

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik di tingkat daerah, nasional dan juga internasional. Dalam dunia olahraga banyak sekali macam-macam cabang olahraga, salah satunya *Softball*.

Softball terdiri dari dua tim yang saling bertemu. Kedua tim bertanding dengan posisi yang berbeda. Satu sebagai *defensive team* atau yang sering disebut sebagai tim bertahan dan tim yang lain sebagai *offensive team* atau yang sering disebut sebagai tim penyerang secara bergantian. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda, ciri dari permainan softball dapat dilihat dari sifat permainan, teknik-teknik gerak, peraturan permainan dan perlengkapan yang digunakan. Softball adalah permainan cepat dan tepat artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam berlari, kecepatan dalam memukul, ketepatan dalam melempar dan memukul bola, kelicahan dalam menangkap bola dan menguasai bola dalam lapangan, begitu juga seorang pitcher harus mampu melempar bolanya secara cepat dan tepat pada sasaran.

Softball pertama kali dimainkan di Amerika Serikat pada abad ke 19. Pada awalnya softball dimainkan di ruangan tertutup, oleh karena itu ukuran

lapangannya hanya seluas 2 /3 lapangan baseball. Pada tahun 1930, softball mulai dimainkan di lapangan terbuka, dan turnamen tingkat nasional di Amerika Serikat untuk pertama kalinya diselenggarakan di Chicago pada tahun 1933. Tahun 1950 permainan ini mulai dikenal secara luas dan dipertandingkan di tingkat internasional. Sampai saat ini softball telah dimainkan di lebih 50 negara dan secara khusus permainan ini sangat digemari di Amerika Serikat, Jepang, Cina, Selandia Baru, Australia.

Kemampuan melempar bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang dikuasai oleh setiap pemain *softball*. Melempar atau dalam bahasa Inggris disebut *Throwing* diperlukan teknik agar lemparan bisa jauh dan lemparan lebih akurat. Keterampilan ini perlu dimiliki dan dilatihkan terhadap pemain agar dapat bermain dengan baik. Melempar bola pada dasarnya ada tiga jenis teknik lemparan, yaitu : Lemparan Atas ( *overhead throw* ), Lemparan Samping ( *side hand throw* ), dan Lemparan Bawah ( *Underhand throw* ).

Hal tersebut harus dilatih dan secara sistematis agar kemampuan bermain *softball* semakin baik. Diketahui bersama permainan *softball* adalah suatu permainan yang menuntut kemampuan teknik-teknik dan strategi yang baik, kemampuan fisik yang baik juga dituntut kemampuan kerjasama tim yang optimal dalam permainan *softball*.

Dalam pelaksanaan latihan seharusnya bukan melalui latihan yang konvensional di lapangan yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan social, hal tersebut harus dilatih secara berkesinambungan agar dapat meningkatkan kemampuan bermain *softball*.

Latihan diartikan sebagai suatu cara dimana atlet melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bertujuan mengembangkan kemampuan tertentu, agar atlet memiliki keterampilan gerak yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari sebelumnya.

Menurut Bompa (1994:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Latihan melempar bola *softball* selama ini yang dilakukan di klub-klub *softball* masih konvensional dimana pelatih belum maksimal dalam membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan tujuan awal dari latihan itu sendiri. Pelatih dituntut untuk mampu mendesain berbagai macam bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menarik dan tidak membosankan. Untuk itu seorang pelatih perlu untuk melakukan pengembangan-pengembangan model latihan *melempar* sehingga latihan menjadi lebih bermanfaat bagi atlet.

Pada tanggal 30 agustus 2017, peneliti melakukan observasi di club *Softball* usu yang bertempat di lapangan Rimbawan usu yang bernama *Valhalla*, peneliti melakukan observasi pada saat sesi game. Bahwa disaat game dimulai pada saat pertahanan team bertahan kurang focus atau lemparan kurang mengenai sasaran yang dituju, setelah wawancara kepelatih, ternyata team tersebut memang kurang dalam melakukan bentuk *variasi latihan* sehingga terlihat jelas kurangnya pemain menguasai tehnik lemparan, sehingga pelatih ingin peneliti mengembangkan *Variasi latihan* dengan berbagai bentuk yang lebih bervariasi.

Pada 21 september 2017 peneliti melakukan observasi yang ke 2 yang dilakukan di lapangan Serbaguna Unimed di Club USBC. Team USBC melakukan latihan rutin setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Team USBC belum memiliki prestasi yang begitu memuaskan, hanya segelintir kejuaraan yang berada di kota Medan saja, belum mampu bersaing dengan tim diluar Sumatera Utara. Peneliti mengamati tim USBC ketika latihan memang ada *Variasi latihan* melempar yang dilakukan, pelatih hanya memberikan latihan yang itu itu saja tanpa adanya *variasi melempar* yang baru. Sehingga atlet pada saat latihan merasakan kebosanan pada saat latihan, jadi peneliti ingin memberikan bentuk *variasi melempar* yang baru.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan pada bulan Agustus 2017 di lapangan serbaguna UNIMED dan lapangan rimbawan USU dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan melempar bola *softball* di klub-klub ini masih melakukan latihan teknik melempar bola dengan metode konvensional dimana pelatih hanya memberi latihan yang biasa atau komunikasi secara lisan antara pelatih dengan atlet. Oleh sebab itu diperlukan adanya model pengembangan variasi latihan melempar dalam permainan softball.

Kemampuan melempar sangat penting bagi pemain softball, karena melempar merupakan teknik dasar dalam bermain softball dengan cara melempar bola cepat, jauh, serta terarah bagi pemain yang berada di tim bertahan maka hal tersebut dapat menghambat atau menggagalkan tim penyerang memperoleh poin.

Adapun alasan peneliti mengambil judul “pengembangan variasi latihan melempar dalam permainan *softball* 2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Seperti yang di uraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang perlu dikembangkan dalam melakukan lemparan?
2. Bentuk latihan apa yang mendukung latihan melempar dalam permainan *softball* ?
3. Apakah pengembangan variasi latihan melempar diperlukan?
4. Peralatan apa saja yang dapat digunakan untuk mengembangkan variasi latihan melempar dalam permainan *softball* ?
5. Apakah latihan yang digunakan oleh pelatih sudah tepat sasaran dalam penguasaan tehnik dasar *softball* khususnya tehnik melempar ?

Karena masih banyak lagi pertanyaan-pertanyaan lain yang bisa diungkapkan dan diteliti satu persatu dan oleh karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas dan menghindari pembatasan yang terlalu luas, maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengembangan variasi latihan melempar dalam permainan *softball*.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini

adalah sebagai berikut : apakah variasi latihan melempar dapat dipergunakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan melempar yang baik dalam permainan *softball*.

#### **E. Spesifikasi Produk**

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah variasi latihan *heading* sepak bola sehingga latihan menjadi lebih menarik dan efisien. Produk yang dihasilkan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk keterampilan *heading* sepak bola sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet pada sekolah sepak bola.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan bentuk variasi latihan melempar dalam permainan *softbal*.

#### **G. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kebermanfaatan yang bisa dipergunakan oleh pihak lain dalam perihal peningkatan kemampuan melempar bermain *softball* karena itu diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan pemahaman latihan melempar dalam permainan *softball*.
2. Meningkatkan teknik latihan melempar dalam permainan *softball* dengan bentuk variasi latihan yang berbeda sehingga latihan tidak membosankan lagi.
3. Memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman pembinaan pembelajaran *softball*.
4. Menambah pengetahuan dan keterampilan atlet dalam permainan *softball*.