

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Softball adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari sembilan pemain pada pertahanan (*defense*) dan kemungkinan tambahan seorang pemukul yang ditunjuk DH (*Designated Hitter*) pada pelanggaran (menyerang). *Softball* merupakan salah satu olahraga yang mulai populer di kalangan masyarakat umum, terbukti dengan hadirnya kegiatan *Softball* di hampir setiap negara bagian dan berdirinya banyak asosiasi *Softball* di kota-kota besar dan daerah, dan sangat populer di Indonesia. *Softball* dikenal luas di kalangan siswa di setiap kota, dan banyak siswa yang berpartisipasi tidak hanya di sekolah menengah atas tetapi juga di sekolah menengah pertama dan dasar.

Softball, yang berasal dari Chicago, Amerika Serikat, pada tahun 1887, memiliki sejarah lebih dari satu abad. *Softball* merupakan olahraga multifaset yang mencakup evaluasi dan perbandingan komprehensif keterampilan individu atlet, atribut fisik, sifat psikologis, kecerdasan spesifik tim, dan taktik keseluruhan (Zhao, 2023). Memukul merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain *Softball* yang diperlukan pada saat situasi menyerang dan dapat menghasilkan nilai (*run*). Meskipun ada cara lain agar seorang pemain selamat sampai *base* dan mendapat *run*, memukul bola lemparan *pitcher* merupakan suatu strategi yang baik yang harus dilakukan dan dikuasai oleh pemain dimana hasil dari

pukulan tersebut akan mendorong dirinya maupun teman yang sudah berada di *base* untuk dapat kembali ke *home base* dan mendapatkan nilai (*run*).

Berdasarkan observasi selama mengikuti berbagai kejuaraan, anggota putra club Universitas Negeri Jakarta Putra, hanya mencapai babak penyisihan, bahkan hampir tidak pernah lolos semifinal atau final. selisih poin dan kekalahan tak jauh berbeda dengan tim lawan, Poin diperoleh saat berganti ke tim penyerang. Tim harus memukul lemparan *pitcher* dengan akurat dan sekuat tenaga. Hasilnya, tergantung pada hasil pukulan tersebut, dapat menyelamatkan dirinya atau teman yang sudah berada di *base* dapat kembali ke *home plate* dan mencetak *skor* . Meskipun ada cara lain bagi pemain untuk mencapai *base* dan mencetak poin dengan aman, memukul bola pelempar adalah strategi bagus yang harus dilatih dan dikuasai oleh pemain.

Ada beberapa jenis pukulan dalam permainan *Softball* yaitu 1. pukulan *swing* atau teknik dengan menggunakan ayunan ada pukulan lurus, pukulan melambung, pukulan bola rendah, 2. pukulan tumbuk (*bunt*) atau tanpa ayunan. Pukulan *swing* di gunakan biasanya untuk memukul bola melewati area infil pertahanan lawan karena pukulan nya menggunakan ayunan sedangkan pukulan *bunt* atau tumbuk untuk mengecoh pertahanan lawan karena pukulan ini hanya menyentuh kan bola dengan bat tanpa menggunakan ayunan jadi jatuhnya bola hanya di depan kita dan jauh dari pertahanan lawan.

Pengukuran awal (*pre-test*) dilakukan terhadap 20 anggota klub *Softball* Universitas Negeri Jakarta sebelum diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan media *hitting rope* maupun *batting tee*. Pengukuran dilakukan

melalui tiga kali kesempatan melakukan pukulan (*Strike 1*, *Strike 2*, dan *Strike 3*), kemudian seluruh keberhasilan dijumlahkan sehingga diperoleh *skor* total setiap partisipan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa *skor* total yang diperoleh partisipan berada pada rentang 1 hingga 3, sehingga belum terdapat peserta yang mampu memperoleh *skor* maksimal secara merata pada seluruh kesempatan pukulan. Dari 20 partisipan, sebanyak 9 orang (45%) memperoleh *skor* 1, 8 orang (40%) memperoleh *skor* 2, dan hanya 3 orang (15%) yang memperoleh *skor* 3. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota masih berada pada kategori kemampuan dasar hingga sedang dalam melakukan pukulan *swing*.

Para peneliti telah mengamati bahwa *Softball* memerlukan koordinasi tangan-mata dan kekuatan lengan untuk memukul bola secara efektif dan akurat. Koordinasi tangan-mata menentukan bagaimana seorang pemain dapat melihat bola ketika pelempar melemparnya, dan apakah tangan dapat memukul bola pada posisi yang benar. Yang tidak kalah pentingnya adalah kekuatan otot lengan yang diperlukan untuk memastikan kemampuan pemukul memukul bola dengan kecepatan dan kekuatan yang diperlukan untuk menghasilkan pukulan yang mencetak point.

Latihan merupakan sebuah proses dari kerja fisik yang dilakukan secara berkali-kali menggunakan penerapan prinsip latihan. Arti dari berkali-kali yaitu gerakan-gerakan yang dipelajari saat latihan dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu akan menjadi reflek tersendiri pada pemain dan mendapatkan gerak yang lebih efektif dan efisien. Penerapan prinsip latihan yang benar akan lebih efektif dan lebih besar peluang kemungkinan mencapai tujuan yang di harapkan. Jadi latihan dengan ritme atau intensitas yang berbeda-beda setiap latihannya dapat

mempengaruhi pukulan seorang pemain. Latihan dapat membantu meningkatkan keterampilan pukulan pemain, untuk mencapai keterampilan pukulan baiknya dilakukan dengan metode latihan lainya agar pemain tidak bosan.

Penggunaan media dalam latihan merupakan salah satu alat yang digunakan untuk memperbaiki, meningkatkan, dan meningkatkan kinerja (Hasanah Lubis et al., 2023). Penggunaan sarana ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan metode latihan yang ada saat ini, tetapi untuk membantu atlet berlatih dengan tujuan yang sama sesuai kemampuannya. Melalui sarana ini, Atlet dapat dengan mudah berlatih menggunakan metode berbeda dengan tujuan yang sama. Dalam olahraga *Softball* salah satu media yang digunakan adalah *Batting tee*. Ini biasanya digunakan oleh atlet pemula untuk latihan menyerang sebelum akhirnya melanjutkan ke tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Dengan menggunakan *Batting tee*, atlet membiasakan memukul bola (*strike ball*) pada posisi yang benar dengan kaki sejajar dan lutut sedikit ditekuk, sehingga meningkatkan keseimbangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas kurangnya pukulan *swing* anggota Tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta, dikarenakan tangan tidak bergerak secara sinkron, bat jatuh terlalu rendah saat memulai ayunan (*dropping the bat head*) atau pergelangan tangan tidak aktif, Kurangnya rotasi pinggul mengalami kesulitan dalam melakukan dan teknik memukul bola *Softball* pada posisi sebenarnya dengan kaki sejajar (*strike ball*), baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Dalam hal ini peneliti mencoba menggunakan media pukulan untuk meningkatkan keterampilan memukul *Softball* anggota klub UNJ.

Situasi ini berdampak langsung terhadap performa tim, terutama dalam aspek menyerang , Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi lebih efektif manakah latihan menggunakan *hitting rope* atau *Batting tee* berkontribusi terhadap hasil pukulan *swing*, guna memberikan dasar bagi perbaikan program latihan teknik yang diterapkan oleh tim *Softball* UNJ.

C. Pembatasan masalah

Karena luasnya cakupan bahan penelitian dan keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, maka peneliti membatasi penelitian untuk menjamin keakuratan hasil penelitian yang diperoleh.

Penelitian ini akan difokuskan pada beberapa hal berikut :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada variabel independen menggunakan media *hitting rope* dan *Batting tee*
2. Penelitian ini difokuskan pada variable dependen pukulan *swing* dalam permainan *Softball*;
3. Penelitian ini berfokus pada anggota tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta tahun 2025 dan menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian.
4. Penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel lain yang mungkin relevan tetapi dapat diabaikan dalam penelitian ini karena diasumsikan dikendalikan oleh tujuan penelitian.
5. Penelitian ini dilakukan dengan periode waktu 8 minggu, yaitu 16 kali pertemuan. Rinciannya sebagai berikut. Pertemuan pertama dan terakhir digunakan untuk melakukan pengukuran *pre test* dan *post test*.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah latihan *menggunakan hitting rope* dapat meningkatkan keterampilan memukul *swing Softball*?
2. Apakah latihan *menggunakan Batting tee* dapat meningkatkan keterampilan pukulan *swing Softball*?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan *menggunakan Batting tee* dan *hitting rope* dalam meningkatkan keterampilan pukulan *swing Softball*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka kegunaan hasil penelitian Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Berusaha untuk meningkatkan kemampuan teknik memukul bola *Softball* pada posisi yang sebenarnya (*strike ball*).
2. Meningkatkan pengetahuan dan peroleh teknik-teknik memukul.
3. Dapat menambah variasi dengan menerapkan metode latihan *hitting rope*. untuk meningkatkan keterampilan dan meningkatkan minat atlet.
4. Dapatkan fakta baru yang dapat meningkatkan mode latihan menggunakan media *Batting tee* Dalam *Softball*, teknik memukul bola pada tempat sebenarnya (*strike ball*).