

I. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik agar mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, sehingga dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkan dirinya untuk berfungsi dalam masyarakat dan pada kehidupan sosialnya.

Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan yang dilakukan dengan mengabaikan aspek-aspek yang lain. Sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan jasmani hanya dapat dicapai melalui aktivitas jasmani atau aktifitas fisik semata.

Sedangkan pengertian Pendidikan Jasmani sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa pakar di antaranya adalah Volter dan Eshlinger dalam Ade Mardiana (2009:4) yang menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani itu sendiri adalah phase atau tahap pendidikan melalui aktivitas fisik. Pernyataan UNESCO tentang Pendidikan Jasmani yang tertera dalam *International Charte Of Physical Education* atau

Piagam Internasional Pendidikan Jasmani tahun 1974 dalam Ade Mardiana (2009:4)

mengemukakan :

”Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak”.

Secara umum Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan, Sudirman Husein (2010:15). Pendidikan Jasmani mempunyai kelebihan tersendiri jika dibandingkan dengan pendidikan lain, kelebihanannya yaitu memberikan kesempatan kepada setiap anak didik untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial mereka. Pendidikan Jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal penting.

Menurut Bucher dalam Ade Mardiana (2009 : 4) Pendidikan Jasmani terdiri dari dua kata yaitu Jasmani (*physical*) dan Pendidikan (*education*). Sedangkan Baley dan Field dalam Ade Mardiana (2000 : 6) memberikan pengertian Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui pemilihan aktivitas fisik yang akan menghasilkan adaptasi pada organik, syaraf otot, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang tidak hanya memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan Jasmani manusia saja namun juga pada banyak aspek lainnya. Meskipun pengembangan utamanya adalah Jasmani, namun tetap berorientasi pada pendidikan

dan pengembangan Jasmani sendiri bukan merupakan tujuan akhir, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut.

2. Pengertian Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya.

Menurut Oemar Hamalik (2007:52) belajar adalah modifikasi memperkuat tingkah laku melalui interaksi dengan lingkungannya. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Pengalaman yang didapat dari proses yang berkelanjutan itulah yang mampu memperteguh tingkah laku seseorang dalam menghadapi suatu masalah dan membuatnya mampu bertindak cepat untuk menyelesaikannya. Menurut pengertian ini belajar merupakan proses suatu kegiatan dan bukan hasil ataupun tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami dan mengalami itu sendiri terjadi pada proses belajar. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu kalau padanya telah terjadi perubahan tertentu, namun tidak semua perubahan yang terjadi karena orang tersebut telah belajar.

Dari penjelasan di atas bahwa kegiatan belajar adalah kegiatan yang dilakukan oleh dua unsur yaitu jiwa dan raga. Sehingga secara umum dapat disimpulkan bahwa Belajar Penjaskes adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dengan jiwa dan raga melalui suatu pengalaman dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan, ketrampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak seseorang

melalui aktivitas fisik yang diharapkan dapat memperteguh tingkah laku seseorang dan interaksi sosialnya dengan masyarakat dan lingkungan.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan sarana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mempelajari hal-hal penting seperti pengembangan karakter, fisik dan interaksi sosial.

Tujuan pendidikan umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Pentingnya kegiatan fisik dalam mendidik anak didik sudah diakui sejak lama dan diterapkan pada kebudayaan – kebudayaan besar pada zaman dahulu. Suninggyo dalam Arma abdullah (1985 : 22) menyatakan suatu Pendidikan Jasmani atau suatu kegiatan olahraga yang diselenggarakan dengan baik akan meningkatkan kemampuan anak didik pada ; 1) Perkembangan Organik anak didik yang meningkatkan kemampuan dalam melakukan tugas, dan menghasilkan kesehatan maksimum dan menghasilkan efisiensi badan tertinggi, 2) Perkembangan Neuromascular yaitu perkembangan penguasaan centrum motoris yang terdapat pada kulit otak (cortex cerebri) terhadap mekanisme badan manusia, 3) Perkembangan Interpretive Cortical, yaitu perkembangan kemampuan membuat taksiran dan mengartikan secara betul suatu situasi, kemampuan berfikir, dan kemampuan memecahkan masalah pada situasi tersebut, dan yang ke 4) Perkembangan Emisional Impulsive, yaitu perkembangan dorongan – dorongan yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan perbuatan.

Dengan demikian tujuan Pendidikan Jasmani adalah memberikan kesempatan sebesar-besarnya kepada anak didik untuk mempelajari berbagai macam kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral anak didik semaksimal mungkin.

B. Pengertian Belajar Gerak Dan Keterampilan Gerak

1. Belajar Gerak

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon maskular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh, Herman Tarigan (2010:3). Dalam belajar gerak karena anak harus memahami gerakan untuk mampu melakukannya, maka selain unsur fisik disitu juga terdapat unsur fikir. Unsur motivasi dan perasaan juga terlibat dalam belajar gerak.

Menurut Oemar Hamalik (2007:52) belajar adalah modifikasi atau memperkuat tingkah laku melalui pengalaman dan latihan. Belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa lampau. Pengertian belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan bagian dari belajar. Belajar yang menekankan pada aktivitas gerakan tubuh disebut belajar gerak. Menurut Schmid dalam Amung Ma'mun (1999 : 45) "Belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil".

Anita J. Harrow dalam Tarigan (2010 : 4) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi enam klasifikasi yaitu : 1) gerak refleks, 2) gerak dasar fundamental, 3)

kemampuan perseptual, 4) kemampuan fisik, 5) gerak keterampilan dan 6) komunikasi diskursif. Keenam klasifikasi tersebut merupakan satu-kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, yang merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawaan sejak lahir sampai yang tarafnya paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

Gerak memukul bola pada softball merupakan gerak dasar fundamental yaitu gerakan-gerakan yang dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan anak-anak. Gerak dasar fundamental sendiri terbagi menjadi ; 1) Gerak Lokomotor yaitu gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya (merangkak, berjalan, berlari, dan meloncat), 2) Gerak Non Lokomotor adalah gerak yang berporos pada sumbu persendian tubuh (menekuk lengan, menekuk kaki, dan membungkuk), dan 3) Gerak Manipulatif yaitu gerak memanipulasi atau memindahkan objek tertentu menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lainnya. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata dan kaki, mata dan tangan (menggiring bola, memukul bola, dan melempar sasaran).

Dari uraian dapat disimpulkan bahwa gerakan memukul bola dalam softball termasuk keterampilan gerak manipulatif yang membutuhkan koordinasi mata, tangan, kaki dan badan dengan memainkan suatu objek atau alat yaitu pemukul yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan.

2. Keterampilan Gerak

Kata keterampilan berasal dari kata terampil yang dalam kamus bahasa Indonesia diartikan sebagai kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Menurut pendapat Herman Tarigan (2010:16) mengenai keterampilan gerak yaitu :

“ Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan”

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan-gerakan tersebut berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Menurut Rusli Lutan (1988:367) pengembangan keterampilan gerak dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, yaitu ; 1) Pendekatan Psikologi : suatu bidang studi tentang perilaku manusia seperti mengindra, mempersepsi, memperhatikan, belajar, dan berbuat dengan gerak nyata, 2) Pendekatan Psikologi Behaviors yaitu memfokuskan perhatiannya pada mekanisme stimulus dan respon, 3) Pendekatan Psikologi Kognitif yang tekanannya pada ikhtiar memanipulasi lingkungan.

Tekanannya tidak banyak pada proses neurofisiologis, tapi pada proses mental yang lebih tinggi, 4) Pendekatan Fisiologis-Psikologis yang mempelajari mekanisme fisiologis yang melandasi perilaku. Yang menjadi fokus perhatiannya adalah peristiwa neurofisiologis yang berkaitan dengan psikologis seperti berfikir, belajar, mempersepsi, dan motivasi, dan 6) Pendekatan Fungsional-Intergratif yang menitikberatkan pada aspek neurofisiologis dan sosial budaya.

C. Softball

1. Permainan Softball

Permainan Softball tepatnya lahir di Amerika Serikat, yang diciptakan di Gedung olah raga Farragut Boat Club Chicago, Illinois 16 September 1887 secara tidak

sengaja oleh George Hancock, Soeharsono dalam Arma Abdoellah (1985:458).

Softball adalah permainan yang termasuk bola pukul. Softball dapat dimainkan oleh setiap orang dengan tidak memandang usia, baik pria ataupun wanita. Softball adalah permainan beregu yang menggunakan banyak peralatan yang antara lain adalah bola, sarung tangan (*glove*), pemukul (*bat*), perlengkapan *catcher* (*helmet, body, masker, meet*) dan pelindung kepala (*helmet*) untuk pemukul. Digunakannya alat-alat tersebut tidak lain bertujuan untuk mengurangi tingkat cedera yang dapat terjadi pada permainan softball.

Soeharsono dalam Arma (1985:485) menyatakan Softball merupakan penyederhanaan dari bentuk permainan Baseball dan merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik semata karena peran taktik dan strategi yang matang akan sangat menentukan kemenangan suatu tim atau regu. Softball merupakan olahraga rekreasi yang mengandalkan strategi bermain baik dalam hal bertahan maupun dalam menyerang. Margo Jongker dalam Joaquin Joseph (2002 : 12) menyatakan “*Softball is a fun game because of the relationships formed on the field, the team unity, being able to accomplish common goals together*”. Yang artinya “softball adalah permainan yang menyenangkan karena hubungan yang terbentuk di lapangan, kesatuan tim, yang mampu mencapai tujuan tim secara bersama-sama”.

Softball dimainkan oleh dua tim di lapangan softball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Pelambung / *Pitcher* bertugas melambungkan bola kepada pemukul pihak lawan. *First baseman, second baseman, dan third baseman* berada di dekat base. *Short stop* berada di antara *base* kedua dan ketiga, pemain-pemain ini bertanggung jawab untuk menangkap atau

mengembalikan bola hasil pukulan dari tim lawan yang mengarah lapangan dalam (infield). Tiga *outfielder* menempati lapangan sebelah kanan, tengah dan kiri.

Mereka bertanggung jawab menangkap dan mengembalikan bola yang dipukul ke arah lapangan bagian luar (*outfield*).

Permainan terdiri dari 7 hingga 9 babak yang disebut inning. Di dalam satu inning, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (batting) untuk mencetak angka (run). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola (pitcher) dari tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola (catcher) sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat dipukul pemukul dari tim lawan. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (out) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Skor atau run dihasilkan dari seorang *runner* (pelari) yang berlari menginjak semua base secara berurutan dan kembali menginjak *home base* (base awal). Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak home base mendapat satu angka. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali out dan mematikan tim lawan 3 kali out, disebut 1 inning.

Dalam tiap pertandingan softball durasi permainan setidaknya 7 inning tergantung situasi atau lama waktu 2 jam. Masing-masing regu mendapat giliran 7 kali menjadi regu pemukul dan 7 kali menjadi regu penjaga, juga sebaliknya. Regu yang dinyatakan menang dalam permainan softball yaitu regu yang mendapatkan angka yang lebih banyak dari regu lawan selama 7 inning tersebut (Soeharsono & Johannes Hartanto). Setelah menghabiskan inning, tim yang mencetak angka (run) terbanyak

menjadi pemenang. Jika dalam inning yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan seri, inning tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut *tie break* atau seri. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar atau defence sedangkan tim tamu (*visiting team*) mendapat giliran memukul atau offence.

2. Alat – Alat Dan Fasilitas Softball

Dalam softball, banyak sekali peralatan dan perlengkapan yang digunakan, terutama selama pertandingan. Berikut adalah alat – alat dan fasilitas yang digunakan dalam permainan softball :

a. Glove (sarung tangan)

Semua pemain dilapangan menggunakan *glove*. Glove atau sarung tangan dibuat dari bahan kulit yang mempunyai kekuatan dan kelenturan untuk menahan bola hasil lemparan. Ukuran dan jenis glove sendiri berbeda – beda sesuai dengan posisi pemain. Seperti glove catcher yang ukuran lebarnya serta panjangnya lebih besar dibandingkan glove penjaga base lainnya.

Glove penjaga base



Glove catcher



Gambar 1 : Glove
(diadopsi dari : dlakm, From bargains-depot.net)

b. Base (tempat hinggap)

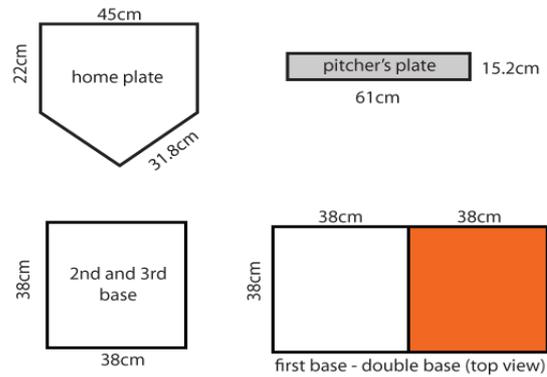
Base ke I, 2, 3 bentuknya bujur sangkar dengan ukuran setiap sisinya 15 inci (38 cm). Sedangkan home base (base ke 4) memiliki bentuk yang berbeda dibandingkan tiga lainnya, dibuat dari bahan karet atau yang berbentuk segi lima yang letaknya diantara *batter box* (tempat pemukul berdiri).



Gambar 2 : Base
(diadopsi dari : annual report, the university of iowa, 2008)

c. Pitcher's Plate (Pijakan untuk kaki pelempar)

Yaitu tempat awalan melempar untuk pitcher. Berbentuk persegi panjang. Tinggi pitcher plate rata dengan tanah, yang terbuat dari karet yang panjangnya 61 cm dan lebarnya 15,2 cm. Jarak antara plate dengan home plate 13,11 m. Jika seorang pitcher melempar tanpa menginjak pitcher plate atau kaki depan bergeser dari plate saat melempar, maka lemparan seorang pitcher dinyatakan illegal atau tidak sah. Sebagai hukuman bola hasil lemparan dinyatakan ball.



Gambar 3 : Macam-macam base dan ukurannya
 (diadopsi dari : Government of western australia departement of sport and recreation. 2012)

d. Home Plate (Base awal)

Home plate adalah base yang terletak di home, tempat awal seorang pemukul memulai tugasnya sebagai pemukul. Ukuran dan bentuk base ini berbeda dibanding base lainnya. Jika base – base lainnya berbentuk bujur sangkar, home plate ini berbentuk persegi lima. Semua pemukul harus berlari melewati base ini sebagai syarat mutlaknya seorang pelari mendapatkan point.



Gambar 4 : Home plate / Home Base
 (diadopsi dari : www.istockphoto.com, 2012)

e. Pelindung khusus untuk Catcher

Pelindung catcher atau catcher set adalah perlengkapan yang digunakan oleh seorang catcher saat dalam pertandingan untuk melindungi tubuhnya yang terdiri dari; 1) *Masker* (pelindung wajah); 2) *Body Protector* (pelindung tubuh); dan *Leguard* (pelindung kaki)



Gambar 5 : Perlengkapan Catcher
(diadopsi dari : Fastpitch Catchers Gear, Faspitch-softball-coaching.com, 2012)

f. Pemukul (*Bat*)

Pemukul adalah alat yang digunakan untuk memukul bola hasil lemparan dari pitcher. kayu pemukul atau *bat* harus bulat, dan panjangnya tidak lebih dari 34 inci (86 cm), diameternya tidak lebih dari 2,25 inci (5,7 cm) pada bagian ujung pemukulnya. Pemukul terbuat dari kayu atau campuran logam.



Gambar 6 : Pemukul Softball
(diadopsi dari : Womens Softball Bat Jenny Finch Model, American Listed.Com, 2012)

g. Bola (*Ball*)

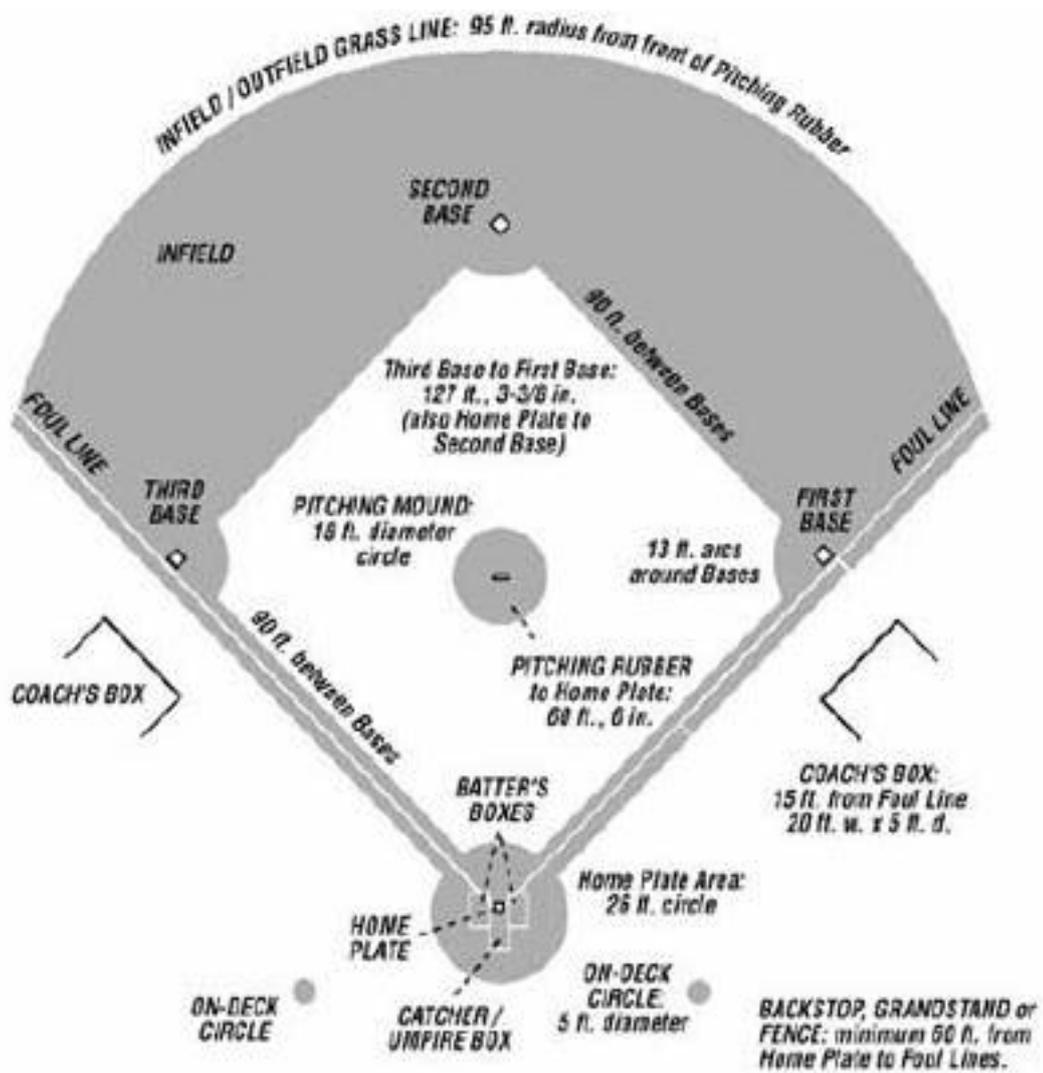
Bola yang digunakan dalam permainan softball adalah [bola](#) berwarna putih atau kuning dengan [benang](#) *grip* berwarna [merah](#). Berat bola softball tidak boleh kurang dari 6,25 ons dan tidak lebih dari 7 ons. Kelilingnya antara 11,9 sampai 12,13 inci (76 sampai dengan 78 cm). Grip atau pegangan pada bola dimanfaatkan oleh seorang pitcher pada saat akan melempar bola, dengan adanya grip jenis lemparan yang bermacam-macam dapat dilakukan.



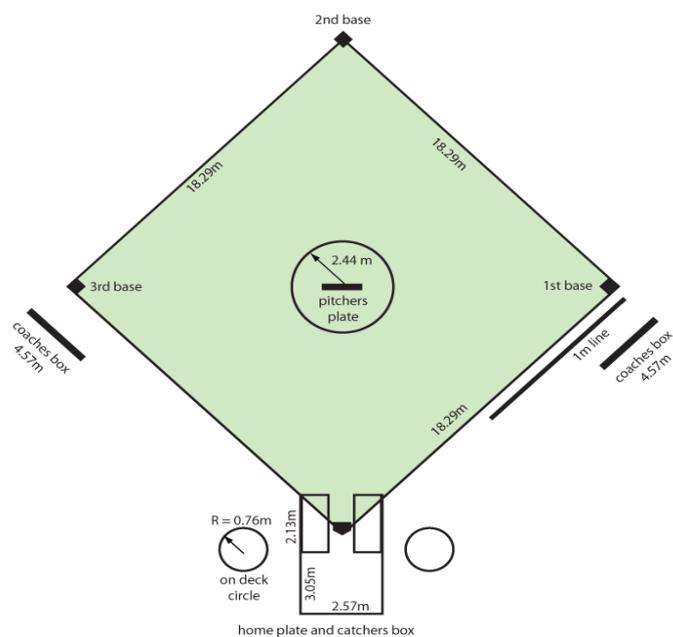
Gambar 7 : Bola Softball
(diadopsi dari : [Men's 50 plus Softball League / www.outreachnc.com](#), 2012)

h. Lapangan Softball

Lapangan softball berbentuk [bujur sangkar](#). Dibagi menjadi daerah *fair* (*fair territory*) dan daerah *foul* (*foul territory*). Daerah *fair* terbagi menjadi dua bagian, *Infield*, dan *outfield*. Di dalam daerah *infield* terdapat 4 marka yang disebut *base*. *Base* diberi nomor berlawanan dengan arah jarum [jam](#), dimulai dari *base* awal yang disebut *home plate*, diteruskan dengan *base* pertama, *base* kedua dan *base* ketiga. *Base* berbentuk bujur sangkar dengan sisi 38 cm (15 inci). Sudut dari keempat *base* membentuk bujur sangkar yang disebut *diamond*, M.Sofyan (2009 : 9).



Gambar 8 : Lapangan Softball dan ukurannya
 (Diadopsi dari : Sports Field Design, Renovation, & Construction, pacesupplyia.com)



Gambar 9 : Lapangan bagian dalam (infield) (Diadopsi dari : Sports Field Design, Renovation, & Construction, pacesupplyia.com)



Gambar 10 : Posisi pemain dalam lapangan softball (Diadopsi dari : Sports Field Design, Renovation, & Construction, pacesupplyia.com)

Keterangan gambar :

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. Pitcher | 6. Short stop |
| 2. Catcher | 7. Left field |
| 3. First baseman | 8. Centre field |
| 4. Second baseman | 9. Right Field |
| 5. Third baseman | |

i. Memukul

Memukul diartikan dengan “mengenakan sesuatu benda yang keras atau berat dengan kekuatan”. Di dalam softball memukul merupakan keterampilan yang paling sulit untuk dikuasai selain karena gerakannya yang kompleks dengan koordinasi tubuh yang cukup tinggi, juga ketepatan waktu bertemunya alat pemukul dengan bola (timing). Memukul merupakan serangan yang menentukan dan hasil pukulan tersebut menentukan apakah seorang pemukul berhasil

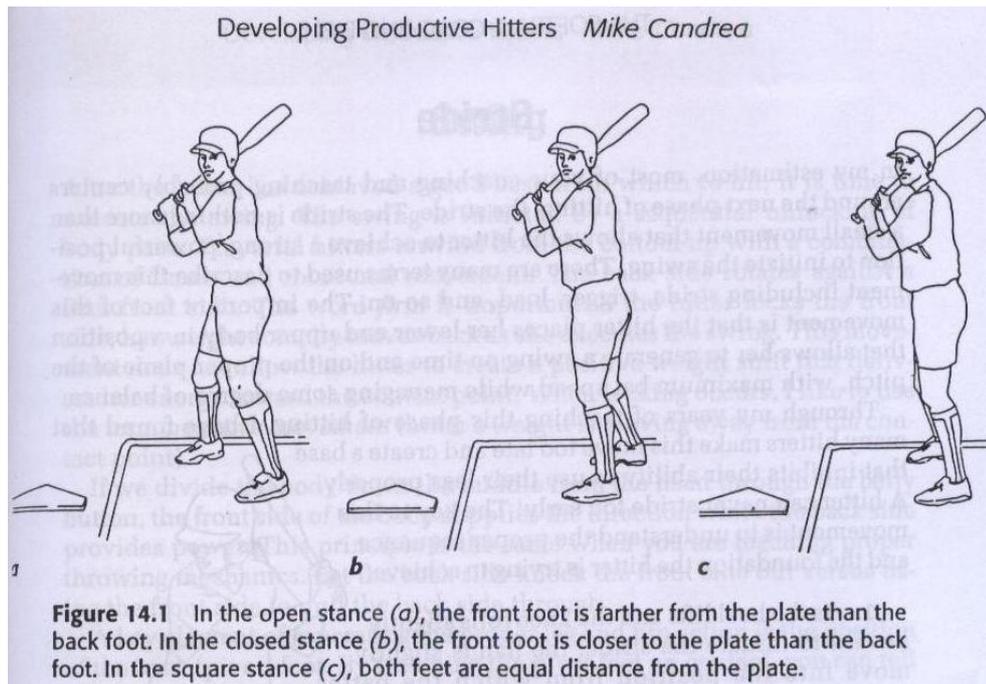
mencapai *base* atau melewati base-base dengan selamat atau tidak. Seperti yang diungkapkan Mike Chandra dalam National Fastpitch Coaches Association “*Whenever we talk about softball, the one thing that can be agreed on is the difficulty of teaching and performing the skill of hitting a round object with another round object*”. Dalam melakukan gerak memukul bola softball dibagi menjadi beberapa tahap gerak yaitu : 1) stance / awalan; 2) stride / langkah; 3) swing / ayunan tangan; dan 4) following through (gerakan lanjutan).

1. Stance (Awalan)

Awalan yang benar yang harus dilakukan seorang pemukul yaitu:

“ The stance shows the greatest amount of variety from hitter to hitter. The primary purpose of the stance is to allow the hitter to see the ball with both eyes and to allow her to arrive in a position that create balance and proper plate coverage. Whether the hitter’s stance is open, closed or square, successful hitters stride to square position to get maximum coverage. Depending on the hitter’s dominant eye, the proper stance can enhance her ability to see the ball with the greatest amount of clarity. Although a hitter does not hit from the stance , a solid stance makes a huge difference in how she sees the ball the plate coverage she achieves, and the preparation of her body and hands to attack the pitch”.

Artinya : sebuah awalan menunjukkan perbedaan dari pemukul yang satu ke pemukul lainnya. Hal yang harus dilakukan pada saat awalan adalah melihat bola dengan kedua mata dan memperhatikan gerakannya pada posisi yang tepat dimana dapat menjaga keseimbangan dan meliputi plate. Baik awalan pemukul adalah terbuka, tertutup ataupun normal, langkah sukses pemukul adalah dengan posisi normal untuk mendapatkan jangkauan maksimum. Pada pemukul yang hanya mengandalkan mata, awalan yang benar dapat meningkatkan kemampuannya untuk melihat bola dengan sangat jelas. Meskipun seorang pemukul tidak melakukan pukulan dari awalnya, teraturnya sikap awal membuat sebuah perbedaan besar pada bagaimana ia melihat bola dan mencapai penguasaan plate, dan menyiapkan tubuh serta tangannya untuk memukul bola.



Gambar 11 : Cara berdiri / sikap awal dalam batter box
Diadaopsi dari Jacquie Joseph (2002:165)

“ Pada stand terbuka (a), kaki bagian depan lebih jauh dari plate dibandingkan kaki bagian belakang. Pada stand tertutup (b), kaki bagian depan lebih dekat dengan plate dibandingkan kaki bagian belakang. Pada stand normal (c), jarak kedua kaki sejajar dengan plate”.

Dari gambar 12 diatas dapat kita lihat beberapa standing atau sikap berdiri awal sebelum memukul softball yaitu :

- a. Open stance (*berdiri dengan kaki terbuka*) : seorang pemukul berdiri pada batter box / kotak pemukul dengan kaki depan berada lebih jauh dari plate dari pada kaki bagian belakang.
- b. Close stance (*berdiri dengan kaki tertutup*) : seorang Pemukul meletakkan kaki depannya dekat dengan plate dibandingkan kaki belakang.
- c. Square stance (*berdiri dengan kaki sejajar*) : seorang pemukul meletakkan kedua kaki dengan jarak sejajar dari plate.

Seorang pemukul hanya mempunyai waktu beberapa detik untuk menentukan kapan dia harus memukul bola yang bergerak. Jika dia terlalu cepat atau terlalu lambat menggerakkan alat pemukulnya maka tidak akan mengenai bola tersebut.

2. Stride (Langkah)

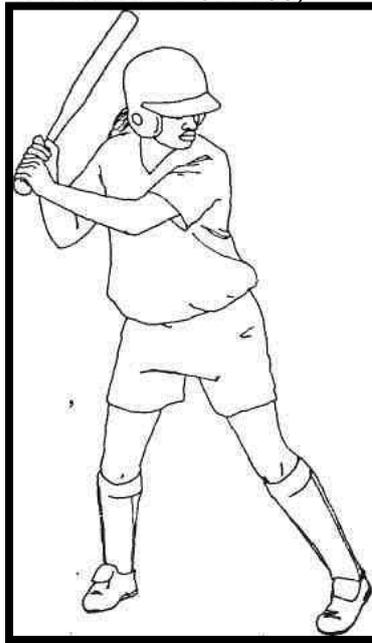
Langkah adalah gerakan awal yang harus dilakukan oleh seorang pemukul.

Langkah yang benar adalah :

“In my estimation, most of your coaching and teaching probably centers around the next phase of hitting, the stride. The stride is nothing more than a small movement that allows the hitter to achieve a strong, powerful position to initiate the swing. There are many terms used to describe this move-t including stride, trigger, load, and so on. The important fact of this movement is that the hitter places her lower and upper body in a position that allows her to generate a swing on time and on the proper plane of the pitch, with maximum bat speed while managing some degree of balance. Many hitters make this move too late and create a base that inhibits their ability to use their legs properly. A hitter can never stride too early! The key to this movement is to understand the proper sequence and the foundation the hitter is trying to achieve. a) As the heel lifts and the knee rolls slightly inward to initiate the stride, the hands slightly move into the position from which the batter launches the bat ; b) The stride is completed by executing a short soft step toward the pitcher, maintaining a degree of closure with the front foot (45 to 90 degrees in relationship to the plate) and c) The lower body has maintained flexibility, the head is perfectly still, and the hands are prepared to initiate the swing” (Mike Chandra, NFCA: 166).

Yang artinya “ dalam pengamatan saya, kebanyakan dari pelatihan dan pengajaran yang sering diterapkan diantara fase lanjutan untuk gerak memukul adalah langkah. Langkah yang tidak lebih dari gerakan kecil yang membolehkan seorang pemukul untuk mencapai kekuatan, posisi yang sangat kuat untuk memulai ayunan. Ada banyak cara untuk menggambarkan gerakan ini. Termasuk langkah, gerak cepat, beban dan lainnya. Fakta yang paling penting dari gerakan ini bahwa pemukul meletakkan tubuh bagian bawah dan bagian atasnya pada posisi yang memudahkannya untuk menghasilkan sebuah ayunan pada waktu yang tepat dan saat yang tepat pada lemparan, dengan kecepatan bat maksimal saat bersamaan mengatur derajat keseimbangan. Banyak pemukul yang membuat

gerakan ini terlalu lambat yang menghalangi gerakan mereka untuk menggunakan kaki mereka dengan benar. Seorang pemukul tidak boleh melangkah terlalu awal, kunci dari gerakan ini adalah mengetahui rangkaian dan pondasi yang tepat yang coba dicapai oleh pemukul. **a)** saat tumit diangkat dan lutut diputar untuk mengawali langkah, tangan bergerak ke posisi dimana pemukul meluncurkan bat. **b)** langkah dilengkapi dengan menjalankan langkah pendek menghadapi pitcher, dan membuat beberapa derajat kedekatan dengan kaki bagian depan kurang lebih $45^{\circ} - 90^{\circ}$ dari plate dan **c)** tubuh bagian bawah mempertahankan kelenturan, kepala tetap tegak, dan tangan disiapkan untuk memulai ayunan”.(Mike chadrea NFCA:166)



Gambar 12 : The Stride
(Diadaopsi dari Jacquie Joseph (2002:166))

3. Swing (Ayunan)

Gerakan ayunan yang harus dilakukan pada saat memukul yaitu :

“After the hitter has achieved a good base from which to hit, it is time to execute the swing. The swing is initiated by a sequential unlocking of body parts. The back side rotates against a firm front side. This movement does not allow the hitter to create a positive weight shift that delivers her energy toward the contact point. If we divide the body down the middle from the head through the belly button, the front side of the body supplies the direction while the back side provides power. This principle is the

same when you are teaching proper throwing mechanics. Let the back side knock the front side out versus using the front side to pull the back side through”.

Artinya : setelah seorang pemukul mencapai dasar yang mantap untuk memulai dari mana ia harus memukul, selanjutnya adalah melakukan gerakan ayunan.

Swing dimulai saat bagian anggota tubuh tidak terkunci antara satu dan lainnya.

Tubuh bagian belakang berputar melawan kuat bagian depan. Gerakan ini tidak membolehkan pemukul untuk menciptakan gerak perpindahan berat tubuh yang

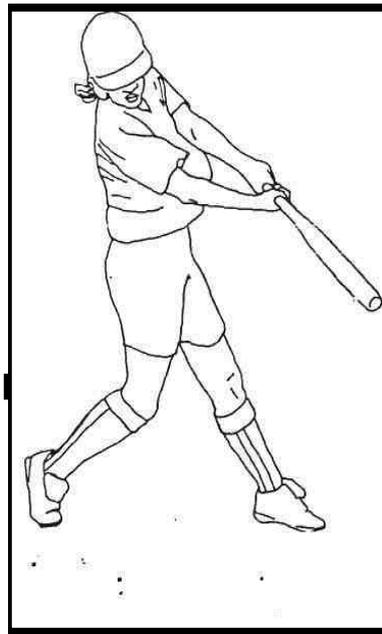
benar yang mengirimkan energy terhadap target. Jika kita membagi tubuh turun ke tengah dari kepala terus ke perut, persediaan tubuh bagian depan mengarahkan saat

tubuh bagian belakang menyediakan power. Prinsipnya sama dengan saat kau

mengajari cara melempar dengan benar. Biarkan tubuh bagian belakang mengunci

tubuh bagian depan dengan menggunakan bagian depan untuk terus mendorong

tubuh bagian belakang.



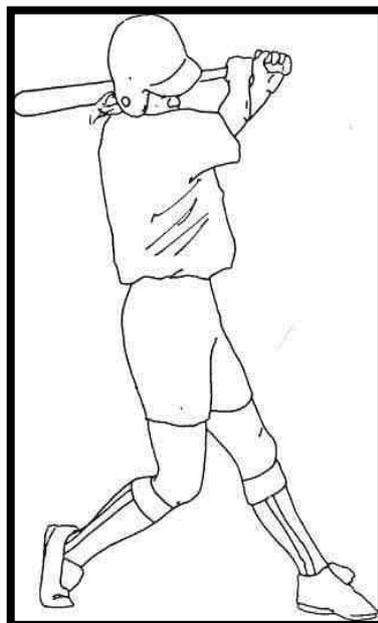
Gambar 13 : The
(Diadaopsi dari

Swing
Jacquie Joseph (2002:167)

4. Following Through (Gerak Lanjutan)

“One of the easiest ways to describe the proper hand action that results in a short, compact swing is to isolate the bottom hand. When the batter holds her bottom hand in the hitting position, her lead arm has three joints: shoulder, elbow, and wrist. When the hitter unlocks in the proper sequence, the first joint to move is the shoulder, then the elbow, and finally the wrist. As the hitter completes the swing, her hands should finish somewhere around her front shoulder. Hitters vary with the location of their follow-throughs, either above the shoulder or at the shoulder. The follow-through should allow the hitter to maintain balance and assure a quality head position”.

Artinya : Satu cara paling mudah untuk menggambarkan gerakan tangan yang benar dalam gerakan pendek adalah ayunan penuh dengan cara mengunci telapak tangan. Saat pemukul menahan telapak tangannya pada posisi memukul, lengan depannya menggabungkan tiga bagian : bahu, siku dan pergelangan tangan. Saat pemukul tidak mengunci bagian tersebut pada rangkaian yang benar, bagian pertama yang bergerak adalah bahu, lalu siku dan yang terakhir lengan. Saat pemukul melengkapi gerakan ayunannya, tangannya seharusnya selesai di sekeliling bahu depannya. Pemukul merubah tempat pada gerakan lanjutannya, salah satunya diatas bahu atau pada bahu. Gerakan lanjutan seharusnya membolehkan pemukul untuk memelihara keseimbangan dan letak kepala yang benar.



Gambar 14 : Following through
(Diadaopsi dari Jacquie Joseph (2002:170))

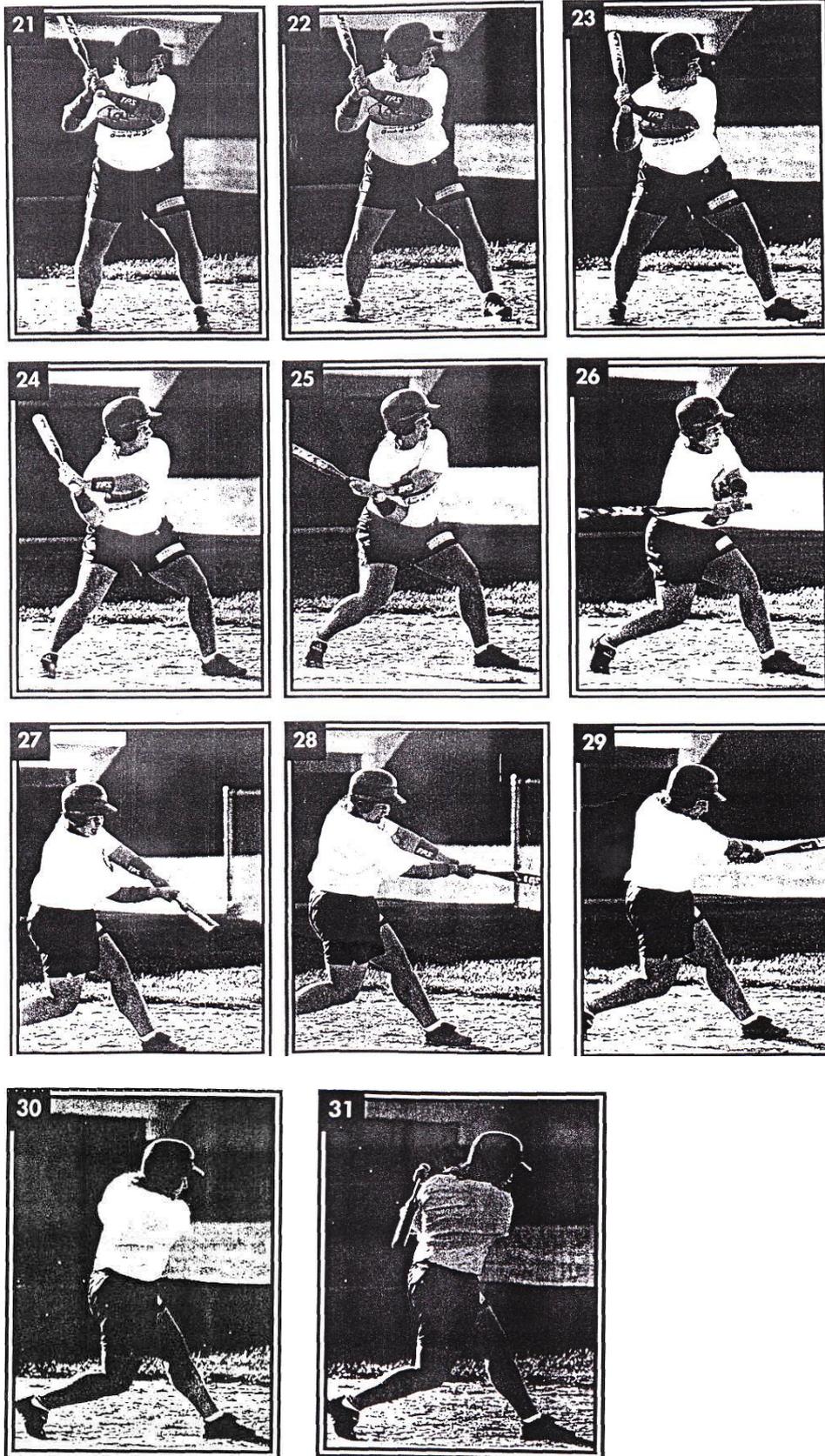
Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam memukul bola softball seperti di kemukakan oleh John Monteleone (1999:5) yaitu :

“ 1) While standing, place the bat at your side and let your arms hang loose, 2) If you are right-handed, your right hand goes on top, and if you are left-handed, your left hand does, 3) You can start the grip by putting the bat right at the spot on your hand where the fingers meet the palm. Then close your hand around the handle. Make sure your hands are together, as any space between them will cause you to lose power, 4) Whenever you pick up a bat, make sure your grip is correct. By lifting your fingers rhythmically in succession until the pitcher begins her motion. Always maintain a relaxed grip on the bat, and don't worry about the bat slipping out of your hand, 5) Your stance is the base for your swing, your shoulders are over your hips, and your hips over your knees. The feet should be shoulder-width apart, 6) Hold the bat close to where your swing begins. If your swing is too early or too late, your timing is off, 7) At the same time that the foot is striding, your arms are going to move slightly back, just an inch or two, to stretch muscles, 8) The pivot begins with the transfer of weight from the back leg to the front leg or striding foot. Push off the back leg and open the front hip, rotating the back hip so your belly button faces the pitcher on contact with the ball, and 9) At the swing, you are aiming for a tension-free, relaxed, yet forceful swing. To minimize tension, pay attention to how you think about hitting the ball.

Artinya : 1) Saat berdiri, letakkan pemukul disisi badan, dan biarkan lengan rileks, 2) Jika pemukul kanan, tangan kanan berada diatas dan jika pemukul kidal tangan kiri yang berada diatas, 3) Mulai pegangan dengan meletakkan pemukul tepat ditanganmu dimana jari bertemu dengan telapak tangan. Lalu tutup tangan mengitari pegangan pemukul. yakinkan bahwa tangan rapat, dan tidak ada jarak diantara kedua tangan karna itu menyebabkan kehilangan kekuatan, 4) Saat memegang pemukul pastikan pegangannya benar. Dengan menggerakkan jari seirama dalam rangkaian gerakan hingga pitcher memulai gerakannya, selalu pelihara pegangan yang rileks pada

pemukul, dan jangan merasa khawatir bahwa pemukul akan lepas dari tangan,

5) Awalan adalah dasar untuk memulai ayunan, bahu lebih tinggi melingkupi pinggul, dan pinggul lebih tinggi meliputi lutut. Kaki selebar bahu, 6) Tahan pemukul, dekatkan dengan dimana ayunan akan dimulai, jika ayunan terlalu cepat atau terlalu lambat waktu memukul akan habis, 7) Saat bersamaan dengan kaki melangkah lengan bergerak sedikit kebelakang hanya 1 atau 2 inci untuk menyiapkan otot, 8) Putaran pinggang dimulai dengan menyalurkan berat dari kaki belakang ke kaki depan atau kaki yang melangkah di depan. Dorong kaki belakang dan buka pinggul depan, putar pinggul belakang hingga perut menghadapi pitcher pada saat kontak dengan bola, 9) Saat ayunan dimulai, lepaskan ketegangan, rileks hingga dapat mengayunkan pemukul dengan kekuatan penuh. Untuk mengurangi ketegangan fokuskan perhatian pada bagaimana cara memukul bola.



Gambar 15 : Gerakan memukul Diadopsi dari John Monteleone, 1999 : 20-21)

“Starting from a comfortable stance, take a short stride and push your hands back into the launch position (23). Pull the bat down toward the hitting zone (24 and 25), pointing the knob of the bat at the ball. Your back foot will pivot (26), opening your hips and

allowing the bat to accelerate through the hitting zone. At contact (27) your wrist remain locked in the “palm up, palm down” position. Roll your wrist over after contact (29) and follow through strongly by finishing with the bat on your back shoulder”.

(“dimulai dari awalan yang nyaman, ambil sedikit langkah dan dorong lengan belakang pada posisi menghadap bola (23). Arahkan pemukul kebawah searah zona pukul (24&25). Arahkan bonggol pemukul menghadap bola. Kaki belakang akan berputar dengan sendirinya (26), buka pinggul dan biarkan pemukul melanjutkan kearah zona pukulan. Pada saat perkenaan (27) lenganmu mengunci pada posisi “telapak tangan diatas-telapak tangan dibawah”. Putar lengan setelah bola berkenaan dengan pemukul (29) dan ikuti dengan gerak lanjutan yang kuat dan diakhiri dengan pemukul yang berada di belakang bahu”).

A. Modifikasi Alat

1. Pengertian Modifikasi

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, alat adalah “yang digunakan untuk mengerjakan sesuatu”. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses belajar mengajar. Dengan alat pembelajaran, guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang diajarkan agar mudah dipahami siswa.

Kesulitan menguasai keterampilan gerak dasar memukul softball dapat di atasi dengan menerapkan pendekatan alternatif dalam proses pembelajaran, di antaranya dengan menggunakan modifikasi alat. Menurut Bahagia (2001:1) “ Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar pembelajaran”. Modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan

kepada kegembiraan dan pembendaharaan gerak agar sukses dalam mengembangkan ketrampilan.

Modifikasi alat bantu pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Pendidik dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas atau kesulitan dengan cara memodifikasikan peralatan yang digunakan misalnya berat-ringannya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya dan luas-lebarnya peralatan yang digunakan.

Perlunya modifikasi menurut Bahagia dan Suherman (2001:1) adalah untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar peserta didik dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntut, mengarahkan, dan membelajarkan peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dan dari tingkat ketrampilan yang lebih rendah ke tingkat ketrampilan yang lebih tinggi. Perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan fungsi aslinya. Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :

1. Mengatasi keterbatasan akan sarana pendidikan jasmani.
2. Mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.
3. Mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif.
4. Mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang.

Dalam modifikasi, efektifitas pembelajaran harus dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi sarana pendidikan. Oleh karena itu digunakannya modifikasi alat dalam

mengajarkan ketrampilan gerak dasar memukul softball bertujuan agar proses belajar dapat disampaikan dengan mudah serta didukung oleh penggunaan metode yang tepat dalam penyampaian pembelajaran sehingga dapat membantu menyampaikan pokok bahasan agar lebih komunikatif dan bermakna. Dengan demikian disimpulkan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupakan upaya seorang guru untuk meningkatkan pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran, kemudian memperoleh hasil yang lebih baik dan pencapaian sebaik-baiknya.

2. Gambar Alat – Alat Modifikasi :



Gambar 16 : Pemukul dan bola modifikasi 1



Gambar 17 : Pemukul dan bola modifikasi 2



Gambar 18 : Pemukul dan bola modifikasi 3

3. Pemukul, Glove Dan Bola Softball Yang Sesungguhnya



Gambar 19 : Peralatan Softball Yang Sesungguhnya
(diadopsi dari : Jon Lilley, woodcreek, woodcreekchurch.com)

B. Kerangka Berfikir

Untuk menguasai suatu keterampilan gerak dasar diperlukan pengulangan terhadap gerakan – gerakan yang ingin ditingkatkan. Gerakan yang dilatih pun harus dimulai dari gerakan yang paling mudah lalu ke tingkat gerakan yang paling sulit, sehingga kesalahan gerak yang biasanya terjadi perlahan-lahan dapat diperbaiki.

Untuk mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran keterampilan gerak ditentukan oleh suatu pendekatan pembelajaran yang mengacu pada tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Proses pembelajaran gerak yang kreatif dan efektif juga dapat membantu meningkatkan semangat peserta didik untuk melakukan tugas gerak dengan lebih baik saat pembelajaran berlangsung. Salah satunya dengan menggunakan modifikasi alat selama proses pembelajaran keterampilan gerak tersebut berlangsung.

Penggunaan model pendekatan modifikasi alat berupa bola kertas, bola rounders yang diikat tali dan bola plastik serta pemukul kayu pada proses pembelajaran penguasaan gerak dasar memukul bola softball dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan para peserta didik selama proses pembelajaran sehingga pada akhirnya dapat membantu tercapainya peningkatan keterampilan gerak dasar memukul bola softball.

C. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan keterangan tersebut maka hipotesis yang diajukan pada penelitian adalah sebagai berikut;

1) Jika menggunakan modifikasi alat berupa bola kertas dan pemukul kayu dalam pembelajaran softball, maka gerak dasar memukul bola softball pada siswa RSBI kelas VIII.2 di SMP N 1 Bandar Lampung akan meningkat; 2) Jika menggunakan modifikasi alat berupa bola rounders yang diikat tali dan pemukul kayu dalam pembelajaran softball, maka gerak dasar memukul bola softball pada siswa RSBI kelas VIII.2 di SMP N 1 Bandar Lampung akan meningkat; dan 3) Jika menggunakan modifikasi alat berupa bola plastik dan pemukul kayu dalam pembelajaran softball, maka gerak dasar

memukul bola softball pada siswa RSBI kelas VIII.2 di SMP N 1 Bandar Lampung akan meningkat.