

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

2. Ketepatan Lempar Atas dalam *Softball*

a. Hakikat Ketepatan

Ketepatan merupakan salah satu unsure kondisi fisik yang memiliki peranan penting diberbagai cabang olahraga artinya bahwa ketepatan merupakan salah satu kesatuan yang utuh dengan unsure-unsur kondisi fisik lainnya, seperti pada cabang olahraga panahan, tinju,sepak bola, dan *softball*.

Pada cabang olaharaga Softball ketepatan dilakukan pada saat melakukan lemparan atas dengan target yang tepat. Pada saat pertandingan diperlukan ketepatan dalam melakukan lemparan atas kearah target yang sudah diminta oleh teman.

Menurut Parno ketepatan adalah, kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.¹

¹ Parno, Olahraga Pilihan (Jakarta : Depdikbud Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Pendidikan, 1992).h.12

Dalam melakukan ketepatan sasaran yang berupa suatu objek tertentu harus di pahami agar konsentrasi selalu tertuju pada objek tersebut sehingga arah lemparan tepat pada sasaran yang diinginkan.

Ketepatan di dalam kemampuan melempar atas pada permainan *softball* sangat berpengaruh sekali terhadap arah sasaran target yang diinginkan. Dan di sinilah ketepatan tersebut berfungsi dalam menambah point di dalam permainan *softball*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan- gerakan dan bagian tubuhnya dalam mencapai suatu target atau objek pada jarak tertentu.

b. Lemparan Atas (*Overhand Throw*)

Teknik melempar merupakan bagian penting dalam permainan *Softball*. Teknik melempar bola dalam permainan *Softball* dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Jika tidak memiliki teknik dan cara melakukan gerak lemparan yang baik, hal ini akan berpengaruh terhadap hasil lemparan dan kemungkinan terjadi kesalahan arah bola ke samping, ke atas atau ke bawah dan jalannya bola parabol, sehingga bola lambat dan tidak mencapai sasara.

Oleh karena itu, di dalam proses pembelajaran dan latihan, perlu dipilih teknik yang paling mudah. Perlu diketahui bahwa untuk memperoleh keterampilan dan ketepatan melempar bola dalam *Softball* harus diberikan latihan atau praktek yang relatif banyak.

c. Sejarah *Softball*

Permainan *Softball* lahir di Amerika Serikat, yang diciptakan di Gedung Olah Raga Farragut Boat Club Chicago, Illinois pada 16 September 1887 secara tidak sengaja oleh George Hancock. Awalnya terdapat beberapa alumni Universitas Yale dan Harvard sedang mendengarkan hasil akhir pertandingan sepak bola Amerika antar Yale dan Harvard di klub Farragut Boat. Setelah skor akhir diumumkan yaitu kemenangan Yale, seorang alumnus Yale dengan antusias melempar sebuah sarung tinju ke pendukung Harvard. Seorang dengan reflek mengambil sebuah tongkat dan memukul ke arah sarung tinju itu. Melihat hal itu memberikan sebuah ide seorang reporter Chicago Board of Trade, George Hancock. Dia menyarankan untuk membuat sebuah permainan di dalam ruangan dengan bola yang dibuat dari sarung tinju yang dilempar tadi. Dia mengambil sarung tinju itu dan mengikatnya dengan erat memakai sebuah tali, supaya menyerupai bola. Kemudian dengan beberapa buah kapur, Hancock menandai lantai Farragut Boat menyerupai lapangan bisbol.

Di awal abad ke-20 softball mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (*National Amateur Playground Ball Association of the United States*) mengatur olah raga ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar. Tahun 1923 Kongres Rekreasi Nasional (*the National Recreation Congress*) meminta komisi untuk menstandarisasi

olah raga ini, dan tahun 1926 nama "*softball*" digunakan walaupun belum diresmikan.

Pada tahun 1933, kejuaraan dunia pertama dilaksanakan dalam lindungan Asosiasi Sofbol Amatir Amerika (*Amateur Softball Association of America*) dimana telah digunakan sebagai peraturan pokok di Amerika. Juara untuk sofbol kelas pria pada saat itu adalah J. L. Gills dari Chicago, dan juara kelas wanita yaitu Great Northerns dari kota yang sama. Walaupun kejuaraan yang dipertandingkan adalah amatir, mereka biasa di sponsori oleh organisasi industri di wilayahnya.

Sejak tahun 1933 "*softball*" telah menjadi sebuah nama resmi. Dan pada tahun 1934, pembentukan peraturan bersama untuk lebih jauh memberikan standardisasi peraturan *softball*. Sudah banyak perubahan peraturan sejak saat itu, khususnya pada tahun 1946, dimana terdapat perubahan jumlah pemain dalam satu tim dari 10 ke 9 orang. Pemain ke sepuluh dinamakan "*shortfielder*" pada saat itu bertugas sebagai penjaga daerah dangkal bagian luar yang menjelajah di belakang dalam. Tahun 1950 jarak antara *pitcher's*

Perkembangan *Softball* di Indonesia

Sebelum perang kemerdekaan sebetulnya *softball* sudah ada yang melakukannya di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Artinya hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Pada mulanya ada anggapan bahwa permainan olahraga *Softball* hanya pantas dimainkan oleh golongan wanita saja. Hal ini terus berlangsung sampai tahun 1966. Oleh

karena itu sampai tahun itu, softball hanya dimainkan oleh puteri saja. Ketika Asian Games Bangkok, terbukalah mata kita bahwa sebenarnya olahraga *Softball* itu dapat dimainkan baik oleh puteri maupun putera. Pada waktu itu putera-putera kita, masih menyenangi olahraga baseball.

Melihat perkembangan *Softball* sedemikian cepatnya dan adanya kompetisi antara negara setiap tahunnya. Timbullah 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. Kejuaraan Nasional I diselenggarakan tahun 1967 di Jakarta. Di samping itu sejak PON VII di Surabaya, *Softball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.²

3. Latihan Menggunakan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan

a. Latihan

Pada prinsipnya kegiatan-kegiatan yang kita lakukan setiap harinya sudah merupakan suatu latihan. Yang lebih baik dilakukan adalah latihan

² [Http://gustiarab.files.wordpress.com/2012/09/softball-kelas-xi-smt-11.pdf](http://gustiarab.files.wordpress.com/2012/09/softball-kelas-xi-smt-11.pdf)

yang singkat, tetapi dipusatkan pada stimulan-stimulan latihan, dengan suatu interval waktu yang teratur. Latihan merupakan suatu unsur yang sangat penting dan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil yang dicapai. Semakin sempurna bentuk latihan yang dilakukan, dapat lebih menjamin tercapainya hasil yang diharapkan. Latihan yang tepat akan meningkatkan kemampuan, sebaliknya latihan yang tidak tepat justru akan mengganggu dan merusak penampilan yang ada atau tidak berguna sama sekali. Latihan dilakukan tentunya dengan maksud supaya dicapai prestasi yang baik dalam olahraga yang hendak dilakukan, tidak jarang pula latihan dilakukan hanya untuk memelihara kesehatan tubuh.

Dijelaskan pengertian latihan menurut Harsono dalam bukunya yang berjudul "Prinsip-prinsip Latihan Dan Latihan Kondisi Fisik" mendefinisikan latihan sebagai berikut :

Latihan adalah proses yang sistematis dari ada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.³

Dengan demikian dijelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara teratur dan bertahap serta berulang-ulang, akan dapat memperbaiki dan meningkatkan kesegaran jasmani dan harus dilakukan secara teratur serta bertahap dan agar latihan olahraga dapat bermanfaat untuk meningkatkan

³Harsono, Prinsip-prinsip Latihan Dan Latihan Kondisi Fisik, (Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat, 1997), h.3

kesegaran jasmani, maka latihan tersebut harus memenuhi ketentuan-ketentuan yang terdapat dalam pedoman untuk latihan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

b. Latihan Menggunakan Metode Bagian

Metode bagian (*Teileren method*) yaitu suatu metode mengajar dengan menggunakan teknik sebagian-sebagian, misalnya ayat per ayat kemudian disambung lagi dengan ayat lainnya yang tentu saja berkaitan dengan masalahnya.⁴

Di pihak lain, menurut buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan karangan Victor G. Simanjuntak, dkk mengemukakan bahwa metode pembelajaran bagian adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian keseluruhan, atau dari yang khusus ke umum. Pada pelaksanaannya, metode ini dianggap cara yang tradisional menurut metode yang paling tua yang sering digunakan oleh guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga, serta merupakan pengkristilan gagasan-gagasan mengajar dari teori behaviorisme. Pelaksanaan metode ini banyak diterapkan dalam proses berlatih dan melatih yang dilakukan oleh atlet dan pelatih ataupun guru pendidikan jasmani. Metode ini juga digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pada umumnya. Untuk dapat memahami

⁴ <http://re-searchengines.com/art05-65.html>

tentang penerapan Metode Pembelajaran Bagian, dapat dilihat sebagai berikut:

1) Preview

Tahap ini sama halnya dengan apa yang dilakukan dengan metode pembelajaran dengan metode pembelajaran keseluruhan. Dalam metode pembelajaran keseluruhan, siswa diterangkan tentang apa yang menjadi bahan pelajaran secara keseluruhan. Bedanya, dalam metode pembelajaran bagian ini siswa diajak untuk mengenali bagian-bagian yang penting dari materi yang dipelajari dengan lebih rinci.

2) Analisi

Dalam tahap analisis ini, siswa diajak untuk mengenal bagian-bagian penting yang merupakan uraian teknik yang telah dipelajari. Setelah siswa mengetahui hal tersebut, maka pelajaran dilanjutkan pada tahap berikutnya.

3) Melatih unit-unit

Setelah setiap siswa memiliki gambaran yang jelas tentang setiap bagian keterampilan yang akan dipelajari, maka dilakukan latihan. Latihan diawali dengan gerakan awal sampai merangkai menjadi gerakan yang saling berhubungan. Para siswa dapat juga melatih gerakan dimulai dari gerakan yang paling akhir. Rencana guru mempengaruhi pembagian materi secara bagian. Hal terpenting adalah materi dapat tersampaikan dan siswa mampu mengerti serta belajar dengan senang.

4) Sintesis

Setelah semua unit tersampaikan baik secara teori ataupun praktek, kemudian seluruh gerakan digabungkan menjadi satu gerakan yang utuh.

Apabila pada proses penggabungan ini siswa mampu menguasai gerakan tersebut, maka proses pembelajaran dengan menggunakan metode ini berhasil.⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pembelajarn bagian adalah suatu metode dimana siswa diperkenalkan bagian-bagian yang penting dari materi yang dipelajari secara lebih terperinci, kemudian siswa belajar gerakan dimulai dari gerakan awal hingga yang paling akhir, untuk selanjutnya digabungkan menjadi satu gerakan yang utuh di kuasai oleh siswa tersebut.

Latihan dengan menggunakan metode bagian :

- Pegangan

Pegangan yang digunakan biasanya 3 jari, pegangan ini lebih banyak dari pegangan bisbol oleh karena itu pemain mencengkeram seluruh lapisan bola. Jari tengah ditempatkan di tengah-tengah bola pada satu jahitan dan ibu jari diposisikan di bawah pada jahitan yang berlawanan sedangkan jari telunjuk dan jari manis yang sama diberi ruang di setiap sisi jari tengah kemudian Jari kelingking ditekuk kedalam.

⁵ Victor G. Simanjutak, dkk. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional,2008),h.3.25

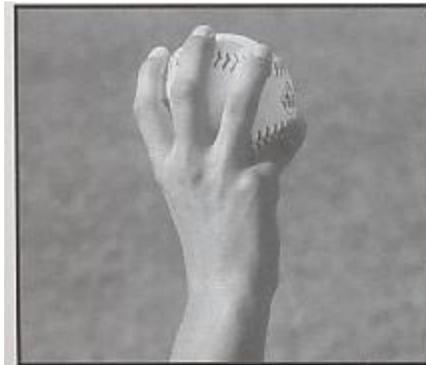


Figure 2.1 The three-finger grip.

Gambar 1. Pegangan (Grip)

Sumber : <http://qcofficials.com/Aces96/Skills/Throwing/Throwing.html>

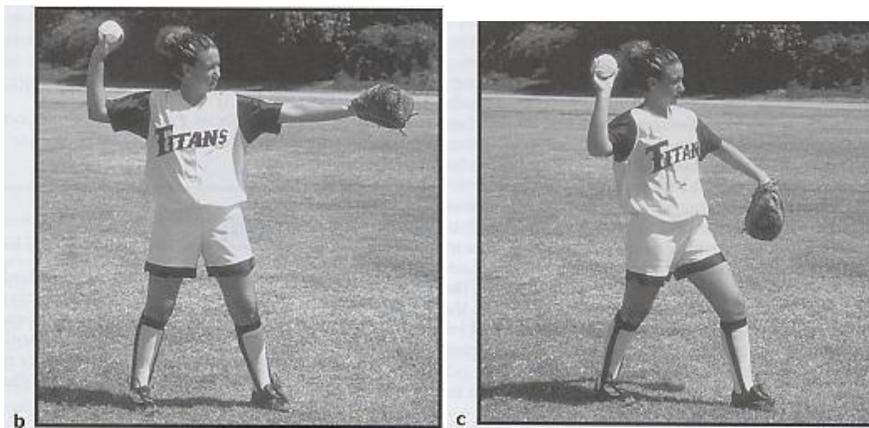
Pengangan (*Grip*): Untuk mempelajari menemukan pegangan yang tepat pada bola dengan cepat dan otomatis.

Prosedur pelaksanaan: Pemain mengambil bola dari glove dan memisahkannya dari glove dan dilakukan berulang-ulang sampai tidak melihat pegangan didalam glove setelah itu bola tidak terlepas dari cengkraman dan dilakukan dengan cepat, Pemula pada awalnya mungkin harus melihat pegangan di bola untuk menepatkan jari-jarinya dengan tepat. Dengan latihan, kecepatan meningkat dan pegangan menjadi otomatis, ini adalah salah satu latihan sederhana yang pemain dapat lakukan berulang-ulang tetapi mereka harus ingat untuk tidak membuang bola.

- Posisi tubuh

Prosedur pelaksanaan:Sebelum melakukan lemparan ,posisi kaki dibuka senyaman mungkin dan kaki kiri dilangkahkan kedepan dengan posisi kaki satunya dibelakang(begitupun sebaliknya untuk pelempar yang kidal)

pelempar mengubah bahu dan pinggul yang posisinya miring kearah sasaran yang dituju. Setelah bola dikeluarkan dari glove diarakkan keatas kepala membentuk sudut 45 derajat dengan tangan yang memakai glove diarahkan ke target. Saat bola akan dilempar posisi kaki ditekuk sebagai kuda-kuda saat melempar.



Gambar 2. Latihan Posisi Tubuh

Sumber : <http://qcofficials.com/Aces96/Skills/Throwing/Throwing.html>

- Pelepasan bola

Prosedur pelaksanaan : Pergelangan tangan rileks, pada saat bola diangkat diatas bahu dengan punggung menghadap target, saat pelepasan pergelangan tangan diarahkan ke target dan pelepasan bola didepan mata dengan tangan lurus tidak dibengkokkan.



Figure 2.4 Release point for the overhand throw.

Gambar 3. Latihan Pelepasan Bola

Sumber : <http://qcofficials.com/Aces96/Skills/Throwing/Throwing.html>

- Sikap Akhir

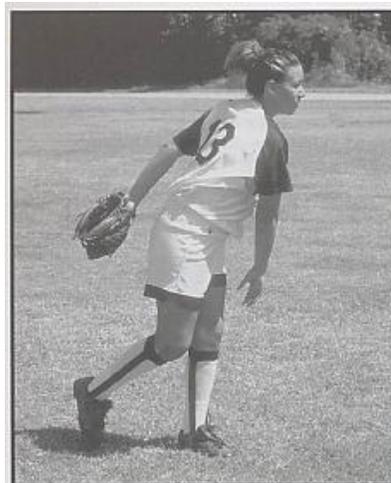


Figure 2.5 Follow-through position for the overhand throw.

Gambar 4. Sikap Akhir Lemparan

Sumber : <http://qcofficials.com/Aces96/Skills/Throwing/Throwing.html>

Prosedur pelaksanaan : Setelah melepaskan bola, tangan diarahkan ke kaki yang berlawanan dan pelepasan bola dengan posisi badan sedikit dicondongkan kedepan lalu kaki belakang diangkat sedikit dan pandangan ke arah target.⁶

c. Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan (Ganze method) yaitu suatu metode mengajar dimana siswa diminta untuk memahami keseluruhan materi, kemudian siswa merangkum apa yang dapat mereka serap atau ambil inti sari dari materi tersebut.⁷

Di pihak lain, menurut buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan karangan Victor G. Simanjuntak, dkk mengemukakan bahwa metode pembelajaran keseluruhan adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu keseluruhan, atau dari yang umum ke khusus. Pada pelaksanaannya, siswa langsung disuruh melakukan keterampilan yang akan diajarkan. Bila terjadi kesalahan teknik keterampilan yang dipelajari maka dihentikan, kemudian dibetulkan dengan sedikit penjelasan dan demonstrasi setelah itu keterampilan yang sedang dipelajari dapat dilanjutkan kembali. Untuk dapat memahami tentang penerapan Metode Pembelajaran Keseluruhan, dapat dilihat sebagai berikut:

⁶<http://qcofficials.com/Aces96/Skills/Throwing/Throwing.html>

⁷<http://re-searchengines.com/art05-65.html>

1) Preview

Langkah pertama adalah pemberian contoh. Contoh ini dapat dilakukan dengan banyak cara, yaitu melakukan gerakan langsung dari guru berupa demonstrasi, gambar, atau film. Berdasarkan contoh yang diberikan, diharapkan siswa memiliki gambaran yang jelas tentang materi pembelajaran yang dipelajari.

2) Percobaan

Dalam tahap ini, siswa diberi kesempatan untuk menirukan contoh yang telah diberikan pada langkah pertama. Siswa diberikan kesempatan yang seluas-luasnya untuk mencoba dan bertanya. Percobaan yang dilakukan ini merupakan proses belajar yang diharapkan memberikan pengalaman secara kinestetik dan psikologis tentang bagaimana melakukan gerakan yang telah diajarkan.

3) Review

Tahap ini merupakan bagian yang harus dilakukan oleh guru dan oleh siswa. Bila siswa telah menguasainya, guru dapat menghentikan aktivitas percobaan. Selama percobaan berlangsung, guru mengamati setiap siswa. Berdasarkan pengamatan tersebut, guru memberikan koreksi berdasarkan kesalahan yang dilakukan secara umum ataupun kesalahan khusus. Beberapa contoh dari siswa yang melakukan kesalahan dan melakukan dengan benar sangat baik untuk didemonstrasikan agar dapat memberikan gambaran yang jelas. Jika memungkinkan, guru memberikan umpan balik kepada setiap siswa.

4) Retotrial

Setelah mengalami tiga proses percobaan, siswa diberi kesempatan untuk mencoba kembali apa yang telah merka dapatkan dalam proses sebelumnya. Dalam hal ini, proses review tetap berjalan

5) Pemantapan

Setelah mengalami proses percobaan dan beberapa kali koreksi, siwa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mencoba kembali. Apabila terjadi kesalahan, guru harus segera memberikan arahan agar tidak terjadi kesalahan permanen. Arahan ini diberikan secara lebih spesifik sehingga siswa lebih mengerti dan memperbaiki dengan cepat.⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran keseluruhan adalah suatu metode dimana siswa diberikan contoh langsung tentang materi pembelajaran yang dipelajari, kemudian siswa mencoba dan menirukan contaoh yang telah di berikan beberapa kali (proses percobaan) yang tentunya tidak lebah dari kesalahan, namun guru yang bersangkutan memberikan arahan secara lebih spesifik sehingga siswa lebih memahami dan memperbaiki kesalahan tersebut.

Pembelajaran ialah adanya interaksi antara guru dengan siswa dan dengan lingkungannya, seperti seorang guru pendidikan penjas atau pelatih Softball dengan muridnya dimana seorang guru pendidikan penjas atau pelatih Softball mengajarkan lempar atas dalam permainan Softball dengan

⁸Victor G. Simanjutak, dkk.op.cit,h.3.26

menggunakan dua metode yaitu metode bagian dan metode keseluruhan. Lempar atas dengan menggunakan metode bagian seorang guru pendidikan penjas atau pelatih memberikan teknik lempar atas dengan bagian perbagian dari gerakan kaki, badan, lemparan bola, lecutan bola, dan gerakan lanjutan sehingga siswa lebih memahami sedangkan metode keseluruhan siswa hanya dibolehkan menirukan gerakan yang dilakukan guru pendidikan penjas atau pelatih Softball dalam melakukan lempar atas dan langsung mempraktekannya.

Latihan dengan menggunakan metode keseluruhan :

1) Posisi awal

Berdirilah dengan posisi kaki sedemikian rupa, sehingga badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melemparkan bola. Miringkan badan dengan posisi bahu kiri lebih tinggi, searah dengan kaki kiri di depan menuju sasaran dan kaki kanan di belakang, bagi pelempar tangan kanan. Peganglah bola selayaknya di dalam glove dengan grip disenangi. Konsentrasikan pikiran dan pandangan ke arah sasaran yang akan dilempar. Housewarth dan Rivkin mengemukakan bahwa pada posisi siap melempar yang penting adalah keseimbangan badan dan bola kontrol.

2) Gerak Awalan

Pada saat bergantian posisi pada gerak awalan, pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang atau kaki kiri bagi pelempar

kanan atau sebaliknya. Sedangkan kaki lainnya melakukan striding yaitu dengan angkat kaki ke arah samping depan menuju sasaran. Pada saat yang bersamaan, tangan yang memegang bola ayunkan ke belakang dengan mengacungkan pergelangan tangan

3) Gerak Melempar Bola

Pada saat gerak melempar bola berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Hal ini membantu keseimbangan badan untuk memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Jika pemain melakukan striding dan melangkah terlalu panjang ataupun pendek hasil lemparan tidak akan tepat sasaran. Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan tubuh bagian atas atau thorak menuju ke sasaran. Hal ini akan membantu menaikkan lengan di sekitar badan mengarah pada sasaran. Sebelum lengan digerakkan ke depan lepaskanlah bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

4) Gerak Lanjutan

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan, dilakukan setelah bola lepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, seolah-olah gerakan tersebut mengikuti gerak jalannya bola yang dilemparkan. Gerak tersebut berakhir pada samping badan atau kaki pada tangan yang memakai glove. Pada saat ini berat badan berada di kaki depan,

sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan tetap terletak pada tanah sebagai stabilisator dengan glove di samping kaki.⁹

3. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan di samping jalur OSIS, dan latihan kepemimpinan. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh mempunyai tugas pokok:

- 1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa,
- 2) Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran,
- 3) Menyalurkan bakat minat,
- 4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dalam suatu wadah pembinaan siswa di sekolah ada kegiatan pengembangan diri (ekstrakurikuler) olahraga kegiatan0kegiatan yang diadakan dalam program pengembangan diri (ekstrakurikuler) olahraga yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuan.

Untuk mendukung terlaksananya program ekstrakurikuler diperlukan berbagai petunjuk atau pedoman, baik menyangkut materi maupun kegiatannya dengan harapan agar program ekstrakurikuler dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang telah di gariskan.

⁹ Ibid,h.18-20

Ada dua macam sumber yang memberikan rumusan tentang ekstrakurikuler, yaitu :

Pertama, berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor 225 / C / Kep / O / 1992 dirumuskan bahwa, ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan, baik disekolah maupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kedua, SK Mendikbud Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993. Berdasarkan lampiran SK Mendikbud Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor 060/U/1993 tersebut dikemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.¹⁰

¹⁰ Adang Rukhiyat, Manajemen Pembinaan Ekstrakurikuler, (Jakarta Pemerintahan Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda,2004), h.23

Syarifudin menjelaskan bahwa, dalam pembelajaran disekolah disamping terdapat kegiatan ekstrakurikuler pula kegiatan ekstrakurikuler untuk membina siswa yang memiliki talenta olahraga.¹¹

Berdasarkan uraian diatas maka kegiatan pengembangan diri ekstrakurikuler olahraga dalam penelitian ini adalah kegiatan siswa melakukan aktifitas olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran.

4. Karakteristik Siswa SMA

Siswa SMA termasuk dalam tingkatan usia masa remaja. Pelajar SMA umumnya berusia 16-18 tahun. Remaja adalah individu-individu yang berusia 10 sampai 18 tahun untuk perempuan atau 12 sampai 20 tahun untuk laki-laki.¹²

Masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks yang memprakarsai dan mengkoordinasikan perubahan-perubahan tubuh, seksual, dan fisiologisnya. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya, oleh karena itu merupakan aspek normal dari pertumbuhan dan perkembangan remaja.

¹¹Syarifudin, Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani (Jakarta: Ardadizya Jaya),h.25

¹²Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak,(Jakarta;KONI Pusat,1993),h.27

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidika jasmani harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik siswa, guru akan mampu membantu siswa secara efektif. Masa remaja dan perubahan yang menyertai merupakan fenomena yang harus dihadapi guru.

Gejala-gejala pertumbuhan dan perkembangan yang menonjol pada masa adolesensi (remaja) adalah:

1. Perkembangan aspek psikomotor

a) Pertumbuhan ukuran tubuh.

Pertumbuhan ukuran fisik mengalami percepatan pada tahun-tahun awal dan kemudian melambat, yang akhirnya pertumbuhan memanjang akan berhenti setelah mencapai dewasa. Pada awal masa adolesensi ada kecenderungan anak perempuan lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, namun kemudian anak laki-laki menjadi lebih tinggi dan lebih besar pada saat pencapaian usia maksimalnya.

b) Perkembangan jaringan tubuh.

Perkembangan jaringan tubuh pada masa adolesensi ditandai dengan semakin cepatnya perkembangan jaringan otot terutama pada laki-laki, sedangkan pada perempuan semakin cepatnya perkembangan jaringan lemak.

c) Perkembangan seksual.

Perkembangan seksual berlangsung sejalan dengan perkembangan organ-organ reproduksi. Pada masa adolesensi terjadi proses pematangan organ reproduksi. Masa ini disebut masa puber, di mana individu mulai menanamkan perkembangan gairah seksualnya dan menampakkan saling ketertarikan dengan lawan jenisnya.

d) Perubahan fisiologis.

Pada masa adolesensi terjadi gejala pertumbuhan fisiologis yang nyata yaitu, penurunan denyut nadi basal, penurunan temperatur tubuh basal, peningkatan tekanan darah sistolik, peningkatan volume pernafasan, kapasitas vital, dan kapasitas pernafasan maksimumnya.¹³

2. Perkembangan keterampilan motorik

Kinerja motorik siswa mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal ini yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh perlu mendapatkan perhatian.

1. Perkembangan aspek kognitif

a) Kemampuan mengingat meningkat dan dapat berkonstrasi lebih lama.

b) Kemampuan berfikir abstrak dengan menggunakan simbol-simbol tertentu.

¹³ Ibid,h.27

- c) Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan canggih, perbendaharaan kata lebih banyak.
- d) Memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan, dan menganalisis situasi secara kritis.
- e) Kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.
- f) Mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri.

2. Perkembangan aspek afektif

- a) Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain.
- b) Pengaruh teman-teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku siswa.
- c) Mengalami kondisi egosentrisme, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain.
- d) Mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif.
- e) Mengalami peningkatan rentan dan intensitas emosinya.

- f) Mengalami proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.¹⁴

Berdasarkan penjabaran diatas mengenal karakteristik siswa SMA dapat disimpulkan bahwa siswa berada pada masa peralihan menjadi dewasa yang sering disebut masa remaja dan di dalamnya terjadi perubahan dan perkembangan dari aspek psikomotor, kognitif, dan afektif.

B. Kerangka Berpikir

Teknik melempar merupakan bagian penting dalam permainan *softball*. Dengan kita melakukan lemparan atas harus tepat sasaran dan benar dalam melakukan gerakan lemparan atas.

Dalam melakukan lemparan atas diperlukan latihan agar lemparan kita bisa tepat pada target, latihan yang dilakukan secara teratur dan bertahap serta berulang-ulang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Dalam penelitian ini untuk meningkatkan ketepatan melakukan gerakan lemparan atas akan diterapkan menggunakan metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan. Latihan metode bagian dan latihan metode keseluruhan merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mempelajari teknik dalam permainan *softball* yaitu lemparan atas (*overhand throw*).

¹⁴Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,(Jakarta:Litera,2008),h.109-110

Kedua latihan lemparan atas dapat meningkatkan ketepatan lemparan atas , dimana pada kedua metode latihan ini yang ditujukan saat melakukan lemparan atas dalam permainan *softball* akan lebih baik. Perlu disadari setiap metode memiliki kelebihan dan kelemahan, antara lain :

A. Kelebihan metode bagian :

1. Siswa dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena masing-masing teknik gerakan bagian lemparan atas softball harus dikuasai baru ditingkatkan.

Kelemahan metode bagian :

1. Untuk mempelajari bagian berikutnya harus bagian sebelumnya betul-betul telah dikuasai, sehingga keterampilan lambat untuk dikuasai
2. Penguasaan terhadap pola gerakan secara keseluruhan lambat tercapai, dan membutuhkan adaptasi yang lebih lama untuk menggabungkan dari bagian-bagian teknik.
3. Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh, karena keterampilan yang dipelajari terpotong-potong

B. Kelebihan metode keseluruhan :

1. Merangsang siswa untuk segera memiliki kemampuan lemparan atas *softball*.
2. Karena sejak awal sudah dirangsang untuk melakukan gerakan lemparan atas dengan jarak yang sesuai dengan kondisi dipertandingan. Hal ini

akan menjadikan kemampuan siswa untuk berorientasi terhadap lapangan menjadi lebih baik.

3. Bagi siswa yang sudah memiliki dasar penguasaan teknik melempar atas *softball*, proses latihan ini sangat cocok, karena siswa tersebut tinggal melatih ketepatan mengarkan bola.

Kelemahan metode keseluruhan :

1. Bagi siswa pemula khususnya, dalam melakukan latihan ini pada awal latihan tingkat kegagalannya akan sangat besar.
2. Karena lemparan atas memerlukan ketepatan dan tenaga, maka dalam latihannya konsentrasinya hanya tertuju pada target. Sedangkan penggunaan teknik lemparan atas yang baik dan benar sering terabaikan, sehingga penguasaan terhadap teknik lemparan atas yang benar sulit tercapai.

Dari kedua bentuk latihan diatas antara metode bagian dan metode keseluruhan, maka dengan latihan lemparan atas diharapkan akan menambah ketepatan dalam melakukan gerakan melempar atas dalam permainan *softball*.

Lebih jelas lagi dapat digambarkan matrik dari kedua metode latihan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel I. Perbandingan Latihan Metode Bagian dan Metode Keseluruhan

PERBEDAAN	
Metode Pembelajaran Bagian	Metode Pembelajaran Keseluruhan
Gerakan lemparan atas diberikan melalui pemberian contoh secara terperinci bagian perbagian, setelah itu, bagian dikuasai secara keseluruhan.	Materi gerakan lemparan atas diberikan melalui pemberian contoh secara langsung oleh guru atau pelatih Softball yang mengajar
Siswa diajak untuk mengenal bagian-bagian penting yang merupakan uraian teknik yang telah dipelajari.	Siswa diberi kesempatan untuk menirukan contoh yang telah diberikan oleh guru atau pelatih Softball
Setiap siswa yang telah memiliki gambaran yang jelas tentang setiap bagian keterampilan yang akan dipelajari, maka dilakukan latihan dari gerakan awal sampai akhir. Diharapkan siswa dapat mengerti materi yang disampaikan oleh guru atau pelatih Softball.	Bila siswa dapat menguasainya, guru atau pelatih dapat menghentikannya aktivitas percobaan. Selama percobaan berlangsung, guru atau pelatih Softball mengamati setiap siswa dan mengoreksi kesalahan yang dibuat siswa untuk diperbaiki sehingga menjadi lebih baik
Siswa dikatakan berhasil melakukan metode bagian jika mereka dapat melakukan seluruh gerakan yang telah digabungkan menjadi satu gerakan yang utuh.	Setelah proses percobaan, siswa diberi kesempatan untuk mencoba kembali apa yang telah mereka lakukan dalam proses sebelumnya. Hal ini berarti, proses review masih dilakukan oleh para siswa.
	Pada tahap ini, siswa diberikan pengarahan yang lebih spesifik oleh guru atau pelatih Softball, sehingga siswa mengerti dan tidak melakukan kesalahan yang permanent, melainkan memperbaikinya dengan cepat

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Diduga latihan menggunakan metode bagian lebih efektif dibandingkan dengan metode keseluruhan terhadap hasil ketepatan lempar atas dalam permainan *Softball*”