

## BAB II

### KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Hakikat Permainan *Softball*

Permainan *softball* adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sembilan orang dan dapat pula ditambah dengan pemukul *DH (Designated Hitter)*, lamanya permainan *softball* ditentukan oleh *inning*, masing-masing regu akan mendapat giliran tujuh kali menjadi penjaga dan tujuh kali menjadi regu penyerang. Permainan *softball* memiliki karakteristik permainan yang cepat dan tepat. Cepat artinya setiap pemain baik dari regu penyerang atau regu bertahan dituntut untuk selalu berpikir cepat dalam mengambil suatu keputusan atau tindakan apabila terjadi suatu kejadian dalam suatu permainan. Selain cepat, ketepatan merupakan unsur penting yang harus diperhatikan.

Setiap pemain bertahan dituntut melakukan lemparan yang cepat dan tepat untuk mematikan pelari, apabila penjaga tersebut lemparannya tidak cepat dan tidak tepat kemungkinan besar untuk mematikan pelari akan sulit bahkan bila lemparan tersebut *error* (terjadi kesalahan) bisa terjadi *extra base* dimana pelari menuju *base* berikutnya dengan mudah bahkan bisa membuat

*run*. Begitu juga dalam memukul (*batting*) regu penyerang selain harus cepat dan kuat dalam mengayunkan alat pemukul, seorang *batter* harus bisa memukul dengan perkenaan yang tepat antara *batt* dengan bola sehingga menghasilkan pukulan yang baik.

Pada permainan *softball* selain teknik, kemampuan fisik juga harus prima supaya kemampuan teknik tetap terjaga. Sebagaimana diungkapkan oleh Parno. "Kemampuan fisik sangat diperlukan baik oleh pemain regu yang bertahan atau penyerang sesuai dengan posisi dan situasi bermain<sup>1</sup>". Disamping itu dalam situasi bermain diperlukan keterampilan - keterampilan khusus untuk dapat bermain dengan baik. Bergerak cepat terhadap bola untuk menangkap, melakukan pukulan dan melempar keras diperlukan keterampilan otot - otot yang luas dan menghendaki ketelitian yang besar.

Kemampuan fisik akan sangat menunjang sekali terhadap keterampilan teknik. karena dalam permainan *softball* selain banyaknya teknik permainan ini memerlukan stamina yang bagus supaya dapat menunjang terhadap keterampilan teknik karena apabila stamina berkurang otomatis konsentrasipun akan berkurang, sehingga tim akan sangat sulit mengembangkan permainan baik itu dalam *offensive* maupun *defensive*.

---

<sup>1</sup> Parno, Olahraga Pilihan *Softball*, (Jakarta: Depdikbud, 1991) h. 19

Peralatan yang digunakan dalam permainan *softball* seperti yang dijelaskan Suparlan bahwa: “Pengadaan jumlah yang memadai untuk suatu program adalah penting dan biasanya pengadaan peralatan itu merupakan suatu *problem* bagi guru atau pendidik lainnya yang belum berpengalaman”<sup>2</sup>.

Peralatan yang digunakan dalam bermain *softball* adalah:

1. Peralatan Tim : a. *Batt*



Gambar 1: Peralatan Tim (Alat Pemukul Atau *Batt*)

Sumber: <http://www.dunhamssports.com> diakses pada tanggal 28 oktober 2014 pada pukul 12.35

---

<sup>2</sup>Ajang Suparlan, Modul Pembelajaran *Softball*, (Bandung: FPOK UPI, 2008) h. 29

b. *Helmet*



Gambar 2: Peralatan Tim (*helmet*)

Sumber: *Courtesy* peneliti

c. *Catcher Set* yang terdiri dari *Helmet Catcher* dan masker, *leg Guard*, *Chest/Body Protector*.



Gambar 3: Peralatan Tim (*catcher set*)

Sumber: *Courtesy* peneliti

d. Bola *Softball*



Gambar 4: Peralatan Tim (bola *softball*)  
Sumber: *Courtesy* peneliti

2. Peralatan Individu: a. *Glove*



Gambar 5: Peralatan Individu (*glove*)  
Sumber: *Courtesy* peneliti

b. Sepatu



Gambar 6: Peralatan Individu (sepatu)  
Sumber: *Courtesy* peneliti

c. Seragam



Gambar 7: Peralatan individu (seragam jersey dan celana)  
Sumber: *Courtesy* peneliti

Selain dari itu ada yang terpenting dari aspek-aspek yang terkandung dalam permainan *softball* adalah unsur bermain, sehingga orang akan merasa senang melakukan olahraga ini.

Untuk mempelajari permainan *softball* anda harus mempunyai keterampilan khusus agar dapat memainkan permainan ini dengan baik, keterampilan itu antara lain: kecepatan berlari, kelincahan dalam menjaga dan ketepatan dalam memukul dan melempar. Sehingga dengan adanya keterampilan tersebut, secara otomatis teknik -teknik dasar dalam permainan *softball* dapat dikuasai.

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan *softball* yaitu:

1. *Pitching*
2. *Throwing* (melempar)
3. *Catching* (menangkap)
4. *Batting* (memukul)
5. *Sliding* (meluncur)
6. *Base Running* (lari antar base)<sup>3</sup>.

Dari beberapa teknik dasar tersebut melempar dan memukul merupakan unsur penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain *softball* tanpa mengesampingkan teknik dasar yang lainnya. Tetapi pada kesempatan ini

---

<sup>3</sup> Parno, Op.cit h. 73.

peneliti hanya akan membahas tentang teknik dasar memukul saja supaya kajian ini tidak terlalu melebar. Alat pemukul yang sah harus bulat, dapat terbuat dari kayu atau balok yang keras atau kayu berlapis yang direkat sedemikian rupa satu sama lain sehingga jalannya serat searah dengan kepanjangan pemukul. *Batt* biasanya terbuat dari aluminium atau kayu, namun seiring dengan kemajuan teknologi ada beberapa bahan yang dipergunakan dengan rekomendasi dari ASA International, ASA Asia dan ISF yaitu *Aluminium alloy, Serat Fibre, Composite teknologi*<sup>4</sup>.

Semua pemukul, baik yang terbuat dari kayu maupun logam, harus mempunyai tanda sah yang diberikan oleh lembaga *Amateur Softball Association Rules*. Apabila tidak terdapat tanda sah dari *Amateur Softball Association Rules* maka *batt* (alat pemukul) tersebut tidak sah untuk dipergunakan. Pada bagian ujung *handle* harus ada *knob* yang menjadi satu kesatuan, bukan sambungan dan ujung *barrel* harus tertutup.

*Softball* merupakan permainan yang dilakukan secara beregu dimana satu tim terdiri dari total 15 pemain dengan 9 orang sebagai pemain inti. Di setiap pertandingan, ada yang memukul dan ada juga yang menangkap bola. Permainan *softball* terdiri dari empat base, yaitu *first base, second base, third base* dan *home base*, apabila kita memutari ke empat base tersebut akan terhitung satu angka.

---

<sup>4</sup> Ajang Suparlan Op.Cit , hal 32



## 2. Hakikat memukul dalam olahraga permainan *softball*

Memukul merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*, keterampilan seorang pemukul yang baik tidak hanya memukul bola saja, akan tetapi harus mengetahui strategi dalam memukul, mempunyai kepercayaan diri pengambilan keputusan yang cepat dan tepat dan koordinasi antara mata dan tangan saat bola dilempar oleh *pitcher* seperti. Dalam keterampilan memukul harus mempunyai suatu gerakan yang terintegrasi secara keseluruhan misalnya: koordinasi antara lengan mata, *timing*, momentum, *power* dan daya ledak otot<sup>5</sup>.

Seorang pemukul harus memiliki tangan yang cepat selain itu juga seorang pemukul harus menempatkan pemukul ke bola dengan cepat pemukul juga harus menggerakkan pemukul satu garis dengan bola dengan jalur yang cepat dan tidak melakukan gerakan yang sia-sia. "Pada teknik memukul terdapat satu gerakan yang kompleks karena didalamnya diperlukan koordinasi dari pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan untuk memukul bola lemparan *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui"<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Ajang Suparlan, Ibid h. 104.

<sup>6</sup> Parno, Op.Cit h. 74.

Seperti yang dijelaskan diatas komponen-komponen tersebut sangatlah penting dipunyai dan dikuasai oleh setiap pemukul sehingga akan menghasilkan pukulan yang benar-benar maksimal sehingga tidak mudah ditangkap oleh *fielder*. Oleh karena itu teknik memukul perlu dilatih dan dikembangkan bagi pemain. Untuk lebih memudahkan proses latihan dan pengajaran kepada atlet atau pemain dalam penguasaan teknik memukul. Dalam teknik memukul terdapat berbagai variasi memukul seperti yang diungkapkan oleh Marian E. Kneer yaitu: “1. *Hit*, 2. *Hit and Run*, 3. *Bunt*, 4. *Fake Bunt*”<sup>7</sup>.

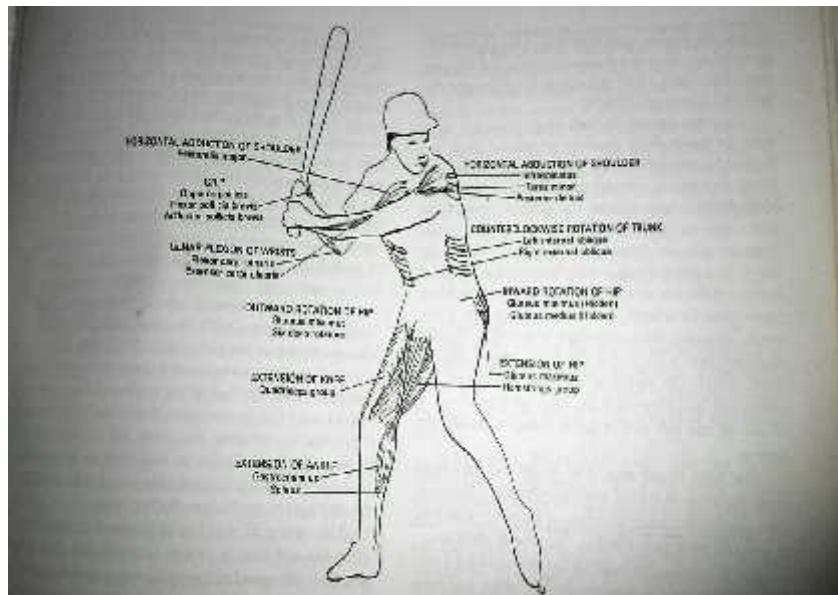
Dari penjelasan diatas dapat kita ketahui ada banyak jenis yang harus dikuasai oleh seorang pemukul dan semua itu memerlukan keterampilan, tetapi dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang *batting* (memukul) yaitu antara memukul menggunakan *backswing* dengan tanpa *backswing* terhadap hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*.

- Teori Biomekanika

Pada saat memukul, kerja otot berperan penting. Berikut ini merupakan gambar dari otot – otot yang bekerja saat melakukan pukulan.

---

<sup>7</sup>Marian E. Kneer dan Charles L. McCord. *Softball: Slow and Fast Pitch*, (Iowa: 1976), h. 9 -11.



Gambar 8: Otot yang bekerja saat memukul

Sumber: Ronald Kirby, *Introductory Biomechanics*, (Athens : 1985) h. 299

Memukul bola softball memiliki tujuan yaitu:

1. Memukul bola dengan kontrol.
2. Memukul bola dengan tenaga<sup>8</sup>.

- Hal – hal yang harus diperhatikan dalam memukul:

1. *Batt Selection*
2. *Grip*

<sup>8</sup> Ronald Kirby, *Introductory Biomechanics*, (Athens : 1985 ) h. 295

3. *Hand Position*
4. *Stance*
5. *Stride*
6. *Hip Rotation and Pivot*
7. *Swing*
8. *Contact*
9. *Follow-through*<sup>9</sup>.

Hal - hal yang harus diperhatikan diantaranya:

- Pegangan (*Grip*)

Cara memegang alat pemukul (*Batt*) seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat tetapi santai. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan, peganglah pemukul dengan tangan kiri yang diletakan pada ujung pemukul dekat *knob*, dan tangan kanan berada diatas tangan kiri. Sedangkan pemain yang biasa melakukan dengan tangan kiri, letakanlah tangan kanan untuk memegang bagian ujung pemukul merapat dengan *knob*, tangan kiri berada diatas tangan kanan. Alat pemukul dipegang erat tetapi santai dengan seluruh jari merapat dan terpisah ibu jari pada bagian atas.

---

<sup>9</sup>Judi Garman, *Softball Skills and Drill; The Best Book on The Basics of The Game.*(Leeds: 2001) h.154-160).



Gambar 9: Cara Memegang Alat Pemukul (*bat*)

Sumber: [www.PhilPlante.com](http://www.PhilPlante.com) diakses pada tanggal 22 oktober pada pukul 15.20

Ada tiga macam pegangan yang dapat digunakan oleh pemukul seperti yang diungkapkan oleh Marian E. Kneer yaitu: “*ada tiga cara untuk memegang bat –panjang, sedang dan pendek atau disebut juga choke*”<sup>10</sup>.

a. *Long Grip*

Cara atau tipe ini yaitu alat pemukul (*batt*) dipegang pada ujung (*knob*). Pegangan ini menambah kekuatan dalam memukul bola. Disamping itu hasil pukulan yang dihasilkan akan lebih jauh. Pegangan ini biasanya digunakan oleh pemukul yang memiliki kecepatan dan kekuatan yang besar.

<sup>10</sup>Marian E. Kneer dan Charles L. McCord.*Softball: Slow and Fast Pitch*, (Iowa: 1976), h. 5.



Gambar 10: Tipe *Long Grip*

Sumber: Foto dokumentasi penelitian

b. *Medium Grip*

Cara atau tipe ini yaitu alat pemukul (*batt*) dipegang kira-kira dua inci dari ujung (*Knob*). Cara ini biasanya digunakan untuk menambah kekuatan dan ketepatan untuk memukul bola.



Gambar 11: Tipe *Medium Grip*

Sumber: Foto dokumentasi penelitian

c. *Choke Grip*

Cara memegang alat pemukul (*batt*) pada tipe ini yaitu tangan bagian bawah kira - kira tiga sampai empat inci dari ujung (*Knob*).

Cara ini digunakan untuk memudahkan kontrol terhadap bola yang akan dipukul.



Gambar 12: Tipe *Choke grip*

Sumber: Foto dokumentasi penelitian

Ketiga tipe atau model pegangan ini dapat diajarkan atau dilatihkan pada pemain atau atlet *softball*. Pemain dapat menentukan pegangan mana yang sesuai dan terbaik menurut dirinya.

- Posisi tangan (*hand position*)

Posisi tangan yaitu tangan didekatkan ke badan sekitar tiga sampai empat inci didepan dada dan diantara bahu. Kedua sikut berada di bawah dan tidak ada tekanan pada bahu, tangan rileks atau tidak kaku supaya kontrolnya lebih baik.



Gambar 13: Posisi Tangan

Sumber: [www.PhilPlante.com](http://www.PhilPlante.com) diakses pada tanggal 5 November 2014, pada pukul 12.25

- Sikap awal/sikap berdiri (*stance*)

Sikap awal atau sikap berdiri seorang *batter* adalah berdiri pada kedua kaki dan berada dalam *batter's box*. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam sikap berdiri saat memukul menurut Suparlan adalah:

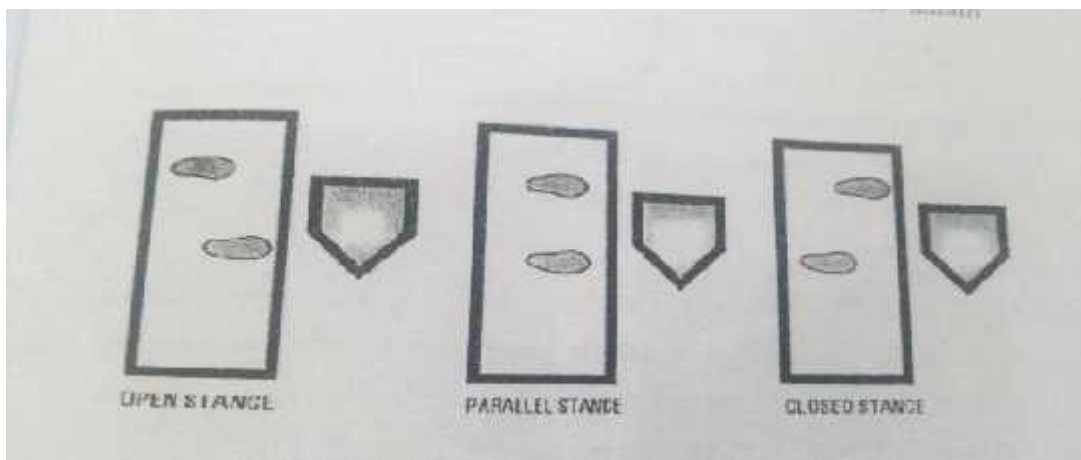
1. Kedua kaki berdiri senyaman mungkin dan buka selebar bahu dengan membagi berat badan pada kedua kaki.
2. Tempatkan posisi daban dalam *batter's box* yang tetap bisa menjangkau bola diatas *strike zone*<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Ajang Suparlan, *Op.Cit* h. 104.



Selain dari itu juga ada hal yang perlu diperhatikan yaitu posisi kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit bungkuk sehingga badan sedikit bungkuk, rileks dan tidak terlalu tegak, dengan posisi kepala dan pandangan menghadap *pitcher*. Ada tiga bentuk sikap awal yang dapat dipergunakan oleh pemukul (*Batter*) menurut Judi Garman yaitu:



Gambar 14 : Posisi Dalam Memukul  
Sumber: Judi Garman, Softball Skill and Drills.

- *Open stance*.
- *Parallel stance*.
- *Close stance*<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Judi Garman, Softball Skills and Drill; The Best Book on The Basics of The Game.(Leeds: 2001) h.155- 156.

- Ayunan (*Swing*)

Ayunan atau *swing* dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul (*batt*) ke arah bola. Pada posisi ini yang perlu diperhatikan adalah posisi tubuh tidak dalam keadaan membungkuk. Tubuh tetap dalam keadaan tegak, bahu dan pinggul tetap sejajar, kepala dan pandangan mata fokus ke bola sampai terjadi perkenaan dengan alat pemukul (*batt*). Memukul bola dengan alat pemukul terhadap lemparan bola *pitcher* memerlukan ketelitian, koordinasi dan kekuatan selain itu juga seorang pemukul harus memiliki kecepatan dalam mengayunkan pemukul agar perkenaan yang didapatkan tepat pada saat bola dilempar oleh *pitcher*.

Seorang pemukul yang baik memiliki tangan yang cepat, selain itu juga seorang pemukul harus memukul bola dengan tepat dimana pergerakan pemukul satu garis lurus dengan arah bola lemparan dari *pitcher* tanpa gerakan yang sia - sia.

Dalam melakukan *swing* (ayunan) alat pemukul Houseworth dan Rivkin yang dikutip oleh Parno mengemukakan: Ada tiga fase dalam gerakan mengayun: “melangkah, putaran lengan dan gerakan lanjutan<sup>13</sup>”.

- a. Melangkah (*step*)

---

<sup>13</sup> Parno, Op.Cit h. 85.

Melangkah termasuk gerak yang menggerakkan badan yang sama pentingnya dengan gerak mengayun. Selama melangkah ke arah *pitcher* berat badan berpindah ke depan bersamaan dengan kekuatan *batter* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu terlalu jauh, kira-kira tiga sampai empat inci, dilakukan dengan pelan dan diseret bukan diangkat.



Gambar 14: *Stride* (Melangkah)

Sumber: foto dokumentasi penelitian

b. Putaran lengan

Ayunan lengan dimulai setelah langkah kaki berakhir mendarat di tanah. Ayunan harus datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadap ke arah *pitcher*. Pada saat mengayunkan lengan, siku tidak boleh dibengkokkan karena akan mengakibatkan ayunan tidak menjangkau *home plate* dan tidak dapat mengenai bola lemparan *pitcher*. Gerakan membengkokkan lengan ini akan menambah kesukaran bagi pemukul untuk mengayunkan alat pemukul

(*batt*). Aksi pergelangan tangan juga mempunyai peranan penting terhadap kontrol pemukul dengan bola sehingga menghasilkan bola yang mempunyai arah dan kecepatan yang berbeda.

c. Gerakan Lanjutan (*Follow Through*)

Saat alat pemukul (*batt*) mengenai bola, *batter* (pemukul) harus bergerak mengikuti arah bola, apabila tidak mengikuti arah bola berarti *batter* melakukan pukulan *slice* (memotong) sehingga perkenaan pukulan pada tepi bola. Pemukul harus menyelesaikan gerakan mengayun (*swing*) yang disebut gerakan lanjutan. Pada fase ini pergelangan tangan terus berputar, sehingga lengan menyilang pada pinggang berputar penuh. Bagi pemain pemula ada kemungkinan merasa sulit setelah melakukan gerak lanjutan tersebut, hal ini disebabkan oleh perasaan ragu-ragu pada akhir gerakan tersebut. Menurut Bob Cluck, pemukul yang baik bisa memposisikan bagian kepala pemukul di jalur datangnya bola dan tetap berada dalam jalur selama mungkin<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> Bob Cluck, How To Hit / How To Pitch. (Illinois:Contemporary Books, 1995) h. 14.



Gambar 15: Urutan Gerakan Memukul

Sumber: [www.PhilPlante.com](http://www.PhilPlante.com) diakses pada tanggal 15 November 2014, pada pukul 11.30

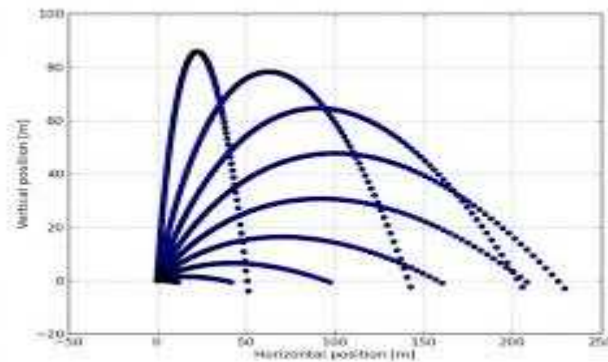
Dalam memukul sering terjadi kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemukul seperti berikut:

- Tangan tidak rapat satu sama lain.
- Mengambil sikap dimana bagian depan badan (diputar) ke arah *pitcher*.
- Sikut belakang terlalu rapat pada badan.
- Menutup mata dan memalingkan muka atau kepala pada saat memukul
- Berat badan tidak dipindahkan dari kaki kanan (belakang) ke kaki kiri (belakang).
- Gerak lanjutan tidak diteruskan.
- Mengayun terlalu cepat atau lambat.

- Bola tidak dilihat selama perkenaan dengan *batt*<sup>15</sup>.

- *Contact* / Perkenaan bola

Pada saat memukul bola, *contact* atau perkenaan bola bisa jadi salah satu aspek yang signifikan. *Contact* atau perkenaan bola juga sering disebut dengan istilah momentum. Dalam *contact*, kedua lengan harus terbentang, berat badan pindah ke depan, kaki depan lurus sedangkan kaki belakang menekuk membentuk huruf “L”. Pada titik perkenaan ini, ayunan harus memiliki tenaga yang paling besar. Momentum menentukan arah bola dari hasil pukulan.



Gambar 16: Hasil Perkenaan Bola

Sumber: Ellen Kreighbaum, *Biomechanics, (Montana: burgess publishing company, 1985) h.345*

<sup>15</sup> Ajang Suparlan, *Op.Cit* h. 109-200.

Memukul adalah salah satu yang paling penting dalam permainan *softball* karena berfungsi sebagai pencetak skor dan salah satu teknik untuk menyerang ke daerah lawan. Apabila kita kurang menguasai teknik memukul dapat berdampak buruk terhadap tim.

### 3. Hakikat memukul menggunakan *backswing*

*Back* dalam kamus bahasa Inggris yaitu belakang, sedangkan *swing* berarti ayunan<sup>16</sup>. *Backswing* adalah suatu gerakan dimana seorang pemukul akan menggerakkan dada, tangan dan *batt* searah dengan bola lemparan dari *pitcher*. Pada gerakan ini, posisi kepala *batt* (pemukul) terletak searah dengan datangnya bola dan tidak terletak diposisi yang berlawanan dengan arah pukulan<sup>17</sup>. Memukul menggunakan *backswing* adalah suatu upaya dari seorang pemukul untuk mengantisipasi bola hasil lemparan *pitcher*, sebelum melakukan ayunan seorang *batter* memutarakan dada tangan dan *batt* (pemukul) secara bersamaan terlebih dahulu berlawanan dengan arah pukulan sebelum pemukul melangkahakan kaki depannya, dimana pemukul bermaksud untuk menambah momentum atau kekuatan pada saat akan memukul bola dari hasil lemparan seorang *pitcher*.

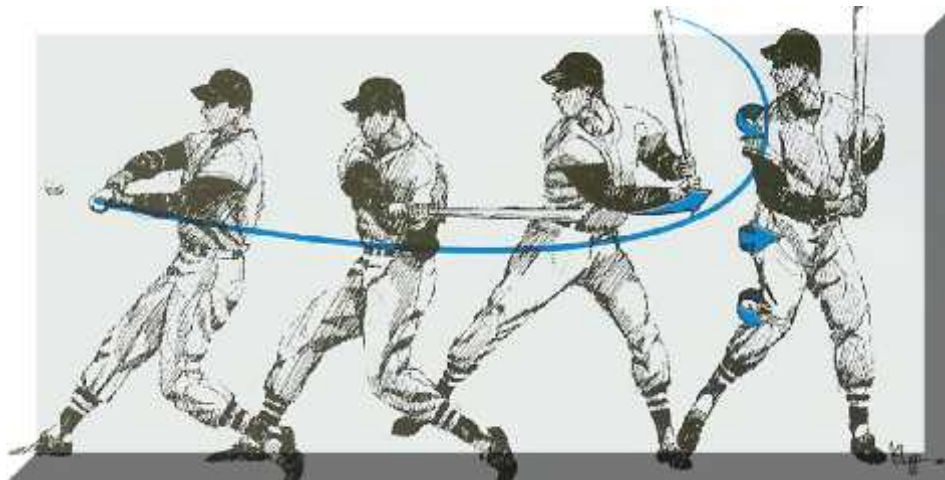
---

<sup>16</sup> Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta : PT Gramedia, 2003) h . 49,574.

<sup>17</sup> <http://baseballswingmechanics.com/06a-cocking-wrists-text/> diakses pada tanggal 12 november 2014.pada pukul 13.20

Adapun fase – fase dalam melakukan teknik memukul menggunakan *backswing* antara lain:

- Berdiri dengan sikap sejajar / tegap.
- Putarkan dada tangan dan pemukul kearah berlawanan dengan ayunan atau searah bola lemparan *pitcher* secara bersamaan.
- Langkahkan kaki depan kedepan, arahkan ujung kaki depan ke pelempar.
- Putar pinggul.
- Tekuk lutut belakang.
- Ayunkan *batt* / alat pemukul oleh siku depan.
- Tangan luruskan / diperluas.
- Pandangan tidak ke bawah tetapi tertuju pada bola.



Gambar 17: Memukul menggunakan *backswing*

Sumber: <http://baseballswingmechanics.com/06a-cocking-wrists-text/>  
diakses pada tanggal 12 oktober 2014. Pada pukul 23.00



Pada saat memukul menggunakan *backswing* semua anggota badan yaitu tangan, pinggang dan kaki bergerak secara bersamaan dalam melakukan gerakan memukul bola *pitcher*. Memukul menggunakan *backswing* sudah dilakukan sejak lama di bagian Eropa, Australia, Venezuela dan Selandia Baru, karena postur dan kekuatan pukulan sangat besar sehingga memudahkan untuk memukul bola dengan baik.

#### **4. Hakikat memukul tanpa *backswing***

Memukul tanpa *backswing* merupakan teknik memukul tanpa menggunakan putaran tangan, dada dan *batt* ke belakang pada saat memukul bola *pitcher*, hanya menggerakkan tangan sekitar 3 inci dimana posisi tangan tetap lurus dan tidak berubah sama sekali<sup>18</sup>. Gerakan ini dilakukan sebelum kaki depan melangkah ke depan.

Adapun fase-fase dalam melakukan teknik memukul tanpa *backswing* antara lain:

- Berdiri dengan sikap sejajar.
- Langkahkan kaki depan ke depan.
- Putar pinggul.
- Tekuk lutut

---

<sup>18</sup> <http://www.dugout.softballexcellence.com/why-hitters-must-drop-their-back-shoulder/>  
diakses pada tanggal 21 november 2014, Pada pukul 20.20

- Arahkan ujung *batt* pada bola.
- Ayunkan *batt*.
- Kaki lurus kedepan.
- Tangan diluruskan.



Gambar 18: Memukul tanpa menggunakan *backswing*

Sumber: <http://www.dugout.softballexcellence.com> diakses pada tanggal 22 desember 2014. Pada pukul 22.12

Dalam memukul ada dua macam gerakan yaitu memukul menggunakan *backswing* dan memukul tanpa menggunakan *backswing*, dimana keduanya mempunyai sudut yang berbeda. Perbedaan sudut tersebut dapat menghasilkan arah pukulan yang berbeda. Semakin besar sudut pukulan, semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan.

Rumus kecepatan sudut yaitu :

$$= \frac{\theta}{t}^{19}$$

ket :                   = kecepatan sudut  
                           = besaran sudut (derajat)  
 $t$                    = waktu (detik)

## 5. Hakikat klub Olahraga *Softball* GARUDA

Menurut Sudibyo Broto, olahraga adalah aktifitas yang unik dimana terjadi self testing system pada orang lain<sup>20</sup>. Sedangkan Abdul Kadir Ateng beranggapan olahraga adalah setiap aktifitas fisik berupa permainan dan dilakukan dalam pertandingan<sup>21</sup>. Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa klub olahraga adalah suatu organisasi perkumpulan fisik berupa permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan.

*Softball* GARUDA adalah perkumpulan *softball* dan *baseball* yang ada di daerah senayan, tepatnya di pintu 1 senayan. Klub GARUDA adalah salah satu klub *softball* dan *baseball* yang memiliki beragam Liga yaitu *T – Ball*, *Minor*, *Major*, *Junior* dan *Big*. Kebanyakan klub olahraga *softball* diikuti oleh siswa SMA dan mahasiswa. Dalam proses latihan diperlukan penguatan dan

---

<sup>19</sup>Ellen Kregbaum, biomechanics,(Montana:Burgess Publishing Company,1985) h.345

<sup>20</sup> Sudibyo, psikologi olahraga (Jakarta: universitas negeri Jakarta , 2002), h 27.

<sup>21</sup> Abdul kadir ateng, asas dan landasan pendidikan jasmani (Jakarta: departemen pendidikan dan kebudayaan,1992) h 9

dorongan baik dari pelatih maupun teman berlatihnya (rekan satu tim), sehingga dalam berlatih atlit dapat dengan cepat memperbaiki kesalahannya.

## B. Kerangka Berpikir

Dalam permainan *softball*, terdapat dua *moment* yaitu *offense* dan *defense*. Peranan pukulan dalam *moment offense* sangat berpengaruh untuk menambah point dalam permainan. Untuk mendapatkan pukulan yang baik, diperlukan teknik yang tepat. Ada dua macam teknik pukulan yang banyak diterapkan dalam permainan *softball*; teknik memukul menggunakan *backswing* dan teknik memukul tanpa menggunakan *backswing*. Teknik memukul menggunakan *backswing* pada dasarnya cenderung menghasilkan bola yang lebih jauh karena adanya penambahan tenaga saat memukul. Sedangkan dalam teknik memukul tanpa menggunakan *backswing* yang ditekankan hanya kontrol pukulan.

Jenis Pukulan	Kelebihan	Kekurangan
---------------	-----------	------------

<i>Backswing</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kekuatan hasil pukulan lebih besar</li> <li>2. Bola hasil pukulan susah untuk diantisipasi</li> <li>3. <i>Pitcher</i> akan terbebani untuk melempar bola strike</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontrol bola lebih sulit</li> <li>2. Keseimbangan pemukul tidak maksimal</li> </ol>
Tanpa <i>Backswing</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontak lebih mudah</li> <li>2. Perkenaan bola lebih bagus</li> <li>3. Susah untuk dimatikan</li> <li>4. Keseimbangan pukulan tetap terjaga</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kekuatan hasil pukulan lebih kecil</li> <li>2. Hasil pukulan terbaca oleh lawan</li> </ol>