

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Efektivitas Model Latihan**

Kata Efektivitas berasal dari kata efektif yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti kata efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil.<sup>1</sup>Jadi, efektivitas adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju.Efektivitas pada dasarnya menunjukkan pada taraf tercapainya hasil.

Dalam olahraga juga sering disebutkan tentang efektivitas,beberapa contohnya seperti efektivitas gerak tubuh, efektivitas serangan/ pertahanan sampai efektivitas dalam model latihan yang dilakukan seorang pelatih pada atlitnya atau berbagai contoh lainnya.

Seseorang pelatih dapat dikatakan berhasil apabila atlitnya mempunyai peningkatan kondisi tubuh, psikis, mental, serta prestasi secara berkala, peningkatan secara berkala tidak lepas dari pola atau model latihan yang disusun oleh seorang pelatih.

Model latihan sendiri memiliki arti yaitu rencana, representasi atau deskripsi yang menjelaskan suatu objek.Bentuk dari model latihan dapat

---

<sup>1</sup><http://kbbi.co.id/efektivitas> diakses tanggal 1 februari 2016 Pukul 17.15 WIB

berupa model fisik, gambaran rancangan atau rumusan matematis dapat juga merujuk kepada :

- Model Konseptual, model representasi untuk suatu ide atau konseptual
- Model data, penjelasan struktur berbasis data
- Model manusia, representasinya dari manusia yang dapat ditiru oleh manusia lainnya.<sup>2</sup>

Berdasarkan pembahasan tersebut maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa efektivitas model latihan adalah keaktifan, daya guna, adanya kesesuaian model dalam kegiatan latihan dengan sasaran yang dituju yaitu peningkatan berbagai macam aspek yang diinginkan oleh seorang pelatih pada atlitnya.

Model – model latihan yang umumnya diberikan pada atlit adalah dengan urutan kegiatan yang dimulai dengan pemanasan, kemudian dilanjutkan dengan latihan inti dan diakhiri dengan pendinginan. Padahal bila sedikit ada modifikasi, seperti ditambahkan dengan media latihan lainnya yang disisipkan diantara latihan kemungkinan akan menambah keefektifitasan program latihan tersebut dan membuat atlit lebih termotivasi, tertarik dan tidak merasakan bosan yang berakibat meningkatnya skill dan prestasinya.

---

<sup>2</sup>id.m.wikipedia.org diakses tanggal 28 januari 2016 pukul 07.48 WIB

Media latihan yang dapat ditambahkan salah satunya adalah media visual, yang dapat berbentuk visual gerak ataupun visual diam. Dalam penjelasan berikutnya akan di berikan gambaran tentang model latihan media visual gerak dan media visual diam.

## **2. Media Visual**

Seorang pelatih perlu selalu memperbaharui teknik latihan agar para pemain yang dibimbingnya selalu memiliki peningkatan dari waktu ke waktu serta mengurangi tingkat kebosanan yang dikarenakan latihan yang monoton / membosankan. Oleh sebab itu banyak cara yang digunakan oleh para pelatih untuk mendongkrak semangat dan prestasi atlitnya, salah satu model latihan yang jarang dilakukan pada atlit muda adalah model latihan dengan menggunakan media.

Media sendiri memiliki pengertian segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan. Kata media berasal dari kata latin, merupakan bentuk jamak dari kata "medium". Secara harfiah kata tersebut mempunyai arti "perantara" atau "pengantar", yaitu perantara sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*). Jadi, dalam pengertian yang lain, media adalah alat atau sarana yang dipergunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada khalayak.

Salah satu media yang dapat menyampaikan informasi atau pesan kepada penerima pesan yaitu media visual. Media visual adalah media yang bisa dilihat, dibaca dan diraba. Media ini mengandalkan indra penglihatan dan peraba.<sup>3</sup>Media visual sendiri dilihat dari objek yang disampaikan terbagi kedalam dua bagian yaitu media visual gerak dan media visual diam.<sup>4</sup>

### **3. Model Latihan Media Visual Gerak**

Media visual gerak adalah media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi) karena meliputi penglihatan, pendengaran dan gerakan, serta menampilkan unsur gambar yang bergerak. Jenis media yang termasuk dalam kelompok ini adalah televisi, video tape, dan film bergerak. Media visual gerak dapat menampilkan suara dan gambar yang bergerak seperti film, video *cassete* *DVD*.<sup>5</sup>Contoh media yang mencakup media visual gerak yaitu video.

Video sebagai media audio visual yang menampilkan gerak, yaitu penyampaian informasi menggunakan materi video rekaman. Semakin lama penyampaian informasi melalui video semakin populer dalam masyarakat kita. Pesan yang disajikan dapat bersifat fakta ( kejadian / peristiwa penting,

---

<sup>3</sup>Kustandi Cecep dan Bambang Sutjipto, Media Pembelajaran (Jakarta:Ghalia Indonesia,2011) ,h.98.

<sup>4</sup>Ibid., h.29.

<sup>5</sup>Syaiful Bahri Djamarah dan Azwan Zain,Strategi Belajar Mengajar ( jakarta: Rineka Cipta, 1997), h.124.

berita ), maupun fiktif, sebagian besar tugas film dapat digantikan oleh video, namun tidak berarti bahwa video akan menggantikan kedudukan film. Masing – masing memiliki keterbatasan dan kelebihan sendiri.<sup>6</sup>Contoh gambar cuplikan potongan video untuk media visual gerak adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Potongan Video Untuk Media Visual Gerak  
 Sumber : <httpswww.youtube.com/watchv=leDfLWdAZQk>  
 ( TeamSnap Softball Hitting Drills & Tips For Batting)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa media visual gerak merupakan media intruksional modern karena meliputi penglihatan, pendengaran dan gerakan, serta menampilkan unsur gambar yang bergerak, jenis media yang termasuk dalam kelompok ini adalah video dan film bergerak. Media visual gerak dapat menggambarkan suatu proses

<sup>6</sup>[Rochmatun-naili.blogspot.com/2012/05/media-audio-visual.html](http://Rochmatun-naili.blogspot.com/2012/05/media-audio-visual.html) diakses tanggal 10 Oktober 2015 pukul 11.05 WIB

pembuatan atau keterampilan, mempunyai warna dalam video atau film, untuk melihat video atau film tidak membutuhkan biaya yang mahal karena dapat dilihat di *handphone* atau laptop dengan diakses atau di *download* di internet atau *youtube*.

#### 4. Model Latihan Media Visual Diam

Media visual diam yaitu media yang menampilkan gambar diam, seperti film bingkai ( *slides* ). Media visual diam contohnya foto, ilustrasi, gambar pilihan dan potongan gambar, OHP, grafik, bagan, diagram, poster, peta, dan lain- lain. Film bingkai adalah gambar yang diurutkan, jumlah gambar ( *frame* ) dalam satu program pun bervariasi, ada yang hanya sepuluh buah, tetapi ada juga yang sampai 160 buah atau lebih.<sup>7</sup>

Slide gambar dapat digunakan untuk menginformasikan. Slide gambar dapat efektif membantu dalam memahami konsep yang abstrak menjadi lebih konkrit. Dengan menggunakan slide gambar maka akan mudah memahami suatu konsep. Slide gambar dapat dibuat dengan menggunakan gabungan dari berbagai aplikasi komputer seperti *power point*. Contoh gambar gerakan memukul untuk media visual diam adalah sebagai berikut :

---

<sup>7</sup>Arif Sadiman, Media Pembelajaran, ( Jakarta : Rajawali Pers, 1996 ), h. 57.

Gerakan – gerakan memukul dalam model latihan media visual diam sebagai berikut :

1. Sikap awal memukul, kedua tangan rapat atau ada sedikit di antaranya. Bahwa sendi antara ruas kedua dan ketiga jari – jari tangan yang di atas akan segaris dengan pertengahan ruas ketiga dari tangan yang ada di bawahnya.<sup>8</sup> Tekuk lutut dengan berat badan yang seimbang di antara kedua kaki.



Gambar 2.2. Sikap awal memukul dengan media visual diam  
Sumber : Yuka Ramadani, Foto Pribadi pada hari selasa jam 16.00 wib di Lapangan Cemara tiga senayan

2. Gerakan awal pada saat pelaksanaan memukul. Pusatkan pandangan ke arah bola. Posisi badan tetap tegak. Putar kaki sebelah kanan bersamaan dengan putaran pinggang. Kaki melangkah ke depan 6 – 12 cm ke arah pelempar (*pitcher*).<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>Soeharsono Johanes Hartono, *Softball* (Jakarta: PT. Sastra Hudaya Jakarta, 1990) h. 27

<sup>9</sup>Parno, *Olahraga Pilihan Softball*, (Padang: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992) h. 64



Gambar 2.3. Sikap persiapan memukul bola dengan media visual diam  
 Sumber : Yuka Ramadani, Foto Pribadi pada hari Selasa jam 16.00 wib di Lapangan Cemara tiga senayan

3. Gerakan lanjutan memukul. Pusatkan pandangan terhadap bola ayunkanlah lengan datar/rata sesuai dengan gerak bola.<sup>10</sup>



Gambar 2.4. Sikap gerakan lanjutan memukul dengan media visual diam  
 Sumber : Yuka Ramadani, Foto Pribadi pada hari Selasa jam 16.00 wib di Lapangan Cemara tiga senayan

4. Sikap akhir gerakan memukul diakhiri dengan gerak lanjutan.



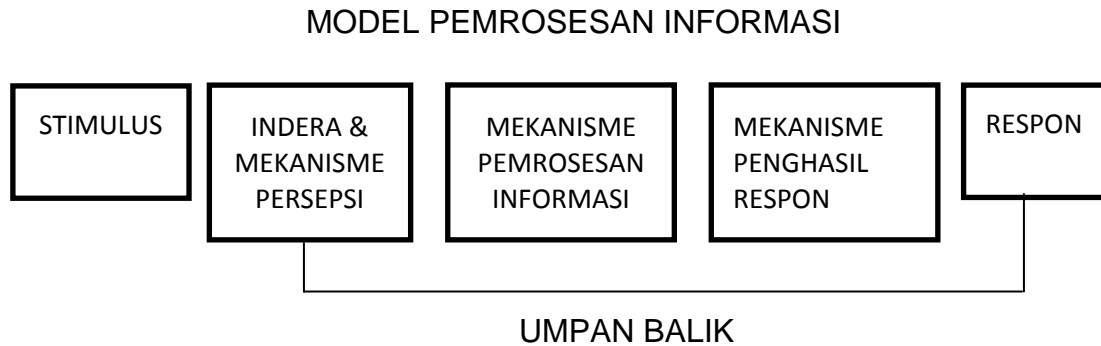
Gambar 2.5. Sikap akhir memukul dengan media visual diam  
 Sumber : Yuka Ramadani, Foto Pribadi pada hari Selasa jam 16.00 wib di Lapangan Cemara tiga senayan

---

<sup>10</sup>Ibid.h.64



Berdasarkan teori sebelumnya. Bahwa media adalah alat untuk menyampaikan informasi. Berikut Model Pemrosesan Informasi:



Keterangan:

- a. Stimulus:  
Dalam setiap situasi belajar biasanya terdapat sejumlah stimulus yang dapat diperhatikan oleh subyek belajar sebelum memeberikan respon.
- b. Alat-alat Indera dan Mekanisme Persepsi  
Subjek belajar harus memutuskan tentang apa yang harus dilihat, perhatikan, dengarkan, dan rasakan. Jadi alat penginderaan mulai berperan.
- c. Mekanisme Pemrosesan Sentral  
Informasi yang telah dipilih oleh alat indera dan mekanisme persepsi diteruskan ke arah mekanisme pemrosesan informasi. Di sini subjek belajar menerime informasi tersebut dan menentukan rencana untuk menyambut atau menentukan strategi untuk merespon. Seperti pada seseorang pemukul dalam permainan *softball*, yang menghadapi bola yang datang ke arahnya dengan cepat, jalannya bola disertai putaran ke depan dan arah bola ke samping menjauhinya. Pemukul ini akan segera menghimpun informasi yang dipunyainya terutama yang erat kaitannya denga peristiwa yang sedang dihadapi.
- d. Mekanisme Menghasilkan Respon  
Subjek belajar harus mengorganisasi komponen-komponen yang ada dalam jawaban dan mengirimkannya ke otot untuk membuat respon yang memadai.
- e. Respon  
Respon atau jawaban yang telah dibuat karena adanya informasi yang diproses sejak pelaku mengirimkan rangsangan. Sementara respon/jawaban tersebut dapat benar ataupun salah, tetapi harus dipilih dan untuk dilaksanakan kemudian.

f. Umpan Balik

Seperti apa hasil respon yang dibuat, kebenaran atau kekeliruan respon adalah suatu “umpan balik”, untuk unit pusat pemrosesan yang dikirimkan oleh sistem panca indera dan disimpan di dalam ingatan, yang akan digunakan di lain waktu pada saat informasi yang diperlukan untuk membuat respon yang baru. Apabila respon yang dibuat berhasil, maka informasi yang dimiliki akan dijadikan umpan balik untuk menentukan respon lain waktu terhadap stimulus yang dijumpai dengan cara yang sama. Sebaliknya apabila respon yang diberikan tidak benar, maka informasi tentang kesalahan / ketidakberhasilan tersebut disimpan.<sup>11</sup>

Dari uraian di atas, meskipun media visual gerak dan media visual diam sama – sama dapat memberikan informasi kepada memori manusia agar dapat diolah namun media tersebut tidak lepas dari kelemahan dan kelebihan masing – masing, kelemahan dan kelebihanannya yaitu :

Tabel 1. Kelebihan Media visual gerak dan media visual diam

<b>Model Latihan Media Visual Gerak</b>	<b>Model latihan Media visual Diam</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat menggambarkan suatu proses, misalnya proses pembuatan suatu keterampilan tangan dan dapat memperlihatkan rangkaian teknik dalam cabang olahraga.</li> <li>• Dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok.</li> <li>• Penyimpanannya mudah.</li> <li>• Dapat menimbulkan kesan ruang dan waktu yang bisa kita lihat.</li> <li>• Suara yang dihasilkan dapat menimbulkan realita pada gambar dalam bentuk ekspresi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi yang sama dapat di sebarakan secara serentak kepada audien.</li> <li>• Fungsi berfikir audien dirangsang dan dikembangkan secara bebas.</li> <li>• Dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.</li> <li>• Penyimpanannya mudah.</li> <li>• Dapat mengatasi keterbatasan-keterbatasan ruang, waktu dan indra.</li> <li>• Mudah di perbaiki tayangan</li> </ul>

<sup>11</sup>Phil Yanuar Kiram, Belajar Motorik, (Jakarta: Depdikbud Dirjend Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992) h. 21

<p>murni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relatif mudah dan sederhana, menyimpan video di handphone pun bisa.</li> <li>• Dapat menyampaikan suara seorang ahli sekaligus melihat penampilannya.</li> <li>• Apabila film atau video tersebut berwarna akan dapat menambah realita objek yang di pergerakkan.</li> <li>• Dapat memusatkan perhatian kepada seluruh audien sehingga informasi tersampaikan.</li> </ul>	<p>pada slide gambarnya..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relatif mudah dan sederhana..</li> <li>• Dapat kembali ke tampilan manapun tanpa harus memutar dari ulang.</li> <li>• Kecepatan penyajian bisa di atur karena berada di bawah kendali kita.</li> </ul>
--	---

Tabel 2. Kekurangan Media visual gerak dan media visual diam

<b>Model Latihan Media Visual Gerak</b>	<b>Model latihan Media visual Diam</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian audien sulit dikuasai, partisipasi mereka jarang di praktekan.</li> <li>• Video tidak dapat diselingi dengan keterangan-keterangan yang diucapkan sewaktu video atau film diputar. Penghentian pemutaran akan mengganggu konsentrasi audien.</li> <li>• Audien tidak akan dapat mengikuti dengan baik apabila film atau video diputar terlalu cepat.</li> <li>• Apa yang telah lewat sulit untuk diulang</li> <li>• Apabila penyimpanan video atau film ini terkena virus maka akan hilang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian audien sulit di kuasai karena akan cepat bosan tanpa adanya suara.</li> <li>• Bingkai slide gambar yang terdiri dari gambar-gambar lepas mudah hilang atau tertukar apabila penyimpanannya kurang baik.</li> <li>• Hanya mampu menampilkan dan menyajikan objek-objek secara diam (<i>still</i>).</li> <li>• Penggunaan slide gambar memerlukan ruangan yang gelap agar gambar lebih jelas.</li> <li>• Apabila diputar terlalu cepat maka audien tidak dapat mendapatkan informasi yang sesuai.</li> </ul>

## 5. Kemampuan Memukul Bola

Kemampuan adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan dan sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang.<sup>12</sup>

Menurut Soelaiman, kemampuan adalah sifat yang dibawa lahir atau dipelajari yang memungkinkan seseorang yang dapat menyelesaikan pekerjaannya, baik secara mental ataupun fisik dalam suatu organisasi, meskipun dimotivasi dengan baik, tetapi tidak semua memiliki kemampuan yang baik. Kemampuan dan keterampilan memainkan peranan utama dalam perilaku dan kinerja individu. Keterampilan adalah kecakapan yang berhubungan dengan tugas yang di miliki dan dipergunakan oleh seseorang pada waktu yang tepat.<sup>13</sup>

Dari ungkapan diatas dijelaskan bahwa kemampuan memang sudah ada sejak lahir pada individu masing – masing, tergantung cara mengolahnya saja agar kemampuan itu dapat berkembang dengan baik serta dapat diaplikasikan oleh seseorang pada waktu yang tepat ketika kemampuan itu sudah meningkat.

Peningkatan kemampuan seseorang tidak hanya dilihat dari bagaimana ia mengembangkan potensinya, tetapi dapat juga dipengaruhi dari kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik merupakan salah satu indikator kebugaran yang penting pada setiap individu yang erat kaitannya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas keterampilan gerak.

---

<sup>12</sup>Robbins,Stephen P, Prilaku Organisasi Buku 1 (Jakarta:Salemba empat, 2008), h.56

<sup>13</sup><http://infodanpengertian.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-kemampuan-abilitymenurut.html>  
diakses pada tanggal 3 Februari 2016 pukul 03.30 WIB

Kemampuan motorik (*motor fitness*) adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak.<sup>14</sup>

Kemampuan juga bisa disebut dengan kompetensi. Kata kompetensi berasal dari bahasa Inggris "*competence*" yang berarti *ability, power, authority, skill, knowledge*, dan kecakapan, kemampuan serta wewenang. Jadi kata kompetensi dari kata *competent* yang berarti memiliki kemampuan dan keterampilan dalam bidangnya sehingga ia mempunyai kewenangan atau otoritas untuk melakukan sesuatu.<sup>15</sup>

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya.

Setiap kegiatan yang berkaitan dengan kemampuan dan keterampilan (*skill*) bertindak seorang individu dalam melakukan sesuatu termasuk kedalam ranah psikomotor, psikomotor adalah berhubungan dengan aktivitas fisik misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan lain sebagainya.

Hasil belajar keterampilan (Psikomotor) dapat diukur melalui pengamatan langsung dan penilaian tingkah laku peserta didik selama proses pembelajaran praktek berlangsung, sesudah mengikuti pembelajaran, yaitu dengan jalan memberikan tes kepada peserta didik untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015), h.191

<sup>15</sup> Suja'I, *Inovasi Pembelajaran Bahasa Arab*, (Semarang : Walisongo Press, 2006), h.14

<sup>16</sup> //http:abazariant.blogspot.co.id/ diakses tanggal 11 februari pukul 15.07 WIB

Berdasarkan pengertian-pengertian kemampuan yang telah dibahas sebelumnya dapat diambil sebuah kegiatan yang dapat dilakukan tes dan diteliti adalah kemampuan seseorang dalam memukul bola dalam olahraga *softball*, didalam memukul bola *softball* diperlukan beberapa tahapan agar bisa dikategorikan sebagai individu yang dapat memukul dengan baik, dan tahapan-tahapan tersebut akan dibahas selanjutnya pada pembahasan berikut:

a. Pengertian Memukul Bola

Dalam permainan *softball* memukul adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain *softball*. Memukul dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelempar yang berada di tengah lapangan, biasa disebut dengan *pitcher*.<sup>17</sup>

Tujuan dari memukul adalah untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya agar masuk ke dalam tempat berhenti pertama (*base 1*) sampai berikutnya. Memukul salah satu teknik dasar menyerang yang mempunyai kontribusi yang besar. Oleh karena itu teknik memukul harus dilatih secara rutin untuk menghasilkan pukulan yang baik karena didalamnya membutuhkan koordinasi mata, lengan, badan dan tungkai. Dalam hal ini Housewarth dan Rivkin mengemukakan :

“Memukul bola adalah suatu keterampilan yang sukar dilakukan bagi anak remaja, demikian juga halnya bagi anak-anak. Pemain

---

<sup>17</sup>op.cit., h. 54

pemula harus mengembangkan keterampilan kordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola”.<sup>18</sup>

Keterampilan ini harus dilatih secara rutin, dengan kontrol yang baik agar siswa yang berlatih mendapatkan perbaikan ketika melakukan gerakan yang salah.

Ada beberapa cara berdiri adalah :

1. *Open stance* (posisi terbuka)  
Pemukul berdiri dengan kaki depan mengarah keluar dari garis *batter's box*(tempat memukul) yang berdekatan dengan *home plate*(tempat kembali untuk mendapatkan poin)
2. *Closed stance* (posisi tertutup)  
Pada sikap ini posisi pemukul berdiridengan posisi kaki depan mengarah ke dalam terhadap garis *better box* yang berdekatan dengan *home plate*, sedangkan kaki lain menjauh dari *home plate*.
3. *Square stance* (posisi sejajar)  
*Square stance* adalah posisi pemukul berdiri dengan sikap yang wajar, dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan garis *batters box* yang berdekatan dengan *home plate*.<sup>19</sup>

Beberapa cara teknik memukul yang ada didalam buku petunjuk permainan *softball*, yaitu:

1. Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki dijarangkan. Kaki kiri berputar mengarah lurus dengan *pitcher*. Berat badan ditumpu oleh

---

<sup>18</sup>Ibid. h. 54

<sup>19</sup>Ibid. h. 56

kedua kaki. Badan sedikit condong ke muka dan lutut sedikit didorong ke muka.<sup>20</sup>

## 2. Sikap saat memukul

Setelah bola dilempar oleh *pitcher*. Bola segera dipukul secara tepat dengan mengayunkan pemukul ke arah datangnya bola yang dilemparkan oleh *pitcher*, dengan kaki kanan sedikit ditekuk dan kedua tangan diluruskan.<sup>21</sup>

## 3. Sikap akhir

Setelah bola berhasil dipukul dengan baik dibarengi dengan gerakan ayunan *bat* sebagai gerakan lanjutan atau sebagai *follow through*, dari memukul sehingga keseimbangan badan tetap terjaga.<sup>22</sup>

Menurut soeharsono dan johannes hartoto urutan uraian memukul terdiri dari sikap sewaktu akan memukul dan sikap memukul.

## 1. Sikap sewaktu akan memukul

Berdiri dengan kaki dijarangkan. Kaki sedikit diputar ke arah *pitcher*. Berat badan ditumpu oleh kedua kaki. Badan sedikit condong ke muka.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup>Petunjuk Permainan *Softball*, (Jakarta: Dinas Olahraga, 1996) h.18

<sup>21</sup>*Ibid.* h. 17

<sup>22</sup>*Ibid.* h.17

<sup>23</sup>*op.cit.*, h. 29



## 2. Sikap memukul

Menjelang *bat* mengenai bola, lecutan pergelangan tangan dilakukan sampai *bat* mengenai bola. Tumit kaki belakang diangkat dan gerakan lanjutan dari pukulan tersebut sebagai *follow through*.<sup>24</sup>

Sedangkan menurut donny dan dede memukul dibagi menjadi beberapa tahapan:



Gambar 2.6. Persiapan ketika akan memukul

Sumber : Andraya Darsono, foto pribadi pada hari Kamis 28 Januari 2015 pukul 16.30 WIB di lapangan pintu satu senayan

### 1. Persiapan dasar ketika akan memukul

Berdiri dengan lebar kaki sejajar dengan posisi bahu, tekuk sedikit lutut untuk mendapatkan keseimbangan yang maksimal, posisi tangan kiri berada kira-kira 90 derajat dengan pemukul

---

<sup>24</sup>Ibid. h.29

atau pemukul berada 45 derajat di atas bahu kanan. Pandangan tertuju pada tangan *pitcher*.<sup>25</sup>



Gambar 2.7. Perkenaan bola saat memukul

Sumber : Andraya Darsono, foto pribadi pada hari kamis 28 Januari 2015 pukul 16.30 WIB di lapangan pintu satu senayan

2. Posisi kaki berubah sehingga tumpuan berat badan kearah *pitcher*. Kaki kanan memutar kearah *pitcher*, berat badan 50% berada di kaki kanan dan 50% berada di kaki kiri. Lengan lurus pada saat perkenaan dengan bola, pandangan ke arah datangnya bola.<sup>26</sup>



Gambar 2.8. posisi akhir memukul

Sumber : Andraya Darsono, foto pribadi pada hari kamis 28 Januari 2015 pukul 16.30 WIB di lapangan pintu satu senayan

<sup>25</sup>Donny Winardi dan Dede Isharrudin, Home Run (Jakarta:PT. Grasindo, 2009) h.88

<sup>26</sup>Ibid.h. 88

### 3. Sikap akhir

Lakukan gerakan lanjutan untuk pemukul (*bat*) dan tangan, atau *follow through*, ke arah belakang tubuh.<sup>27</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menyimpulkan beberapa teknik dasar memukul, yaitu:

#### 1. Sikap awal

Berdiri dengan lebar kaki sejajar dengan bahu, pemukul berada 45 derajat di atas bahu kanan untuk pemukul kanan, sedangkan untuk pemukul kiri *bat* berada di atas bahu kiri. Pandangan mata tertuju pada tangan *pitcher*.

#### 2. Pelaksanaan

Posisi kaki berubah sehingga tumpuan berat badan ke arah *pitcher*. Lengan lurus pada saat perkenaan dengan bola, pandangan mata tetap diarahkan ke tangan *pitcher*.

#### 3. Sikap akhir

Melakukan gerakan lanjutan ke arah belakang tubuh sehingga keseimbangan tetap terjaga.

Beberapa hal yang perlu di perhatikan dalam berlatih memukul mengayun (*swing*).

1. Langkahkan kaki yang di depan 6 -12 cm ke arah *pitcher*.
2. Pusatkan pandangan terhadap bola.

---

<sup>27</sup>Ibid.h.88

3. Ayunkanlah lengan datar/rata.
4. Ayunkanlah sesuai dengan gerak bola.
5. Diakhiri dengan gerak lanjutan.<sup>28</sup>

Kesalahan umum yang biasa dilakukan pemain adalah melakukan pukulan dengan badan tidak sejajar, pandangan tidak fokus ke arah bola, kaki tumpuan tidak kuat. Gerakan seperti ini membuat pukulan tidak efektif dan banyak yang tidak mengenai bola. Teknik memukul dapat menyenangkan apabila pemain telah dapat mengembangkan dengan baik, sebaliknya dapat menimbulkan frustrasi apabila tidak dapat melakukan pukulan dengan baik. Oleh karena itu teknik memukul perlu dilatih dan dikembangkan bagi pemain. Ada beberapa hal yang berkaitan dengan kemampuan memukul yaitu alat pemukul, pegangan, sikap, pukulan bunt dan pukulan swing.

#### b. Pukulan *Bunt*

*Bunt* adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola, tanpa melakukan ayunan lengan. Teknik *bunt* bukanlah keterampilan yang mudah untuk dilakukan bagi pemain pemula, namun teknik ini efektif karena bola dipukul lambat sehingga penjaga lapangan berlari agak jauh dari tempat semula untuk menguasai bola dan *batter* (pemukul) memiliki kesempatan untuk mencapai *base* pertama.<sup>29</sup>

Dari penjelasan diatas bahwa pukulan bunt dalam olahraga *softball* biasa digunakan pada pemukul ke 2 karena bertujuan untuk mengorbankan diri sehingga pelari yang di depan bisa maju ke *base* berikutnya. Pukulan *bunt* termasuk pukulan yang sulit karena harus bisa memukul dengan pelan

---

<sup>28</sup> *op.cit.*, h. 64

<sup>29</sup> *Ibid*, h. 64

sehingga hasil pukulan *bunt* tersebut tidak jauh dari area *batterbox* (di depan pemukul) sehingga para penjaga harus berlari ke arah depan untuk mengejar dan menangkap bola hasil pukulan *bunt* tersebut.

### c. Pukulan *Swing*

Memukul bola dengan ayunan (*swing*) adalah pukulan yang sebenarnya dalam *softball* karena tidak ada tipuan seperti dalam *bunt* yang dimaksudkan untuk mengecoh lawan. Memukul bola dengan ayunan merupakan usaha memukul bola dari *pitcher* dengan tujuan menghasilkan pukulan yang keras dan jauh namun pukulan tersebut berada pada area *game* yaitu di *infield* atau di *outfield*.<sup>30</sup>

Hasil pukulan tersebut diharapkan sulit ditangkap oleh penjaga sehingga kesulitan untuk mematikan pelari. Pukulan ini dilakukan dengan ayunan penuh, cepat dan tidak terputus dari posisi siap memukul tanpa gerakan menahan sampai gerak lanjutan.

Ayunan (*swing*) dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan. Dalam hal ini, Houseworth dan Rivkin mengemukakan ada tiga fase dalam gerakan mengayun yaitu melangkah, putaran lengan dan gerakan lanjutan. Oleh karena itu gerakan ini perlu dilatih terus – menerus agar diperoleh keterampilan yang memadai.<sup>31</sup>

Dari ungkapan diatas dijelaskan bahwa gerakan ayunan *swing* dilakukan oleh tenaga penuh ke arah bola yang datang dan dipukul sekencang – kencangnya, teknik memukul seperti ini tidaklah mudah dikuasai, perlu latihan yang rutin untuk mendapatkan kemampuan memukul

<sup>30</sup><http://Jokowijanarko.wordpress.com/2009/12/31.com>

<sup>31</sup>Opcit,h.62

seperti ini, hasil pukulan *swing* yang bagus yaitu pukulan *homerun* (keluar pagar), tentu saja hasil pukulan seperti ini sangat jarang ditemui karena butuh latihan yang berulang – ulang untuk mengasah teknik memukul seperti ini.

#### d. Kemampuan memukul Bola *Softball*

Untuk mendapatkan skor dalam permainan *softball*, para pemain harus punya kemampuan untuk memukul bola. Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*.<sup>32</sup>

Untuk mendapatkan skor, pemukul bola harus memukulnya dengan keras kedalam lapangan hingga pukulan tersebut sulit untuk ditangkap oleh lawan, salah satu cara memukul agar pukulannya jauh yaitu menggunakan pukulan *swing* dengan cara sebagai berikut:

##### 1. *Open Stance* (Posisi Terbuka)

Pemukul berdiri dengan kaki depan mengarah keluar dari garis *batter's box* yang berdekatan dengan home plate. Jika ditarik garis lurus dari posisi kaki akan membentuk sudut yang melebar dengan *home plate*. Posisi ini dapat membantu batter agar dapat melangkah jauh ke samping depan dalam *batter's box* ke arah *pitcher* akan memberikan kekuatan kaki terhadap gerak memukul, dapat membantu batter untuk lebih awal atau segera memukul bola daripada posisi lain. Ini sangat berguna untuk menghadapi

---

<sup>32</sup><http://olahragaancha.blogspot.co.id/2011/02/bentuk-latihan-dan-peraturan-permainan.html> diakses tanggal 3 februari 2016 pukul 04.53 WIB

lemparan *pitcher* yang keras, ataupun apabila *batter* sering terlambat memukul dan posisi ini juga membantu *batter* untuk melakukan pukulan ke arah sepanjang garis base ke tiga bagi *batter* kanan, dan bagi pemukul kiri bola akan mengarah sepanjang garis base pertama.

## 2. *Closed Stance* (Posisi Terbuka)

Pada sikap ini posisi *batter* berdiri dengan posisi kaki depan mengarah ke dalam terhadap garis *batter's box* yang berdekatan dengan *home plate*, sedangkan kaki yang lain menjauh dari *home plate*. Posisi ini berlawanan dengan *open stance* jika posisi kaki ditarik garis lurus dengan *home plate* terbentuk sudut yang menutup *home plate*.

Posisi ini dapat membantu *batter* dalam hal untuk mengontrol dan mengoreksi kaki depan tidak mudah keluar dari *batter box*, dapat membantu *batter* yang sering melakukan pukulan terlalu awal dan cepat, atau untuk menghadapi bola lemparan *pitcher* yang lambat, dan dapat membantu *batter* memukul bola ke arah sebelah kanan bagi *batter* yang memukul dengan tangan kanan sedangkan bagi *batter* yang memukul dengan tangan kiri mengarahkan bola ke arah kiri.

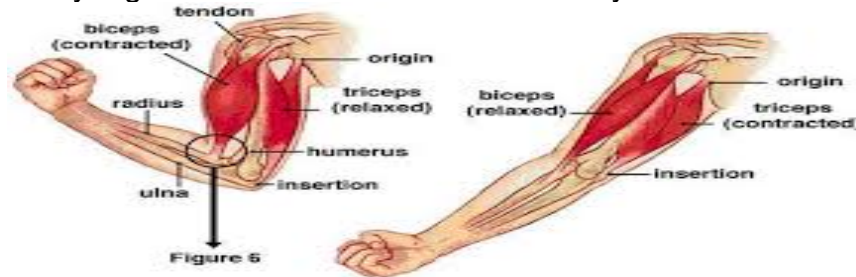
## 3. *Square Stance* (posisi Sejajar)

*Square stance* adalah posisi *batter* berdiri dengan sikap yang wajar, dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan garis *batter's box* yang berdekatan dengan *home plate*. *Batter* dapat melangkah kesamping luar ataupun ke dalam pada *batter's box*. *Square stance* berguna bagi

*batter* yang memiliki ketepatan dalam memukul dengan mengarahkan bola ditengah lapangan antara *shortstop* dan *second base*.<sup>33</sup>

## 6. Otot-otot yang berkontraksi saat memukul

Otot-otot yang berkontraksi saat memukul bola yaitu:



Gambar 2.9. otot lengan

Sumber: <https://www.google.com/search?q=otot+lengan> diakses pada tanggal 1 januari 2015 jam 14.48

Menurut Adnan fardi kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan persyarafan otot untuk mengatasi suatu perlawanan atau hambatan dari luar dan dalam.<sup>34</sup> Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot-otot yang menggerakkan lengan, yaitu:

- *M. Coracobrachialis*, berfungsi untuk flexi lengan atas dan abduksi.
- *M. Teros major*, fungsi ekstensi, adduksi dan edorotasi lengan atas.
- *M. Deltoideus* (otot yang paling besar terletak di bahu), fungsi sbduksi lengan atas.

<sup>33</sup>ibid

<sup>34</sup>ibid



- *M. Supraspinatus*, fungsinya membantu m. Deltoideus adduksi lengan atas.
- *M. Pectoralis*, berfungsi untuk adduksi lengan atas.
- *M. Infrapinatus*, berfungsi untuk eksorotasi lengan atas.
- *M. Teros minor*, fungsi ksorotasi lengan atas.
- *M. Latisimus dorsi*, eksorotasi dan ekstensi serta adduksi humerus.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam hal ini teknik memukul (*batting*) memerlukan kekuatan dari otot lengan, dengan demikian lengan sangat besar peranannya dalam menghasilkan kemampuan pukulan yang baik dalam arti kuat dan tepat sasaran. Otot lengan mempunyai kualitas yang memungkinkan otot untuk mengerahkan kekuatannya secara maksimal dan sangat cepat atau eksplosif. Lengan merupakan bagian tubuh yang dominan dalam teknik memukul. Keberadaan lengan, baik proporsi maupun kemampuannya harus dimanfaatkan pada teknik yang benar untuk mendukung penguasaan teknik dasar memukul dalam olahraga *softball*.

Ditinjau dari gerak anatomi, lengan merupakan anggota gerak tubuh bagian atas. Sebagai anggota gerak tubuh bagian atas lengan terdiri dari seluruh lengan, mulai dari lengan sampai ujung jari tangan. Dalam gerakan pukulan (*batting*), otot mempunyai peranan penting untuk menghasilkan pukulan yang maksimal, efektif dan efisien. Dalam gerakan memukul, otot

lengan harus dikerahkan sebaik mungkin pada teknik yang benar, maka akan diperoleh pukulan yang memuaskan karena lengan sebagai alat gerak yang dapat menarik, mendorong, memindahkan, melempar, memukul benda, dan lain sebagainya.

### **7. Softball SMPN 74 Jakarta Timur**

*Softball* SMPN 74 Jakarta berdiri pada tahun 2015, dibantu oleh guru olahraga SMPN 74 Jakarta dan Kepala sekolahnya, *softball* ini dapat berdiri dan diterima di SMPN 74 Jakarta meskipun belum resmi dijadikan ekstrakurikuler, mengenalkan cabang olahraga ini ke remaja SMP tidaklah mudah, disamping harus mengajari dari cara bermain, memperkenalkan alat dan mengajari mereka teknik dari memukul, melempar, menangkap sampai ke tahapan menjadi seorang *pitcher* (pelempar bola) jadwal mereka juga harus disesuaikan dengan kegiatan sekolah selain itu harus ada kemauan dari dalam diri masing – masing siswa.

Latihan *softball* siswa siswi SMPN 74 Jakarta timur dilakukan di lapangan *baseball softball* Velodrome Rawamangun dengan jadwal latihan senin dan rabu, awalnya hanya ada 10 sampai 12 orang saja yang datang latihan namun sampai tahun 2016 sekarang sudah mencapai 30 orang yang mengikuti latihan *softball*. Mereka dilatih oleh Muhammad Subhi dan Ega Margaretha Elfira kadang juga dilatih oleh pelatih UNJ yang bernama Fuad yang biasa dipanggil Kafu. Sejauh ini belum ada kejuaraan antar SMP yang

mereka ikuti karena mereka masih terhitung baru dalam bermain *softball* dan belum terlalu memahami permainan *softball*.

Di Indonesia ini banyak sekali kejuaraan antar SMP contohnya kejuaraan antar pelajar contohnya di Manado yaitu turnamen *softball* antar pelajar se-Sulawesi Utara, lalu *Refugees cup* di Bandung, terutama di DKI Jakarta, yaitu di senayan. Kejuaraan di senayan di sebut Turnament pelajar yaitu kejuaraan tingkat SMP sampai tingkat SMA, kejuaraan ini rutin selalu diselenggarakan setiap liburan sekolah. Turnament pelajar ini sangat diminati oleh berbagai macam sekolah terbukti dengan setiap diselenggarakannya turnamen ini, banyak sekolah yang ikut berpartisipasi contohnya sekolah Labschool, Madania, Jakarta International School, SMP Al-Izhar, dan lain sebagainya.

## **B. Kerangka Berpikir**

Dewasa ini *softball* telah berkembang menjadi olahraga tim yang besar dan digemari, baik wanita maupun pria dapat memainkannya. Lebih jauh pria di luar usia atlet dapat memainkan sebagai kegiatan di luar permainan resmi seperti piknik atau dalam komunitas sosial tanpa melalui pemanasan dan latihan rutin yang diperlukan, sejenis dengan *basebal*.

Perkembangan *softball* sedemikian cepatnya dan adanya kompetisi antara negara setiap tahunnya. Timbul perhatian kita terhadap cabang olahraga ini secara serius. Mulanya *Softball* hanya berkembang di Jakarta,

Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya. Tetapi kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat, terutama para pelajar dan mahasiswa. Untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan *Softball* di Indonesia, diperlukan suatu badan yang mengaturnya, maka dibentuklah Organisasi Induk dengan nama PERBASASI (Perserikatan Baseball & *Softball* Amatir Seluruh Indonesia). Dengan adanya wadah PB. PERBASASI ini mulailah diadakan kompetisi *Softball* tingkat nasional dan tingkat pelajar.

Dalam bermain *softball* banyak hal yang perlu dilatih dan diperhatikan, semua pemain yang tergabung dalam sebuah tim *softball* harus bisa melempar bola, menangkap bola dan memukul. Untuk dapat mempelajari ke tiga hal tersebut maka diharuskan kita berlatih dengan benar. Salah satu keterampilan yang sulit dipelajari yaitu memukul karena memukul bola dibutuhkan konsentrasi, tangan yang kuat, teknik yang benar, dan mental yang bagus.

Untuk mendapatkan hasil yang baik dalam latihan, maka sangat dibutuhkan ketelitian seorang pelatih dalam menerapkan suatu model latihan, agar sasaran yang dicapai dapat optimal. Selain itu seorang pelatih harus tahu bagaimana cara memukul yang baik dan benar, baik itu dari sikap tubuh saat memukul, ayunan tangan, maupun kecepatan tangan saat memukul bola yang dilemparkan. Salah satu faktor yang menentukan seorang pemukul dapat memukul dengan *baik* yaitu kemampuannya dalam berlatih. Ada dua

macam model latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan memukul yaitu dengan model latihan media visual gerak yaitu model latihan yang menggunakan video sebagai sumber penyampaian pesan atau informasi kepada pemain *softball* agar pemain *softball* dapat mengetahui cara memukul yang benar dan model latihan media visual diam yaitu menggunakan *slide* gambar sebagai sumber penyampaian pesan atau informasi kepada pemain *softball* yang bisa dilihat secara terperinci dari slide gambar tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui efektivitas model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam terhadap kemampuan memukul bola *softball* pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur tahun 2015.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teoritis dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas, maka pengajuan hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Latihan dengan menggunakan model latihan media visual gerak dapat meningkatkan kemampuan memukul pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur 2015.
2. Latihan dengan menggunakan model latihan media visual diam dapat meningkatkan kemampuan memukul pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur 2015.

3. Latihan dengan menggunakan model latihan media visual gerak lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan model latihan media visual diam terhadap kemampuan memukul pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur 2015.

### Hipotesis Statistik

a) Hipotesis statistik model latihan media visual gerak

$$H_0 = \mu_0 = 0 \text{ (tidak ada efektifitas)}$$

$$H_0 = \mu_0 > 0 \text{ (ada efektifitas)}$$

b) Hipotesis statistik model latihan media visual diam

$$H_0 = \mu_0 = 0 \text{ (tidak ada efektifitas)}$$

$$H_0 = \mu_0 > 0 \text{ (ada efektifitas)}$$

c) Hipotesis statistik model latihan media visual gerak dan model latihan media visual diam

$$H_0 = M_x = M_y \text{ (tidak ada efektifitas)}$$

$$H_0 = M_x > M_x \text{ (ada efektifitas)}$$