

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Dalam hal ini tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di satuan pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan berjalan dengan baik (Nugrahastuti et al., 2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (Depdiknas, 2006: 163). Berdasarkan isi Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003, Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan pelajaran wajib di sekolah dari tingkatan Sekolah Dasar, sampai Sekolah menengah atas, karena Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan masuk dalam kurikulum pendidikan dan merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan.

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) adalah salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Bandung, yang terletak di Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 dan didirikan sejak tanggal 20 Oktober 1954 di Bandung, diresmikan oleh menteri pendidikan pengajaran Mr. Muhammad Yamin. Saat ini Universitas Pendidikan Indonesia memiliki beberapa fakultas, yang salah satunya ialah Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) dan dibagi lagi menjadi lima program studi di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

**Meita Dwi Nurindahsari, 2020**

***HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SOFTBALL***

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

Menurut Kosasih (1993, hlm.4) mengemukakan bahwa: “Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) merupakan bagian integral dari pendidikan secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional melalui berbagai aktivitas jasmani (Konsep Dasar Pendidikan Jasmani berdasarkan SK Mendikbud No. 413/U/1987).

Sekolah dan Perguruan Tinggi merupakan lingkungan pendidikan formal yang menyelenggarakan serangkaian kegiatan yang terencana dan terorganisi termasuk kegiatan dalam rangka proses belajar mengajar atau proses perkuliahan di kelas dan di luar kelas. Kegiatan proses belajar mengajar yang di laksanakan di perguruan tinggi ditujukan untuk menghasilkan perubahan-perubahan positif pada diri mahasiswa dalam kaitannya dengan tuntutan kehidupan global yang kian kompetitif.

Seperti diketahui, dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan pendidikan nasional FPOK UPI sebagai sebuah Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan memiliki peranan penting untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, khususnya dalam bidang pendidikan. Untuk itu proses pendidikan dan pembelajaran yang diselenggarakan harus mampu menghasilkan lulusan yang memiliki daya saing tinggi untuk bersaing di tingkat global. Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, selama ini proses perkuliahan praktek kecabangan. Untuk bisa melakukan berbagai macam kegiatan olahraga yang ada dalam kurikulum PJKR, mahasiswa PJKR harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik atau tingkat aktivitas fisik yang baik, dalam kaitannya dalam mata kuliah Pembelajaran Softball. yang tidak diperkirakan”. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan, mahasiswa PJKR dituntut untuk mempunyai tingkat kebugaran

jasmani yang baik, karena tingkat aktivitas fisik yang dikeluarkan sangat banyak. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang (Kristanti,2002). Tingkat aktivitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur berkaitan dengan angka mortalitas keseluruhan yang lebih kecil dan resiko serta kematian (Gibney, 2009).

Aktivitas fisik secara teratur merupakan perilaku gaya hidup yang penting untuk pengembangan dan pemeliharaan kesehatan individu dan populasi untuk mencapai kesejahteraan. Secara global, tingkat ketidakaktifan yang tinggi berkontribusi secara substansial terhadap beban penyakit global, dengan biaya ekonomi yang tinggi. Kebugaran merupakan kebutuhan bagi setiap manusia untuk dapat melakukan Aktivitas hidup secara optimal.

Aktivitas yang kita lakukan memerlukan kondisi tubuh yang baik. Untuk mendapatkan kondisi tubuh yang baik diperlukan kebugaran yang cukup. Kita mengetahui untuk mencapai kebugaran tersebut salah satunya adalah dengan melakukan Aktivitas fisik maupun dengan berolahraga secara teratur tidak bisa dilakukan secara singkat, namun harus melalui proses pembelajaran dan pelatihan agar dapat menguasai teknik dasar. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, setiap bentuk teknik gerak dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga khususnya permainan softball harus dilatih dan dikuasai secara sempurna dalam suatu proses pembelajaran dan pelatihan.

Salah satu mata kuliah di dalam pembelajaran mahasiswa PJKR mempunyai karakteristiknya masing-masing khususnya olahraga softball. Di Indonesia sendiri olahraga softball hampir menyerupai permainan kasti sehingga tidak begitu asing jika memainkan olahraga tersebut. Situasi dan kondisi seperti ini sangat mendukung terhadap proses pembinaan dan pengembangan cabang olahraga softball selanjutnya, untuk menuju tercapainya prestasi yang optimal. Hal penting yang harus dikuasai untuk bisa bermain olahraga softball, tentu permainan, teknik-teknik dasar dan peraturan permainan. Softball adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan ketepatan, artinya permainan ini memerlukan

kecepatan dalam berlari, kecepatan dan ketepatan dalam memukul dan melempar bola.

Softball adalah permainan beregu yang pertama kali lahir di Amerika Serikat. Permainan ini pertama kali diciptakan oleh George Hancock yang berasal dari kota Chicago pada tahun 1887. Softball dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari 9 orang pemain yang terdiri dari 9 babak yang disebut inning (Hesti P.Utami, 2008:15). Dengan cara mengumpulkan angka dari memukul bola. Permulaan permainan dimulai dengan lemparan pitcher (pelambung), dengan melempar bola dengan putaran kepada pemukul (batter) dengan menggunakan pemukul (bat). Dua regu tersebut satu menjadi regu berjaga (defense) dan yang lain menjadi regu memukul (offense) tiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara memutar tiga base (tempat hinggap) pelari harus menyentuh masing-masing base sampe kembali ke home plate, batter dapat kembali ke home plate dengan selamat mendapatkan nilai satu (Endang Widyastuti, 2013:1).

Dalam pembelajaran softball seseorang harus mampu menguasai teknik bertahan dan menyerang yang mengacu pada penguasaan teknik dasar, dijelaskan oleh Parno (1992,hlm.16-73) yaitu :

- 1) *Pitching*,
- 2) *Throwing*,
- 3) *Catching*,
- 4) *Batting*,
- 5) *Sliding* dan
- 6) *Base Running*.

Selain penguasaan teknik dasar dibutuhkan beberapa keterampilan lainnya yang akan berpengaruh terhadap berlangsungnya permainan seperti: daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan strategi permainan.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa softball merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 9 orang di setiap tim dan lamanya permainan 7 inning secara bergantian. Perolehan angka atau poin apabila pemukul memukul bola dan selamat di base maka pelari base (*base runner*) merupakan

pencetak angka atau poin yang potensial bagi regunya. Terjadinya pergantian antara regu penyerang (*offensive*) dengan regu bertahan (*defensive*) apabila regu bertahan mampu mematikan tiga orang pemain penyerang dengan membakar di *base* atau dengan *take play*.

Dengan menguasai berbagai aspek *motorik* dan keterampilan diatas diharapkan mahasiswa mampu menuntaskan kompetensi dasar yang telah ditentukan mahasiswa juga tergiring untuk memahami pentingnya nilai kerja sama, sportivitas, membuat keputusan, serta menerapkan strategi bermain untuk memenangkan permainan yang merupakan bagian dari aspek afektif dan psikomotorik sehingga tujuan untuk mendidik mahasiswa secara keseluruhan dapat tercapai.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap keterampilan bermain softball” agar dapat menjadi acuan seberapa besar hubungan aktivitas fisik mahasiswa PJKR terhadap keterampilan bermain softball.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka peneliti mengemukakan suatu permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu terdapat “hubungan antara aktivitas fisik dengan hasil keterampilan bermain softball”.

## **1.3 Batasan Penelitian**

Faktor-faktor yang menjadi fokus pada penelitian ini antara lain.

1. Penelitian hanya menitik beratkan pada Aktivitas Fisik.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Aktivitas Fisik.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Keterampilan bermain softball.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/I PJKR 2017-2018.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas yang telah di buat, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap keterampilan bermain softball.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan memperkuat teori yang sudah dan menyempurnakannya terkait penelitian ini yaitu sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat penelitian ini adalah memberikan informasi berupa data mengenai bagaimana keterhubungan antara aktivitas fisik terhadap keterampilan bermain softball.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan, pengetahuan dan wawasan terhadap peneliti, dosen ataupun Mahasiswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap keterampilan bermain softball.

## **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

Adapun untuk memudahkan penelitian skripsi agar bisa berjalan dengan sistematis. Maka penulis akan membuat sistematika penelitian/struktur organisasi. Struktur organisasi skripsi akan disusun sebagai berikut:

- a. BAB 1 Pendahuluan: Dalam bab ini diuraikan mengenai tentang latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- b. BAB II Kajian Pustaka: Dalam bab ini dipaparkan mengenai konsep dan teori yang mendukung penelitian ini. Teori-teori yang dibahas dalam kajian pustaka ini adalah hakikat Aktivitas Jasmani, Hakikat Keterampilan, dan Hakikat Keterampilan Bermain softball dengan instrument (*The O'Donnel Softball Test*).
- c. BAB III Metode Penelitian: Pada bab ini berisikan penjelasan yang rinci mengenai metode penelitian dan beberapa komponen. Komponen yang dimaksud adalah populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, langkah-langkah penelitian, instrumen penelitian dan teknik analisis data.
- d. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: Pada bab ini penulis menganalisis secara rinci dari hasil temuan data tentang pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar permainan softball.

Hasil penelitian itu sendiri merupakan data asli yang peneliti dapatkan berdasarkan hasil penelitian angket melalui *Google Form* yang disebar kepada mahasiswa PJKR angkatan 2017 dan 2018.

- e. BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Saran: Pada bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil temuan analisis penelitian dalam sistematika penulisan skripsi, yang disajikan dalam bentuk kesimpulan penelitian dan saran. Peneliti memberikan kesimpulan terhadap beberapa pembahasan yang merupakan hasil dari penelitian yang didalamnya menjawab perumusan masalah. Saran diberikan oleh peneliti sebagai bahan rekomendasi dengan mempertimbangkan hasil temuan baik dilapangan maupun secara teoritis, yang ditujukan kepada pembuat kebijakan, pengguna hasil penelitian, dan peneliti selanjutnya.