandthrow* Cabang Olahraga *Softball*".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah penggunaan karet lateks dapat mempengaruhi kecepatan pada *overhandthrow* cabang olahraga *softball*.

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

Apakah terdapat pengaruh pada kecepatan *overhandthrow* dengan menggunakan karet lateks.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara Teoritis dan Praktis, adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk pelatih cabang olahraga *softball* yang ada di Indonesia terutama Jawa Barat
2. Secara Praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan secara praktek bagi para pelatih dalam melaksanakan pelatihan cabang olahraga *softball* di Indonesia terutama Jawa Barat

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam Penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI 2017 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

### 1.5.1 Bab I Pendahuluan

Pendahuluan merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang didalamnya dijelaskan urgensi bahwa penelitian ini perlu dilakukan, sehingga peneliti

Qisty Hardiani, 2019

**PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN  
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tertarik untuk meneliti pengaruh Karet Lateks terhadap Kecepatan *overhandthrow* cabang olahraga *softball*. Dari permasalahan tersebut ditentukan beberapa rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Adapun urutan penyajian sebagai berikut :

- a) Latar belakang penelitian
- b) Rumusan masalah penelitian
- c) Tujuan penelitian
- d) Manfaat/signifikansi penelitian
- e) Struktur organisasi skripsi

#### 1.5.2 Bab II Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan bagian peneliti membandingkan, mengontraskan, dan memposisikan kedudukan masing-masing peneliti yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Kajian Pustaka ini Berisikan penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti, posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti, serta konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus rumus yang dikaji.

#### 1.5.3 Bab III Metode Penelitian

Metode Penelitian menjelaskan tentang bagaimana penelitian akan dilakukan yang didalamnya mencakup penjelasan mengenai sampel yang terlibat, cara pengambilan data, instrumen yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara menganalisis data. Urutan penyajian Bab III sebagai berikut:

- a) Desain penelitian
- b) Partisipan
- c) Populasi dan sampel
- d) Instrumen penelitian
- e) Prosedur penelitian
- f) Analisis data

#### 1.5.4 Bab IV Temuan dan Pembahasan

Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan yang didapat setelah uji-coba dan analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab uji coba dan

analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Penyajian Bab IV diurutkan sebagai berikut :

- a) Hasil Penelitian
- b) Pembahasan hasil penelitian

#### 1.5.5 Bab V Simpulan dan Rekomendasi

Simpulan dan Rekomendasi berisikan tentang kesimpulan penelitian yang ditumuskan dari hasil uji coba dan analisis data. Berikutnya yaitu perumusan implikasi dan rekomendasi yang menyatakan kekurangan dari penelitian ini disertai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar setiap penelitian lebih baik lagi.