

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Softball merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan seperangkat alat pada saat berlatih atau bertanding. Mengingat perlengkapan yang digunakan untuk latihan sulit dicari di setiap toko olahraga, kurangnya pelatih yang ada di daerah juga menimbulkan tidak berkembangnya olahraga softball.

Dalam usaha untuk mencapai minat terhadap olahraga ini tentu seorang pelaku atau pemain softball harus dapat memahami apa yang menjadi karakteristik dari olahraga softball itu sendiri. Karakteristik dari olahraga softball yaitu olahraga yang menggunakan bola yang relatif lebih kecil, lapangan relatif tidak begitu luas dibandingkan dengan lapangan baseball, menggunakan alat untuk memukul bola yang disebut *bat*, membutuhkan kecepatan dan kekuatan, membutuhkan kekompakan dan kerjasama dalam team, serta permainan yang membutuhkan keterampilan individu.

Keterampilan individu yang sangat penting dan harus dapat dikuasai oleh setiap pemain softball yaitu keterampilan teknik-teknik dasar. teknik-teknik dasar permainan softball yang harus dikuasai adalah berhubungan erat dengan taktik, strategi pertahanan dan menyerang. Teknik dasar yang utama dalam permainan softball antara lain, teknik memukul, teknik melempar, dan teknik menangkap. Tiga komponen tersebut harus dapat dikuasai dengan baik oleh para pemain softball sehingga dapat berlatih dan bermain softball dengan baik dan benar.

Kenyataannya dilapangan khususnya di jurusan pendidikan keolahragaan masih banyak mahasiswa yang kurang terampil dalam penguasaan teknik-teknik dasar ataupun dalam hal bermain softball. Hal tersebut dikarenakan disamping masih sesuatu hal yang baru dan pemula,

mahasiswa juga enggan berlatih dengan serius maupun kurang disiplin. Akibatnya, teknik dasar permainan softball tidak dapat dikuasai dengan baik. Dengan keadaan yang seperti ini akan menjadi tanggung jawab pelatih, pembina, ataupun orang-orang yang berkecimpung dan berkompeten dalam olahraga softball untuk menciptakan atau menerapkan program latihan yang sesuai dan tepat, sehingga dapat diterima dan dijalankan oleh mahasiswa dengan baik, artinya program-program yang ada bukan hanya sekedar untuk meningkatkan kemampuan bermain softball tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah menumbuhkan semangat dalam hal berlatih. Sehingga bila keduanya dapat dijalankan dengan baik, maka teknik-teknik dasar dapat dikuasai dan mahasiswa pun nantinya dapat bermain softball dengan baik.

Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan softball dan menentukan juga terhadap hasil lemparan adalah teknik melempar. Dalam teknik melempar ini yang harus diperhatikan adalah ketepatan, kecepatan melempar dan jalannya bola, serta kemudahan dalam melakukan gerak. Oleh karena itu seorang pemain untuk dapat melakukan lemparan dengan baik tentu dibutuhkan yang namanya latihan beban.

Dalam penilitan ini penulis lebih menitikberatkan pada latihan beban dalam kaitannya dengan kemampuan jauhnya lemparan dalam permainan softball. Kenyataan di lapangan menunjukkan masih banyak mahasiswa ataupun pemain softball yang lemparannya masih lemah dan tidak mencapai sasaran yang diinginkan. Hal ini disebabkan tidak adanya kekuatan untuk melempar, oleh karena itu dengan latihan beban diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lemparan dalam olahraga softball.

Lambatnya pengembangan tersebut karena masih kurangnya pelatih yang mampu dan mau mengembangkan olahraga ini di masyarakat, selain itu minimnya sarana dan prasarana latihan, kurang diadakannya kompetisi-kompetisi lokal, keterbatasan dana serta kurangnya

perhatian Pemerintah terhadap kesejahteraan atlet menjadi kendala dalam pembinaan olahraga softball di daerah ini.

Disamping itu masih terdapat pelatih yang tidak dibekali atau tidak sesuai dengan disiplin ilmu, yakni ilmu-ilmu pelatihan olahraga yang senantiasa selalu berkembang sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga prestasi olahraga softball di daerah Gorontalo tidak sesuai dengan harapan yang dikehendaki.

Upaya untuk mewujudkan prestasi pada cabang olahraga softball bukanlah merupakan suatu hal yang mudah, akan tetapi kerja sama yang baik antara pelatih yang berkualitas, atlet serta lembaga-lembaga terkait di dalamnya harus benar-benar sejalan dengan sasaran atau tujuan yang telah digariskan sebelumnya, dengan demikian apa yang menjadi tujuan dapat tercapai dengan maksimal.

Tercapainya prestasi olahraga softball merupakan hasil akumulasi dari berbagai aspek tersebut. Untuk mewujudkan prestasi yang maksimal pada olahraga softball memerlukan waktu yang relatif lama.

Dalam membina atlet perlu ditemukan bibit baru atau atlet-atlet muda berbakat dan berpotensi dengan jalan melaksanakan kejuaraan-kejuaraan di tingkat daerah sehingga atlet-atlet muda tersebut perlu dibina bakat dan potensinya dalam pelatihan jangka panjang yang di tuangkan pada rencana program latihan dengan sasaran yang tepat.

Rencana program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Rencana latihan dikatakan baik, tepat apabila rencana tersebut dibuat dengan mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan. Faktor tersebut adalah bakat, materi, kemampuan atlet saat itu, umur atlet sarana dan prasarana, dana, lingkungan atlet, tenaga pelatih dan waktu yang tersedia (Suharno, 1993 : 1).

Untuk mencapai prestasi prima, atlet memerlukan proses berlatih dan melatih yang dituangkan dalam program latihan sebagai pedoman arah kegiatan untuk memperoleh tujuan secara efektif dan efisien. Tujuan utama dari “ Training” atau pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi atlet semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek yang perlu dilatih secara seksama yaitu ; aspek kemampuan fisik, keterampilan dasar atau teknik, taktik (strategi) dan mentalitas atlet. (Harsono, 1993:1)

Dengan demikian proses latihan tidak lain adalah untuk mempersiapkan para atlet akan kematangan kemampuan fisik, teknik,taktik dan mentalitas atlet tersebut, dengan harapan mampu berprestasi pada cabang olahraga spesialisasinya.

Oleh karena itu aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang harus ditingkatkan. Pelaksanaan latihannya mesti berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah teruji berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman pembinaan di lapangan.

Faktor-faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental haruslah dalam keadaan prima sebab olahraga softball baik saat latihan maupun pertandingan membutuhkan mobilitas gerakan dengan intensitas yang tinggi sehingga faktor komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, fleksibilitas, reaksi dan komponen fisik lainnya perlu untuk ditingkatkan dengan seksama.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam cabang olahraga softball baik pada saat-saat latihan maupun pertandingan membutuhkan mobilitas gerakan dengan intensitas yang tinggi, maka komponen fisik kecepatan turut memberikan kontribusi yang besar dalam menggerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh seperti melakukan lemparan.

Dari pengamatan dilapangan baik saat latihan maupun pertandingan, kekurangan nampak jelas terlihat pada mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keolahragaan Program Studi

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan adalah kurangnya kemampuan melakukan lemparan secara tiba-tiba dengan kecepatan maksimal.

Latihan beban atau *weight training* adalah latihan beban yang sistematis dengan beban yang hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu dan kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. (Muhajir, 2006:70).

Dari masalah-masalah di atas, penulis ingin menerapkan latihan dumbel atau latihan beban (*Weight Training*) dengan satuan berat beban kilogram (Kg) yang digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kecepatan otot lengan guna menunjang teknik lemparan dengan harapan melalui proses latihan dumbel dapat meningkatkan kemampuan lemparan pada mahasiswa jurusan pendidikan keolahragaan.

Dengan demikian perlu adanya penelitian untuk membuktikan apakah latihan dumbel, memberikan pengaruh terhadap kemampuan lemparan. Oleh karena itu penelitian ini dapat disimpulkan dengan judul **“Pengaruh Latihan Beban Terhadap Jauhnya Lemparan Dalam Permainan Softball Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dideskripsikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi masalah yang dihadapi oleh putra mahasiswa penjaskes untuk meningkatkan ketepatan jauhnya lemparan adalah sebagai berikut : bagaimana ketepatan putra mahasiswa penjaskes dalam melakukan jauhnya lemparan pada permainan softball?. Ketepatan jauhnya lemparan tidak maksimal karena program pelatihan belum tepat. Bagaiman pengaruh latihan beban dengan menggunakan dumbel terhadap

ketepatan jauhnya lemparan dalam permainan softball pada putra mahasiswa jurusan penjaskes?.

1.3. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan indentifikasi masalah, maka peneliti dapat dibatasi pada:

- a. Latihan Dumbel.
- b. Jauhnya Lemparan
- c. Objek Penelitian pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan.
- d. Jumlah Subjek Penelitian 20 orang
- e. Lama penelitian 2 bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Beban Terhadap Jauhnya Lemparan Dalam Permainan Softball pada mahasiswa jurusan pendidikan keolahragaan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah : untuk mengukur pengaruh latihan beban terhadap jauhnya lemparan pada permainan softball pada mahasiswa jurusan pendidikan keolahragaan.”

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini bermanfaat dan juga cukup membantu dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa yang bersangkutan

- b. Hasil penelitian ini menjadi suatu masukan yang objektif bagi dosen, dan pelatih tentang perlunya penerapan suatu program latihan yang sistematis dalam permainan softball.

1.6.2 Manfaat Praktis

- c. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh latihan beban dengan menggunakan alat dumbel terhadap jauhnya lemparan dalam permainan softball
- d. Sebagai tambahan informs guru, peneliti lebih lanjut tentang masalah yang berhubungan dengan peningkatan prestasi atlit pada cabang olahraga softball pada umumnya dan khususnya putra mahasiswa jurusan penjaskes UNG

