

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Permainan *Softball*

Setiap cabang olahraga memerlukan fasilitas berupa sarana dan prasarana untuk menunjang dan memperlancar kegiatan, agar proses latihan dan pertandingan dapat berjalan dengan baik. Lapangan permainan merupakan salah satu hal yang sangat mutlak diperlukan dalam cabang olahraga *softball* di samping fasilitas lain berupa peralatan permainan. Sebagai penggemar atau pemain *softball*, maka perlu memahami dan memiliki pengetahuan tentang bentuk, ukuran dan bagian-bagian dari lapangan, serta bagaimana cara mempersiapkan lapangan, agar proses latihan dan pertandingan dapat terselenggara dengan baik. Oleh karena permainan *softball* sendiri mempunyai waktu dalam pertandingan yang cukup lama, yaitu *7 inning*.

Softball merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan dan ketangkasan. Karena selain menggunakan kemampuan fisik, permainan *softball* juga mengandalkan kemampuan berpikir seorang pemain dalam mengambil keputusan dengan cepat sebelum mengambil suatu tindakan.¹

¹ Bethel Dell, Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball(Semarang: Dahara Prize,1993). h. 5.

Kemampuan individu seorang pemain begitu diandalkan untuk menjadikan suatu tim menjadi kompak demi menunjang koordinasi antar pemain yang terdiri dari 9 pemain yang berbeda posisi, yang tentunya mempunyai keahlian yang berbeda pula.

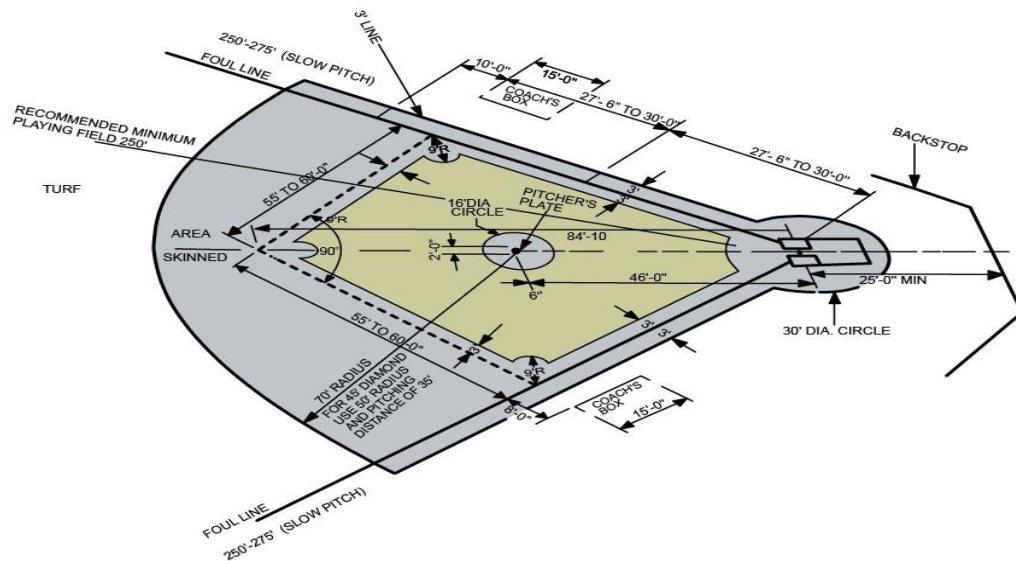
a. Lapangan Permainan

Seperti cabang olahraga lainnya, *softball* memiliki lapangan permainan yaitu suatu area dimana di dalamnya dapat memainkan dan menjaga bola dengan sah. Lapangan *softball* yang baik hendaklah memenuhi persyaratan sesuai dengan ketentuan. Terdiri dari lapangan berumput pada bagian *out field* dan dipotong pendek rata agar bola yang bergulir tidak berubah arah. Pada bagian *in field* terbuat dari *gravel* atau sejenisnya yang lunak dengan permukaan rata. Lapangan yang baik dilengkapi dengan *back stop* yang dirangkai setali dengan pagar yang terbuat dari kawat besi yang kuat, mengelilingi garis batas lapangan permainan. Sedangkan tempat duduk penonton berada di luar lapangan permainan. Lapangan permainan harus rata dan bebas dari rintangan dengan radius minimal 60m (200feet) untuk putri dan 70m (225feet) untuk putra dalam permainan *fast pitch*. Sedangkan untuk permainan *slow pitch* dengan radius minimal 75m (250 feet) untuk putri dan 85m (275 feet) untuk putra. Garis *radius* ini dihitung dari *home plate* diantara garis-garis *foul*. Di bagian luar garis *foul* dan antara *home plate* dan *back stop* juga harus merupakan daerah bebas rintangan dengan lebar minimal 8m (25 feet) dan maksimal 9m (20 feet).²

Lapangan permainan adalah suatu daerah dimana bola dapat dimainkan secara sah, dan bentuk lapangan dibuat menyerupai intan dengan ukuran masing-masing sisi 16,78 – 16,78 – 16,76 – 16,76 m. Seluruh *base* terdiri dari empat, tiga diantaranya *base I, II, III* dan yang terakhir yaitu *base IV* atau *home base*. Selanjutnya *pitcher's plate* sebagai tempat untuk melambungkan bola dibuat berukuran 15 x 60 cm.³

² Parno, *op.cit.* h-h.1-2.

³ Bethel Dell, *op.cit.* h. 9.



Gambar 1. Lapangan Softball

Sumber : <http://materipenjasorkes.blogspot.com/2013/07/sejarahteknikdasar-dan-peraturan.html>

b. Peralatan - Peralatan

Peralatan - Peralatan yang dipakai dalam permainan *softball* telah diatur secara resmi dalam peraturan *Official Rules Of Softball*. Pada bagian ini akan diuraikan beberapa peralatan yang akan digunakan dalam permainan sebagai berikut :

1. Pemukul
2. Bola
3. *Base IV (Home Base)*
4. Tempat Pelambung (*Pitcher's Plate*)
5. Base I, II, III
6. Sarung Tangan (*Glove*)
7. Sepatu.
8. Masker dan *Body Protector*
9. *Helm* dan *Leg Guard*
10. Seragam⁴

⁴ Parno. *op.cit* h. 7.

Alat pemukul yang sah harus bulat, dapat dibuat dari kayu atau balok yang keras atau kayu berlapis yang direkat sedemikian rupa satu sama lain, sehingga jalannya serat searah dengan kepanjangan pemukul. Pemukul juga dapat dibuat dari bahan metal atau campuran lain yang permukaannya licin/halus. Panjang alat pemukul tidak boleh lebih dari 87 cm (34 inci) dan diameter atau garis tengah pada bagian yang besar tidak boleh lebih dari 6 cm (2½ inci). Berat pemukul tidak boleh lebih dari 1100 gram (38 ons) dan harus mempunyai pegangan yang aman, terbuat dari gabus, *tape*, atau dari bahan campuran, tidak licin. Panjang *safety grip* tidak kurang dari 25 cm (10 inci) dan tidak boleh lebih dari 40 cm (15 inci), diukur dari ujung terkecil alat pemukul. Alat pemukul yang dibuat dari metal, permukaannya harus licin, tidak menonjol seperti paku, pin atau ada bagian yang kasar sehingga dapat menimbulkan bahaya. Alat pemukul harus diberi tanda “*OFFICIAL SOFTBALL*” oleh pabrik pemuatnya. Alat tersebut tetap sah walaupun cat terkelupas dan tulisannya tidak terbaca.⁵

Softball dapat dipandang dari dua garis besar, yaitu teknik Ragam teknik permainan dasar dan teknik lanjutan. Teknik dasar yang menjadi kajian utama dalam rancangan ini sebagai berikut.

1. Melempar (*throwing*)

Pada dasarnya teknik melempar bola dalam permainan *Softball* terdapat tiga bentuk lemparan yang sering dilakukan antara lain :

- a. lemparan atas (*over head throw*),
- b. lemparan samping (*sidehand throw*)
- c. lemparan bawah (*underhand throw*).⁶

Unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola dalam permainan *Softball* antara lain : ketepatan, kecepatan melempar bola dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan melempar.⁷

⁵ *Ibid*, h. 7.

⁶ *Ibid*, h.16.

⁷ *Ibid*, h. 18.

2. Menangkap Bola (*catching*)

Menangkap bola merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh pemain bertahan untuk dapat menguasai bola dengan menggunakan tangan yang memakai glove dari hasil pukulan lawan atau lemparan teman. Menangkap bola pada dasarnya ada tiga jenis yang dapat dilakukan sesuai dengan situasi bola yang dihadapi. Ketiga jenis yang dimaksud adalah :

- a. menangkap bola lurus (*strike ball*)
- b. menangkap bola lambung (*fly ball*)
- c. menangkap bola bawah (*ground ball*)⁸

3. Memukul bola (*batting*)

Memukul merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain dalam permainan *Softball* dan dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Tujuannya untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya atau membantu pelari lain (*base runner*) untuk mencapai *base* berikutnya.⁹

Teknik memukul dapat menyenangkan apabila pemain telah dapat mengembangkannya dengan baik, sebaliknya apabila pemain tidak dapat mengembangkannya maka dapat menimbulkan frustrasi dan pada akhirnya tidak dapat melakukan pukulan dengan baik. Oleh karena itu teknik memukul perlu dilatih dan dikembangkan bagi pemain. Untuk memudahkan pengajaran dan meningkatkan keterampilan memukul, berikut ini merupakan uraian dari beberapa hal yang berkaitan dengan : alat pemukul, pegangan, sikap, *swing*, *bunting*, *choke* dan melatih keterampilan memukul.

⁸ *Ibid*, h. 49.

⁹ *Ibid*, h. 54.

a. alat pemukul bola *Softball*

Perlu dijelaskan kepada pemain bahwa alat pemukul terdiri dari tiga bagian yaitu bagian ujung (*knob*), tempat pegangan (*handel*), dan bagian yang besar (*barrel*).



<http://olahragaindonesia.blogspot.com/2012/04/olahragasoftball.html>

b. keamanan alat pemukul

Pemukul yang terbuat dari kayu ataupun metal yang sah harus ada tanda yang diberikan oleh lembaga *Softball Association Rules*. Pada bagian ujung *handel* harus ada *knob* yang menjadi satu kesatuan, bukan sambungan, dan pada bagian ujung *barrel* harus tertutup. Jika tidak memenuhi persyaratan, maka alat pemukul dianggap tidak sah dan tidak layak untuk dipergunakan.¹⁰

c. memilih alat pemukul

Pilihlah alat pemukul yang panjang dan besar sesuai dengan besarnya badan dan kekuatan diri sendiri. Untuk menentukan pilihan alat pemukul, perlu diketahui bahwa pemukul yang berat akan menyebabkan gerak memukul akan menjadi lambat, sedangkan pemukul yang panjang dan ringan menyebabkan pukulan terlalu cepat untuk mengayun.¹¹

¹⁰ *Ibid*, h. 54.

¹¹ *Ibid*, h. 55.

Oleh karena itu diperlukan alat pemukul yang sesuai dengan pilihan *batter*, baik dari ukuran, maupun beratnya. Sehingga hasil pukulan yang dihasilkan bisa sesuai dengan yang diinginkan.

d. sikap awalan

Posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada didalam *batter's box* selebar bahu, lutut sedikit bengkak sehingga badan turun. Badan sedikit bungkuk dan relax, dengan posisi kepala dan pandangan ke arah *pitcher*.

Menurut Dell bethel Sikap awal ada tiga antara lain : *open stance*, *closed stance* dan *square stance*. Posisi apapun yang digunakan dalam *batter's box*, letakkan kaki dan berdiri pada bagian belakang *batter's box*, untuk menambah keuntungan memukul, karena *batter* memiliki waktu sedikit untuk bereaksi terhadap bola dari lemparan *pitcher*. Sehingga diperlukan kecepatan beripikir dalam mengambil keputusan, karena pada saat memukul bola kita belum tentu bisa menebak jenis/variasi bola dan kecepatannya.¹²

Oleh karena itu *batter* dianjurkan agar mengatur posisi untuk dapat merasakan dalam melakukan pukulan dengan baik, sesuai dengan lemparan *pitcher* dan mengarahkan bola ketempat yang diinginkan.

4. Lari antar *base* dan *Sliding*.

Lari adalah faktor yang sangat penting dalam bermain *softball*. Para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari untuk mencapai *base* dengan selamat. Lari antar *base* merupakan awalan untuk menempuh *base* selanjutnya dan biasanya diakhiri dengan *sliding*. *Sliding* adalah suatu gerakan meluncurkan badan untuk mencapai *base* yang dituju. Dalam pelaksanaannya pelari boleh mengurangi kecepatan lari.¹³

Penggunaan teknik ini mempunyai dua tujuan yaitu : untuk mengurangi kecepatan laju lari agar dapat tepat berhenti pada *base* bukan terlanjur

¹² *Ibid*, h. 56.

¹³ *Ibid*, h. 69.

melewatinya, serta untuk menghindari sentuhan/ketikan bola dari lawan sehingga selamat mencapai *base* yang dituju.¹⁴

Macam-macam *sliding* adalah sebagai berikut :

- 1) *sliding* lurus (*strike leg slide*)
- 2) *sliding* mengait (*hook slide*)
- 3) serta *sliding* dengan kepala lebih dahulu (*head first slide*).¹⁵

g. *Pitching*

Pitching merupakan keterampilan yang penting, hanya dengan cara inilah anda dapat mencegah pemukul menebak apa yang akan anda lakukan terutama untuk digunakan pada saat tim sedang bertahan.¹⁶

Menurut George Sullivan *pitching* juga merupakan kegiatan yang membuka atau mengawali permainan atau dapat pula dinamakan dengan kegiatan *serve* pada permainan bola voli atau bulu tangkis. Dikenal dua bentuk *pitching*, yang perbedaannya terletak pada gerakan lengan yaitu : setengah putaran (*sling shot*), satu putaran (*windmill*).¹⁷

Lemparan banyak dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, pusatkan perhatian terhadap sasaran atau target sampai berakhir gerak lanjutan, posisi bahu dalam keadaan sama rata atau sama tinggi sampai terjadi gerak lanjutan, lecutkan pergelangan tangan dengan membuat putaran bola kearah belakang, pelepasan lengan yang demikian adalah baik untuk memperoleh lintasan bola pada garis lurus. Teknik melempar bola pada permainan *softball* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Unsur yang perlu diperhatikan dalam

¹⁴ *Ibid*, h. 66.

¹⁵ Dinas Olahraga, Petunjuk Permainan *Softball*(Jakarta: Dinas Olahraga 1996).h.23.

¹⁶ Sullivan George, Better baseball (Bandung: Pionir Jaya 1986).h.40

¹⁷ Soegiyanto dan Tandiy Rahayu, *Mata Kuliah Teori dan Praktek Softball* (Semarang, 1998/1999). h. 21.

melakukan lemparan bola *softball* adalah cara memegang bola dan melempar bola, karena akan besar pengaruhnya terhadap hasil lemparan yang dilakukan. Kesalahan-kesalahan melakukan lemparan dapat dicegah jika pemain memahami dan dapat melakukan cara memegang bola dengan baik dan benar.

Bola yang dipergunakan dalam permainan *softball* terbentuk bulat jahitan rata, halus dan permukaannya datar. Isi bola dibuat dari bahan campuran gabus dan karet, atau kapok berserat panjang, kemudian dililit dengan benang berkualitas baik. Penutup luar bola dapat dibuat dari kulit kuda atau sapi kualitas nomor satu, direkatkan dengan lem pada bola dan dijahit dengan benang katun atau linen yang dilapisi dengan lilin. Penutup luar diperkenankan dengan bahan sintetis atau bahan lain yang disetujui oleh *International Softball Federation*. Lingkaran bola minimal harus 30 cm (12 inci) dan maksimal 31 cm (12 $\frac{1}{8}$ inci). Beratnya minimal 180 gram (6 $\frac{1}{4}$ ons) dan maksimal 200 gram (7 ons). Untuk besar bola 31 cm (12 inci), dengan jumlah jahitan tidak boleh lebih dari 88 setik.¹⁸

¹⁸ Parno. *op.cit*, h. 7.



Gambar 3 .Bola Softball

Sumber :

http://pengcabperbasasikatingan.blogspot.com/2014_07_01_archive.html



Gambar 4 .Sepatu Softball

Sumber : <http://www.ceriwis.com/sports-equipment/1447976-sepatu-baseball-softball-spike-under-armour-terbaru/>

Semua pemain harus memakai sepatu dan sepatu yang dianggap sah adalah yang terbuat dari kanvas, kulit halus atau yang sejenisnya. Solnya boleh rata atau berpahat-pahat dari karet, sol logam dan plat tumit juga boleh

dipergunakan, asal paku yang menonjol tidak lebih panjang dari 2 cm ($\frac{1}{4}$ inci). Sepatu yang diberi metal spike di sekelilingnya dianggap tidak sah. Karena bisa membahayakan keselamatan dirinya dan pemain lainnya.¹⁹

2. Hakikat memukul Bola *Softball*

Pada dasarnya gerakan memukul dalam permainan *softball* terdiri dari dua macam, diantaranya :

a Menghadang bola tanpa ayunan (*bunting*).

Bunt adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola, tanpa menggunakan ayunan. Teknik *bunt* bukanlah keterampilan yang mudah dilakukan bagi pemain pemula, tetapi teknik efektif, karena bola dipukul lambat sehingga penjaga lapangan berlari agak jauh dari tempat semula untuk menguasai bola. *Batter* mempunyai kesempatan untuk mencapai *base* pertama.²⁰

Pukulan yang seperti ini biasanya digunakan pada saat yang paling menentukan dan biasanya dibawah perintah sang pelatih, karena jika tidak akan merugikan diri sendiri dan juga tim. Oleh karena itu orang yang melakukan ini biasanya adalah orang-orang yang dipilih dan mempunyai keahlian khusus. Mental yang kuat juga menjadikan modal seorang pemain untuk mengambil teknik *bunt* ini.

¹⁹ *Ibid*, h. 9.

²⁰ *Ibid*. h-h. 64-65.

Macam – macam *bunt* :

1. *The sacrifice bunt*

Tunggu lemparan dengan lutut ditekuk sampai *pitcher melepar bola*. Letakkan kaki depan dan belakang menhadap *pitcher*, senyaman mungkin. Letakkan tangan dibat dengan posisi ibu jari dan jari telunjuk membentuk V saat bola mendekat ketuk bola dengan sambil menarik dan mengarahkan nya dekat ke garis *base 1* atau *base 3*.

2. *Bunting for base hit*

Pukulan *bunt* ini dilakukan jika ada seorang pelari pada *base 1* agar pelari pada *base 1* bisa selamat berlari ke *base 2*. Dengan cara menurunkan *bat* setinggi pinggul agar bola jatuh dekat dengan garis *base* ketiga.

3. *Fake bunt*

Strategi pukulan ini sangat baik untuk pelari 1 mencoba mencuri awalan lari untuk ke *base 2* dengan sepersekian detik extra yang terjadi karena tipuan *bunt* ini.²¹

b Memukul bola dengan ayunan (*batting*)

Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*.²²

Memukul adalah suatu cara untuk memperoleh nilai atau menyelamatkan dirinya atau pelari lain ke *base* berikutnya, memukul sendiri bisa dibedakan menjadi dua yaitu memukul tanpa melangkahkan kaki. dan memukul dengan melangkahkan kaki. Pertama dan yang paling penting adalah menguasai bola pada kayu pemukul serta mempertahankan kepala anda agar dapat bekerja dengan konsentrasi total pada bola, kemudian menyesuaikan diri sebelum membuat ayunan selama melangkah dan sesudah kontrol dengan bola.

²¹ Bethel Dell, Inside Baseball (Chicago: Relly and Leebooks 1992).h.-h. 32-35.

²² Parno. *op.cit*, h. 54.

1) Sikap awal memukul

A. Posisi kaki sewaktu memukul dapat dibedakan menjadi :

- Sikap berdiri paralel, yaitu jarak antara kedua kaki dengan *plate* sama. Apabila bola kena pukul tepat dimukanya, bola akan mengarah ke *base* kedua.
- Posisi berdiri tertutup, yaitu kaki muka lebih dekat dengan ke *plate* daripada kaki belakang. Bila bola kena tepat dimukanya, bola akan mengarah antara *base* 1 dan *base* 2.
- Posisi berdiri terbuka, kaki muka lebih jauh dari *plate* daripada kaki belakang. Bila bola kena dipukul tepat di mukanya, bola akan mengarah antara *base* 2 dan *base* 3.²³

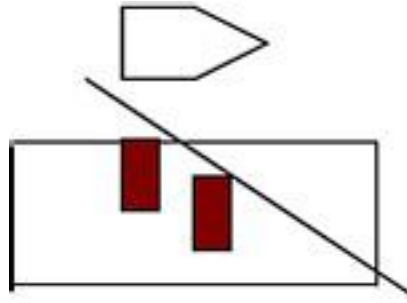
a) *Open Stance* (posisi terbuka)

Pemukul berdiri dengan mengarahkan kaki keluar dari garis *batter's box* yang berdekatan dengan *home plate*. Posisi ini biasa digunakan untuk menentukan hasil pukulan ke arah *out fielder* pada posisi 7. Posisi ini dapat membantu *batter* dalam memukul, diantaranya:

- i. Dengan posisi kaki depan mengarah keluar dari *batter's box*, *batter* dapat melangkah jauh ke samping depan dalam *batter's box* ke arah *pitcher* dan akan memberi *power* kaki terhadap gerak memukul.
- ii. *Open stance* membantu *batter* untuk lebih awal atau segera memukul bola daripada posisi lain. Hal ini sangat berguna untuk membantu menghadapi lemparan *pitcher* yang keras atau apabila *batter* sering terlambat memukul.
- iii. Sikap *open stance* 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.²⁴

²³ Soeharsono dan Johannes Hartoto, *Softball* (Jakarta: PT. Satra Hudaya 1990).h-h. 28-29.

²⁴ Parno. *Op.cit*, h. 57.



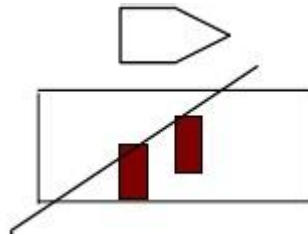
Gambar 5. Posisi *Open Stance*
Sumber : Dokumentasi Peneliti.

b) *Closed Stance* (posisi tertutup)

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 lurus dengan *home plate* terbentuk sudut yang menutup *home plate*. Posisi memukul ini biasanya digunakan untuk mengantisipasi bola *out side*, dan hasil pukulan bola ini mengarah ke *out fielder* posisi 9. Posisi ini dapat membantu *batter* dalam hal sebagai berikut :

- i. *Closed stance* membantu *batter* untuk mengontrol dan mengoreksi kaki depan agar tidak mudah keluar dari *batter's box*.
- ii. Membantu *batter* yang sering melakukan pukulan terlalu awal, cepat, atau untuk menghadapi bola dari lemparan *pitcher* yang lambat.
- iii. *Closed stance* 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.²⁵

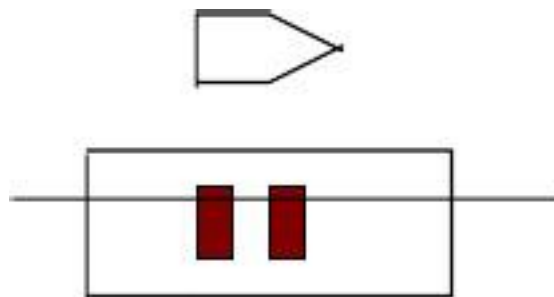
²⁵ *Ibid.* h. 57.



Gambar 6. Posisi Closed Stance
Sumber : Dokumentasi Peneliti.

c *Square Stance* (posisi sejajar)

Square Stance adalah posisi *batter* berdiri dengan sikap yang wajar dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan *batter's box* yang berdekatan dengan *home plate*. *Batter* dapat melangkah ke samping luar maupun kedalam pada *batter's box*. *Square Stance* berguna bagi *batter* yang memiliki ketepatan dalam memukul dengan mengarahkan bola di tengah lapangan antara *short stop* dengan *second base*.²⁶



Gambar 7. *Square Stance*
Sumber : Dokumentasi Peneliti.

²⁶ *Ibid.* h. 58.

Tujuan memukul bola untuk memperoleh nilai dan menyelamatkan dirinya atau membantu pelari lain (*base runner*) mencapai base berikutnya.²⁷

Menurut parno memukul bola dalam permainan *softball* ada dua macam yaitu :

1. Memukul bola dengan ayunan
2. Memukul bola tanpa ayunan.²⁸

Dalam memukul dengan menggunakan ayunan masih dibedakan menjadi dua macam yaitu dengan melangkahkan kaki dan tanpa melangkahkan kaki. Kebanyakan pemukul menggunakan gerakan memukul dengan melangkahkan kaki, karena gerakan ini dapat menambah power yang akan dihasilkan dalam memukul dan para pemain lebih leluasa mengerakan badan baik saat memukul dan setelah memukul

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan santai. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan, peganglah pemukul dengan tangan kiri diletakkan pada ujung pemukul dekat *knob*, dan tangan kanan berada diatas tangan kiri. Sedangkan bagi pemain yang biasa melakukannya dengan tangan kiri, letakanlah tangan kanan untuk memegang bagian ujung pemukul merapat dengan *knob*, tangan kiri berada di atas tangan kanan. Peganglah

²⁷ *Ibid.* h. 53

²⁸ *Ibid.* h. 54.

pemukul dengan erat tetapi santai dan sewajarnya, dengan seluruh jari merapat dan terpisah dengan ibu jari pada bagian atas.²⁹

Dengan melakukan pegangan pada bagian ujung pemukul dekat *knob*, atau kearah bagian akhir dari *barrel*, pemain akan lebih mudah untuk melakukan kontrol. Dengan mengacungkan pemukul, akan membantu pemain memiliki kekuatan, kecepatan dan ketepatan untuk mengayunkan pemukul. Dengan demikian dapat mengontrol dan memelihara keseimbangan dengan ukuran berat yang ideal.³⁰

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan pegangan terhadap alat pemukul :

1. Bentuk pegangan seperti bersalaman dengan pemukul
2. Peganglah pemukul dengan tangan bersama-sama saling berhadapan dan tertutup rapat.
3. Peganglah pemukul erat tetapi mudah digerakkan
4. Aturlah pegangan pada bagian ujung pemukul (*knob*) diacungkan ke atas.³¹

Posisi bahu dan lengan mengikuti dan menyesuaikan dari sisi kaki. Sebagai contoh pada posisi *open stance* menyebabkan posisi bahu terbuka dan pada posisi *closed stance* bahu tertutup. Dengan posisi apapun yang

²⁹ *Ibid.* h. 59.

³⁰ *Ibid.* h. 60.

³¹ *Ibid.* h. 61.

digunakan posisi secara wajar berada dibelakang lebih rendah dari tinggi bahu, dengan posisi bahu miring salah satu lebih tinggi dari yang lain.³²

Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu tertuju kepada bola sampai terjadi perkenaan bola dengan pemukul, pukulan sukar untuk dilakukan tanpa melihat bola. Sentakan tangan mengayunkan pemukul menyebabkan suatu gerakan memukul mengikuti bola.³³

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam posisi *stance* :

1. berdiri kira-kira luas bidang pinggang sejajar dengan *plate*.
 2. berdirilah agak jauh dari *home plate*, walaupun demikian pemukul dapat berada lurus dengan bagian belakang sudut *home plate*.
 3. berdirilah pada bagian belakang *batter's box*. Dengan kaki bagian depan berada lurus dengan bagian belakang sudut *home plate*.
 4. posisi bahu selalu sejajar dan lengan dibawa ke belakang dengan sewajarnya.
 5. pandangan selalu tertuju pada bola.³⁴
 - 6.
- 2) Gerak dasar Memukul
- a) Posisi Siap

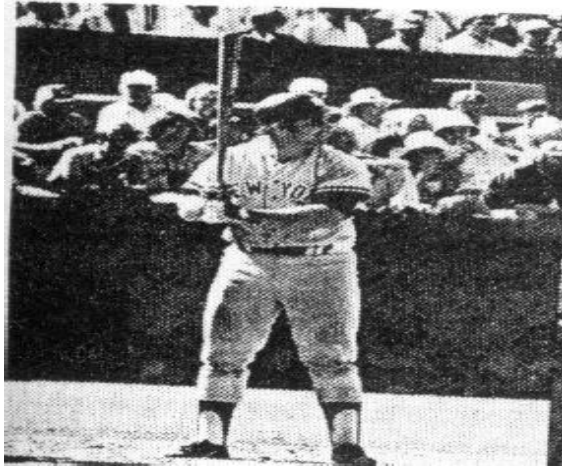
Posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada dalam *batter's box* selebar bahu, lutut sedikit bengkok sehingga badan turun. Badan sedikit bungkuk dan rileks, dengan posisi kepala dan pandangan ke arah *pitcher*. Sikap awal ada tiga bentuk yang dapat dilakukan, antara lain : *Open stance*, *Closed stance* dan *Square stance*. Posisi apapun yang dipergunakan dalam *batter's box*, untuk menambah keuntungan memukul, karena batter memiliki waktu lebih sedikit bereaksi terhadap bola lemparan *pitcher*. Oleh karena itu, *batter* agar mengatur posisi untuk merasakan dalam melakukan pukulan yang baik,

³² *Ibid.* h. 60.

³³ *Ibid.* h. 61.

³⁴ *Ibid.* h. 62.

sesuai dengan kecepatan lemparan *pitcher* dan mengarahkan bola ke tempat yang diinginkan.³⁵



Gambar 8. Posisi siap

Sumber : Bethel Dell, Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball(Semarang: Dahara Prize,1993).h.151

b) Gerakan Awalan

Gerakan awalan yang digunakan adalah dengan melangkahkan kaki ke depan, langkah yang dilakukan bersamaan dengan ayunan pemukul ke depan, dengan lengan yang berada di belakang dan sudah siap untuk mengayunkan pemukul ke depan (Lihat Gambar 9). Selama melangkah ke arah *pitcher* berat badan berpindah ke depan bersamaan dengan power saat memukul. Langkah kaki tidak perlu jauh, kira-kira 6 – 12 inci.³⁶

³⁵ *Ibid.* h. 56.

³⁶ *Ibid.* h. 62.



Gambar 9. Gerakan Awal

Sumber : Bethel Dell, Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball(Semarang: Dahara Prize,1993).h.151

c) Gerakan mengayun

pada saat mengayun tubuh bagian atas bergerak memutar dengan cepat, dilakukan bersamaan dengan ayunan lengan dan pemukul, lengan yang memegang pemukul melakukan tumbukan dengan bola setelah diayun ke depan. Kemudian kedua kaki membentuk huruf "L" untuk keseimbangan serta pengendalian diri dengan kaki depan. (Lihat Gambar 10). Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar ke arah *pitcher*. Gerak pergelangan tangan berputar selayaknya, kemudian berhenti pada pertengahan gerak ayunan.³⁷

³⁷ *Ibid.* h. 63.



Gambar 10. Gerakan Mengayun

Sumber : Bethel Dell, Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball(Semarang: Dahara Prize,1993).h.151

d) Gerakan lanjutan

gerakan lengan tidak berakhir pada saat pemukul mengenai bola. Pemukul akan berusaha bergerak mengikuti bola. Gerakan lanjutan merupakan gerak akhir dari melakukan ayunan dan terjadi secara wajar. Setelah terjadi tumbukan dengan bola ayunan dibiarkan terus berjalan sesuai dengan gerakannya, sebagai akibat dari gerakan lengan yang mengayunkan pemukul ke arah depan. Putaran badan disesuaikan dengan arah ayunan lengan yang dibiarkan sampai batas akhir ayunan. Dengan kedua kaki membentuk huruf "L" tadi maka keseimbangan akan tetap terjaga, karena disesuaikan dengan langkah kaki yang ke depan.³⁸

³⁸ *Ibid.* h. 64.



Gambar 11. Gerakan Lanjutan

Sumber : Bethel Dell, Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball(Semarang: Dahara Prize,1993).h.151

Pada fase ini pergelangan terus berputar, sehingga lengan menyilang pada tubuh dan pinggang berputar penuh. Kadang-kadang pemain takut melakukan pukulan dengan melakukan ayunan lengan penuh dan dengan *power* maksimal, karena menurutnya gerakan tersebut akan menimbulkan rasa sakit yang mengikuti gerak lanjutan yang dilakukannya terhadap bola. Hal demikian terjadi karena pemain belum tahu untuk mengikuti gerakan lanjutan secara wajar. Akibatnya akan terasa sakit pada lengan dan bahu pada saat berputar. Oleh karena itu gerak lanjutan perlu dilatih sehingga pemain dapat melakukannya dengan baik dan tanpa merasa sakit.

3) mekanika gerak memukul

Mekanika gerak memukul terdiri dari beberapa fase seperti berikut ini :

a) Melangkah

Mengayunkan lengan merupakan bagian dari gerak memukul, bagaimanapun juga melangkah termasuk gerak yang sama dengan

menggerakkan badan dan sama pentingnya dengan gerak mengayun selama melangkah kearah *pitcher* karena kedua gerakan ini saling berkoordinasi menjadi satu rangkaian gerakan, berat badan berpindah kedepan bersamaan dengan kekuatan *batter* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu jauh kira-kira 6-12 *inchi*.³⁹



Gambar 12. Langkah Kaki

Sumber : <http://www.swingawayblog.com/author/walterherbison/>

b) Gerakan lengan

Ayunan lengan dilakukan bersamaan dengan langkah kaki yang digerakkan kearah depan. Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadap arah *pitcher*. Demonstrasikan ayunan lengan dengan cara meluruskan lengan, jika siku

³⁹ *Ibid.* h. 62.

dibelokkan ada kemungkinan tidak menjangkau *home plate* dan tidak mengenai bola.⁴⁰



Gambar 13. Gerakan lengan

Sumber : http://en.wikipedia.org/wiki/Batting_

c) Gerak lanjutan

Gerak lanjutan merupakan gerak akhiran melakukan ayunan dan terjadi secara wajar. Pada *fase* ini pergelangan terus berputar, sehingga lengan menyilang pada tubuh dan pinggang berputar penuh.⁴¹

Komponen memukul yang mempunyai peranan sangat penting pada saat memukul diantaranya pada tungkai, togok, lengan dan ditambah gerak putar pada badan serta alat pemukul yang digunakan pada saat tumbukan dengan bola.

⁴⁰ *Ibid.* h. 63.

⁴¹ *Ibid.* h. 64.

Seorang pemukul harus mengambil posisi yang sesuai dengan panjang lengannya sendiri maupun panjang dari alat pemukul yang digunakannya. Pemukul harus tetap siaga meski rileks, waspada dalam mengayunkan pemukulnya. Dimana kekuatan ayunan tadi sebagian besar bertumpu pada kaki belakang. Kepala pemukul haruslah agak kedepan ketimbang badannya. Sedangkan matanya harus tetap siaga mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh *pitcher*.

Dalam perkembangannya, gerak telah mengalami beberapa perubahan yang dimulai dari gerak dasar dan diikuti dalam perkembangan gerak dan kemampuan gerak. Dan dalam bergerak ada beberapa istilah diantaranya gerak kasar dan gerak halus yang secara umum digunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak. Namun keduanya dapat juga menggambarkan secara umum mengenai perkembangan gerak. Gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti melangkah, berjalan, lari dan meloncat. Dan dalam hal ini memukul dengan melangkahakan kaki dapat dikategorikan dalam gerak kasar. Untuk gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus.

Untuk memahami konsep gerak yang lebih luas, perlu diketahui tentang konsep titik berat, Pada keseimbangan sikap ini memerlukan efisiensi atau

tenaga yang relatif kecil untuk siap dan tenang. Pada keseimbangan yang sikap sedia atau sikap siap dan waspada adalah menunggu menghadapi segala kemungkinan; harus cepat bergerak ke segala arah untuk mengantisipasi gerak lawan atau menjemput bola yang bergerak menyebabkan tubuh dalam keadaan keseimbangan.⁴²

B. Kerangka Berpikir

1. Memukul Bola Dengan Melangkahkan Kaki

Memukul dengan melangkahkan kaki adalah menggerakkan atau mengayunkan sesuatu ke arah depan. Sedangkan melangkah sendiri yaitu memindahkan atau menggeser kaki ke arah depan dengan pelan dan dengan jarak yang tidak terlalu jauh kira-kira 6-12 inci. Pengertian memukul dengan melangkahkan kaki bisa diartikan dengan mengayunkan pemukul ke arah depan disertai dengan menggerakkan kaki ke arah depan untuk menambah power yang akan dihasilkan sehingga nantinya pukulan yang dihasilkan bisa maksimal. Sedangkan pada memukul dengan melangkahkan kaki *power* yang dihasilkan bisa maksimal karena terdiri dari rangkaian gerak yang terdiri dari anggota tubuh bagian atas maupun anggota gerak tubuh bagian bawah, sehingga hasil pukulan bisa maksimal, tetapi kelemahannya saat melangkahkan kaki badan menjadi tidak stabil dan bisa membuat batter jatuh, hal itu terjadi karena ada penambahan gerak selain mengayunkan lengan dan pemukul juga ada penambahan gerak dengan melangkahkan kaki.

⁴² Imam Hidayat, Biomekanika(Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat,1996). h. 2.

- a. Ayunan dari lengan dan pemukul
- b. Ada tambahan gerak kaki kedepan
- c. Power dari ayunan lengan, pemukul dan langkah kaki ke depan.

Selain gerakan ayunan dari lengan dan pemukul yang mempunyai peranan dalam menghasilkan *power* dari lengan dan pemukul adalah langkah kaki ke depan, sehingga *power* yang dihasilkan dalam memukul dengan melangkahkan kaki terdiri dari *power* lengan dan pemukul ditambah *power* dari langkah kaki.

Memukul adalah menggerakkan atau mengayunkan sesuatu ke arah depan dalam hal ini yaitu alat pemukul. Memukul merupakan salah satu cara menyerang lawan dan yang paling penting untuk menghasilkan poin. Sedangkan melangkah sendiri yaitu memindahkan atau menggeser kaki ke arah depan dengan pelan dan dengan jarak yang tidak terlalu jauh kira-kira 6-12 inci.

Pengertian memukul dengan melangkahkan kaki bisa diartikan dengan mengayunkan pemukul ke arah depan disertai dengan menggerakkan kaki ke arah depan untuk menambah *power* yang akan dihasilkan sehingga nantinya pukulan yang dihasilkan bisa maksimal. pada memukul dengan melangkahkan kaki *power* yang dihasilkan bisa maksimal karena terdiri dari rangkaian gerak yang terdiri dari anggota tubuh bagian atas maupun anggota gerak tubuh bagian bawah, sehingga hasil pukulan bisa maksimal, tetapi kelemahannya saat melangkahkan kaki badan menjadi tidak stabil dan bisa membuat *batter* jatuh, hal itu terjadi karena ada penambahan gerak selain mengayunkan

lengan dan pemukul juga ada penambahan gerak dengan melangkahakan kaki..

2. Memukul Bola Tanpa Melangkahakan Kaki

Memukul tanpa melangkahakan kaki dapat diartikan dengan mengayunkan pemukul ke arah depan dan bertumpu pada kedua kaki yang berdiri sejajar dengan bahu, karena anggota gerak tubuh bagian bawah tidak banyak bergerak maka gerakan memukul tanpa melangkahakan kaki hanya mengandalkan ayunan pemukul dan putaran pada pinggang, khususnya anggota gerak tubuh bagian atas. *Power* yang digunakan pun terdiri dari power lengan dan alat pemukul.

Kelemahan memukul tanpa melangkahakan kaki yaitu *power* pukulan yang dihasilkan tidak maksimal, tetapi kestabilan badan pada saat memukul bisa terjaga. Gerakan ayunan dari lengan dan pemukul yang mempunyai peranan yang cukup besar dalam menghasilkan *power* dari lengan dan pemukul pada saat memukul tanpa melangkahakan kaki.

- a. Ayunan dari lengan dan pemukul
- b. *Power* dari lengan dan pemukul

Yang membedakan antara memukul tanpa melangkahakan kaki dan dengan melangkahakan kaki yaitu pada pergerakan anggota tubuh, ketepatan dan *power* yang digunakan. Pada memukul tanpa melangkahakan kaki pergerakan yang dilakukan terdiri dari anggota gerak bagian atas yang terdiri

dari lengan dan panggul serta gerakan pemukul ke arah depan. Sementara itu pada memukul dengan melangkahkan kaki gerakan yang dilakukan meliputi anggota gerak tubuh bagian atas dalam hal ini sama dengan memukul tanpa melangkahkan kaki, tetapi yang membedakannya pada memukul dengan melangkahkan kaki ada penambahan gerak langkah pada kaki.

Perbedaan memukul tanpa melangkahkan kaki dan dengan melangkahkan kaki: yang membedakan antara memukul tanpa melangkahkan kaki dan dengan melangkahkan kaki yaitu pada pergerakan anggota tubuh dan *power* yang digunakan. Pada memukul tanpa melangkahkan kaki pergerakan yang dilakukan terdiri dari anggota gerak bagian atas yang terdiri dari lengan dan panggul serta gerakan pemukul ke arah depan. Sementara itu pada memukul dengan melangkahkan kaki gerakan yang dilakukan meliputi anggota gerak tubuh bagian atas dalam hal ini sama dengan memukul tanpa melangkahkan kaki, tetapi yang membedakannya pada memukul dengan melangkahkan kaki ada penambahan gerak langkah pada kaki. Untuk *power* memukul tanpa melangkahkan kaki berasal dari *power* lengan dan pemukul, sedangkan pada memukul dengan melangkahkan kaki terdiri dari *power* lengan dan panggul pada saat mengayun dan *power* pada pemukul serta *power* pada langkah kaki. Syarat untuk mendapatkan hasil pukulan yang jauh harus menggunakan *power* yang maksimal. *Power* merupakan hasil kali dari *force* dan *velocity*,

dimana *Force* adalah kekuatan dan *Velocity* adalah kecepatan. Sehingga pada saat mengayunkan lengan kedepan dibutuhkan *power* yang maksimal untuk mendapatkan hasil pukulan yang jauh.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalah, kerangka teoritis dan kerangka berpikir, maka peneliti mengajukan hipotesis bahwa :

Diduga memukul dengan melangkahakan kaki lebih efektif terhadap hasil pukulan *softball* dibandingkan tanpa melangkahakan kaki pada anggota putra klub *softball* Universitas Negeri Jakarta 2015.