

KONTRIBUSI ANTARA LATIHAN HORIZONTAL SWING DAN BAR TWIST TERHADAP PENINGKATAN HASIL PUKULAN DALAM PERMAINAN SOFTBALL

Wicaksono

wicak123456789@gmail.com

Abstract

This research purpose to know if there was the contribution of exercise horizontal swing and bars a twist on the increase in the results of a blow in softball game. The research is research by election sample done by with purpose random sampling. Research took place in the 2014, in university state of medan.

Object research is an athlete daughter unimed softball club nine people consisting of 6 people (1 year training), one person (2 years training), one person (3 years training) and one person (4 years training). Object used as sample is an athlete who active exercise and willing and volunteered for are only sampled research.

Methods used is his experiments with use test and measurement of , and he give treatment first be given tests the beginning and after he received treatment the test is conducted the end.

Keywords : *Horional Swing and Twist Training, voli tennis, a blow in softball game*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan Horizontal Swing dan Bar Twist terhadap peningkatan hasil pukulan dalam permainan softball. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pemilihan sampel yang dilakukan dengan purpose random sampling. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2014, di Universitas Negeri Medan. .

Objek Penelitian adalah atlet putri Unimed Softball Club sebanyak 9 orang yang terdiri dari 6 orang (1 tahun latihan), 1 orang (2 tahun latihan), 1 orang (3 tahun latihan) dan 1 orang (4 tahun latihan). Objek yang dijadikan sampel adalah atlet yang aktif latihan serta mau dan sukarela untuk dijadikan sampel penelitian.

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan tes dan pengukuran, artinya sebelum memberikan perlakuan terlebih dahulu diberikan tes awal dan setelah diberi perlakuan dilakukan tes akhir. Perlakuan diberikan 3 x seminggu selama 6 minggu (18 kali pertemuan).

Kata kunci : Kontribusi, latihan horizontal swing dan latihan bar twist, pukulan

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, fisik adalah salah satu penggerak di dalamnya, artinya fisik tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga. Setiap cabang olahraga

mempunyai karakteristik masing-masing. Salah satu permainan olahraga permainan yaitu softball, dimana pemainnya harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk dapat melakukan latihan maupun pertandingan. Parno (1992:114) mengemukakan “bahwa untuk dapat bermain softball yang baik, diperlukan satu bentuk fisik yang baik dan sesuai dengan permainan ini, di samping itu diperlukan kelincahan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi serta kemampuan mental untuk menganalisis suatu pertandingan”.

Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar bermain yang harus dikuasai. Greg bach (2012:48-54) ; Parno (1992:13-66) ; Syahbuddin (2003:35) mengatakan teknik dasar dalam permainan baseball adalah melempar, menangkap, memukul sliding dan lari dari base ke base.

Diantara beberapa teknik dalam permainan softball yang telah disebut di atas adalah memukul, memukul adalah merupakan salah satu teknik dalam softball yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pitcher. Parno (1992:54) “Pukulan merupakan salah satu cara untuk mematikan pertahanan lawan dalam permainan softball”. Untuk melakukan pukulan harus bertenaga dan akurat, dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih seperti kekuatan, daya ledak (*power*). Salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan pukulan adalah daya ledak otot lengan (*power*). *Power* otot lengan merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan teknik pukulan. Keberhasilan pukulan sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan fleksibilitas.

Bompa, Tudor.O (1994;23) ; Harsono (2000;27) mengatakan bahwa latihan pliometrik adalah suatu bentuk latihan dari daya eksplosif kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan reaksi terhadap pembebanan yang sangat cepat. Oleh karena itu horizontal swing merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot. Latihan horizontal swing dilakukan dengan satu orang saja, dengan menggunakan dumbbell sebagai beban. Latihan ini bertujuan

meningkatkan daya ledak otot lengan. James C.R dan R.C Faentos (1985;12) mengatakan cara melakukan gerakan-gerakan horizontal swing adalah “untuk latihan ini dibutuhkan dumbbell atau benda-benda berat lainnya dengan berat 15-30 pound”.

Selanjutnya untuk melatih kelenturan otot pinggang agar menghasilkan dorongan pinggang yang maksimal, sehingga akan membentuk pukulan yang mempunyai kecepatan yang baik dan benar adalah latihan bar twist. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan R. Farenttions dan J. Radellife (1994:13) bahwa “Bar twist adalah salah satu bentuk latihan kelenturan otot pinggang yang dapat membantu dalam mengembangkan kecepatan.

Berdasarkan observasi dalam pengamatan penulis, tim Unimed Softball Club khususnya putri masih banyak kelemahan terutama dalam hal memukul. Pukulan yang dilakukan masih sering tidak sampai target sesuai dengan skor yang diperoleh, baik pada latihan maupun bertanding. Dengan kata lain pukulan yang dihasilkan atlet putri Unimed Softball Club kurang jauh, karena dalam pelaksanaan pukulan harus memukul bola tersebut sejauh mungkin (*home run*) sehingga memperoleh skor maksimal. Hal ini juga dikatakan oleh pelatih Unimed Softball Club (USC) Jhosef Kurniawan bahwa “lemahnya kemampuan pukulan atlet USC disebabkan karena power otot lengan dan kelenturan otot pinggang pada atlet masih lemah”.

Tes yang digunakan untuk power otot lengan adalah tes duduk melempar bola medicine/seated medicine ball (Imran Akhmad,2013:173). Sedangkan tes untuk mengetahui kelenturan otot pinggang (Harsuki,2003:342) menuliskan bahwa “untuk mengetahuinya dengan menggunakan tes duduk berlanjut dan meraih (*sit and rich*)”. Sementara untuk mengukur hasil pukulan menurut Nurhasan (1983:324) mengemukakan bahwa “untuk mengukur kemampuan memukul dalaam softball dipergunakan fungo batting”.

Dalam permainan softball kelompok otot-otot lengan dan pinggang perlu dilatih untuk menjadi kuat dan cepat agar bisa menghasilkan pukulan-pukulan yang cepat, bertenaga dan terarah. Power otot lengan dan kelenturan bisa didapat dengan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cepat yang mampu

meningkatkan rangsangan otot tersebut terhadap suatu beban. Berikut otot-otot yang berperan besar pada saat melakukan pukulan, Zulfahri (2007;40) menggambarkan otot-otot yang terhubung dalam tubuh manusia. Otot lengan : *biceps barchi, deltooidus, triceps brachi, travezius pectoralis mayor, ekstensor diatorolium komunis dan fleksor kapri ulnaris*. Otot pinggang : *external oblique, gloterius medius, gloterus maximus, erector sprinae dan lacissimus lumbar fascia*.

Selain latihan teknik pukulan yang benar, power otot lengan dan kelentukan otot pinggang merupakan pendukung utama dalam melakukan pukulan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan pukulan harus diberikan sesuatu bentuk latihan khusus untuk lengan dan pinggang tersebut. Seperti latihan horizontal swing dan bar twist yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan memukul dalam permainan softball. Kedua bentuk latihan ini akan dapat meningkatkan hasil pukulan pada cabang olahraga softball.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pemilihan sampel yang dilakukan dengan *purpose random sampling*, dimana sampel yang diambil adalah atlet yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut : aktif latihan, pernah mengikuti kejuaraan, tidak dalam kondisi cedera, mau dan sukarela untuk dijadikan sampel dan terdaftar sebagai anggota Unimed Softball Club. Jadi sampel yang diambil adalah sebanyak 9 orang sesuai dengan syarat tersebut. Adapun menjadi sampel penelitian ini adalah atlet putri Unimed Softball Club yang terdiri dari 6 orang (1 tahun latihan), 1 orang (2 tahun latihan), 1 orang (3 tahun latihan) dan 1 orang (4 tahun latihan).

Penelitian ini dilakukan di lapangan serbaguna Universitas Negeri Medan pada 23 Oktober 2014 – Desember 2014. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu (18 kali pertemuan) dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Desain penelitian

dilakukan dengan cara sebelum memberikan perlakuan terlebih dahulu diadakan tes awal dan setelah perlakuan diadakan tes akhir.

HASIL PENELITIAN

Dengan menggunakan instrumen penelitian, diperoleh data variable horizontal swing, latihan bar twist dan hasil pukulan.

Table 1. Data pre-tes power otot lengan, fleksibilitas dan pukulan

NO	Nama	Power Otot Lengan	Flexibilitas	Pukulan
1	Rika	325	10	25
2	Cidy	255	11	28
3	Suci	260	12	20
4	Egy Adha	260	10	10
5	Tengku Sarifa	250	10	13
6	Yusra	280	14	22
7	Nanda	240	10	11
8	Ayu Asriani	275	10	20
9	Sania	310	15	34
	Σ	2455	102	183
	N	9	9	9
	\bar{X}	272.77	11.33	20.33
	SD	28.29	1.93	8.04

Dari hasil pre-test medicine ball (otot lengan) diperoleh rentang nilai 240-325, dengan nilai rata-rata 272,77 dan simpangan baku 28,29. Sedangkan hasil pre-test sit and rich (kelentukan otot pinggang) diperoleh nilai 10-15, dengan nilai rata-rata 11,33 dan simpangan baku 1,93. Selanjutnya hasil pre-test pukulan diperoleh rentang nilai antara 10-34 dengan nilai rata-rata 20,3 dan simpangan baku 8,04.

Tabel 2. Data post-tes power otot lengan, fleksibilitas dan pukulan

NO	Nama	Power Otot Lengan	Flexibilitas	Pukulan
1	Rika	350	26	26
2	Cidy	296	14	34
3	Suci	295	24	32
4	Egy Adha	300	21	37
5	Tengku Sarifa	290	19	30

6	Yusra	320	27	31
7	Nanda	280	23	28
8	Ayu Asriani	305	18	24
9	Sania	351	30	40
	Σ	2787	202	282
	N	9	9	9
	\bar{X}	309.55	22.55	31.3
	SD	25.35	4.87	5.12

Dari hasil post-test medicine ball (otot lengan) diperoleh rentang nilai 280-351, dengan nilai rata-rata 309,55 dan simpangan baku 25,35. Sedangkan hasil post-test sit and rich (kelentukan otot pinggang) diperoleh nilai 18-30, dengan nilai rata-rata 22,55 dan simpangan baku 4,87. Selanjutnya hasil post-test pukulan diperoleh rentang nilai antara 24 - 40 dengan nilai rata-rata 31,3 dan simpangan baku 5,12.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh determinasi sebesar 3,24% untuk latihan horizontal swing dan 54,76% untuk latihan bar twist. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan horizontal swing dan bar twist secara bersama-sama terhadap hasil pukulan dalam permainan softball pada atlet putri Unimed Softball Club tahun 2014.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan horizontal swing terhadap peningkatan hasil pukulan pada permainan softball pada atlet putri Unimed Softball Club tahun 2014.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan bar twist terhadap peningkatan hasil pukulan pada permainan softball pada atlet putri Unimed Softball Club tahun 2014.

3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan horizontal swing dan latihan bar twist terhadap peningkatan hasil pukulan pada permainan softball pada atlet putri Unimed Softball Club tahun 2014.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan prestasi atlet, kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan yang ditekuni. Seperti halnya horizontal swing dan bar twist dalam peningkatan pukulan permainan softball. Dan perlunya dilakukan penelitian lanjutan guna dijadikan sebagai masukan konstruktif terhadap hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O(1994). *Power Training For Sport*. Canada, York University. Toronto, Ontario.
- Greg bach (2012). *Coaching Baseball For Dummies*. British, The National For Youth Sport.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung. CV. Tumbolot.
- Harsuki (1986). *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Imran Akhmad (2013). *Dasar-dasar Melaatih Fisik Olahragawan*. Medan. Unimed Press.
- James c. Racliffe, BS and Robert C. Fantetion, Phd (1977). *Plyometrics Exflosit Power Training*. Campaigns, Illions.
- Parno (1992). *Olahraga Pilihan Softball*. Padang Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Syhabuddin (2003). *Dasar-dasar Permainan Softball*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.
- Zulfahri (2010). *Anatomi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.