

IMPLEMENTASI LATIHAN *LOOSE HANDS DRILL* DAN *STEP BACK DRILL* TERHADAP *SPEED BAT* HASIL PUKULAN PADA CABANG OLAHRAGA *SOFTBALL*

**Febina Fitriani; Dadan Mulyana
(PKO FPOK UPI)**

=====

Abstrak

Penelitian ini menguraikan pengamatan tentang metode latihan *loose hands drill* dan *step back drill* terhadap *speed bat* pada atlet atau pemain *softball*. Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya atlet atau pemain *softball* saat memukul bola dengan menghadapi *pitcher* yang cepat. Cara pemecahannya dilakukan dengan memberikan *treatment* dengan dua cara yaitu menggunakan metode latihan *loose hands drill* dan *step back drill*. *Loose hands drill* merupakan latihan yang membuat pemain atau atlet merasa rileks saat memegang *bat*. Sedangkan *step back drill* merupakan latihan dengan ada gerakan kaki depan ke belakang lalu melangkah ke depan. Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan kepada atlet atau pemain UKM *softball* putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *speed bat* saat memukul bola *softball* yang diberikan oleh *pitcher* yang cepat. Setelah diberikan *treatment* atlet atau pemain terdapat peningkatan dari metode latihan *loose hands drill* dari data tes awal dengan rata-rata 76.31 dan tes akhir 79.47, sedangkan untuk metode latihan *step back drill* tes awal dengan rata-rata 23.80 dan tes akhir 27.62. Sehingga dari kedua *treatment* yang diberikan terdapat peningkatan.

Kata kunci: *Loose Hands Drill, Step Back Drill, Speed Bat, dan Metode Latihan.*

PENDAHULUAN

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. Sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud yaitu prestasi atlet atau pemain yang tinggi. Latihan merupakan komponen yang dibutuhkan seorang atlet atau pemain untuk meningkatkan keterampilan yang dimilikinya. Adapun pengertian latihan menurut Harsono (1988, hlm. 101) menjelaskan "*Training* adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya".

Teknik dasar merupakan teknik yang harus dikuasai bagi seorang atlet softball karena hal tersebut merupakan salah satu modal seorang atlet untuk berlatih dan pada saat pertandingan, hal ini sesuai dengan Luxbacer (1987) yang dikutip Satriya, dkk. (2014, hlm. 64) "Teknik dasar ialah semua gerakan yang mendasari permainan dan dengan modal tersebut seseorang dapat bermain atau berlatih secara terarah", sama seperti yang di jelaskan menurut Harsono (1988, hlm. 100) bahwa "kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan".dari penjelasan diatas penulis menyimpulkan setiap bentuk teknik gerak dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna dalam suatu proses pembelajaran dan pelatihan.

Pada dasarnya pembinaan setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan tuntutan sistem energi yang berbeda, maka diperlukan suatu metode pelatihan dan program pelatihan yang berbeda pula. Dalam olahraga prestasi diperlukan berbagai pengkajian, penerapan Iptek keolahragaan, dan analisis gerak yang kompleks termasuk metode pelatihan. Menurut Suratmin (jurnal 2016, hlm. 34) mengemukakan bahwa, "Tujuan pelatihan yang utama dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotor (kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, dan daya tahan) ke standar yang lebih tinggi atau dalam arti fisiologis, atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga".

Di Indonesia masih banyak sekali pelatih teknik sama sekali belum mengerti apa itu biomekanika. Orang yang telah belajar masih sangat sulit untuk mengaplikasikannya, apalagi yang tidak belajar sama sekali. Bagaimana mungkin mereka dapat melatih teknik dengan baik dan benar, jangankan berkreasi menciptakan teknik baru, dalam menganalisis, mendiagnosis, atau mengevaluasi kesalahan gerak saja tidak tepat. Kemudian membetulkannya. Jelas hasilpun tidak sempurna. Biomekanika sangat membantu menganalisa sebuah gerakan

seperti yang di ungkapkan sebagaimana Hidayat (2003, hlm. 10) menjelaskan bahwa, "Biomekanika adalah ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum-hukum mekanika terhadap struktur hidup, terutama sistem lokomotor dari tubuh (lokmotor = kegiatan dimana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh beratnya". Dari pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa, biomekanik adalah ilmu yang mempelajari gerakan dari seseorang yang menghasilkan suatu gerakan.

Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang esensial dalam cabang olahraga. Menurut Harsono (1988, hlm. 216) mengemukakan bahwa, "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Dalam hal ini memukul dengan menghadapi *pitcher* yang cepat perlu *speed bat* yang cepat sehingga dengan menggunakan kedua latihan seperti latihan *loose hands drill* dan *step back drill* sangat membantu atlet atau pemain saat memukul bola.

Metode latihan *loose hands drill* yaitu latihan dengan menggerakkan *bat* agar *relaks*. Seperti yang di ungkapkan menurut Sullivan yang di terjemahkan oleh Hadinata (1986, hlm. 10) menjelaskan bahwa, "Anda harus memegang kuat-kuat, tetapi juga jangan terlalu kuat. Pergelangan dan lengan harus tetap relaks agar anda dapat mengayunkannya dengan baik". Adapun penjelasan lain yang di ungkapkan menurut Malle seorang pelatih MLB "*Loose hands drill teaches a hitter to be loose and relaxed. This helps to increase bat speed at impact*". With MLB *Hitting Coach Mallee*.

Maksud dari tulisan diatas yaitu loosehands drill merupakan latihan untuk kita lebih relax dan memegang *bat* ada ruang atau celah. Dari pernyataan diatas penulis menyimpulkan bahwa memegang *bat* jangan telalu kuat harus relaks, apabila saat perkenaan bat dengan bola lengan harus dikuatkan agar hasil pukulan dapat jauh dan keluar bat cepat.

Metode latihan *step back drill* latihan yang menggunakan *step* gerakan kaki atau ada perpindahan gerak kaki depan memindahkan dari belakang ke depan

yang memberikan tenaga lebih besar dan ayunan yang cepat. Latihan *step back drill* ada nya perubahan gerak dari langkah kaki kedepan sehingga membantu bat keluar lebih cepat. Menurut Sunaryadi (2016, hlm. 36) menjelaskan "Karena mempunyai keseimbangan yang baik, langkah yang panjang (yang meningkatkan ruang gerak dan waktu aplikasi gaya atau impuls) dapat menciptakan kecepatan yang besar tanpa berpengaruh pada akurasi". Dari pendapat Sunaryadi penulis menyimpulkan tiap-tiap perubahan keadaan atau perubahan kecepatan pada gerak, haruslah ada gaya. Banyak gaya yang memainkan peranan disekitar kita diantaranya; gaya berat atau gaya gravitasi, gaya magnet, gaya gesekan, gaya tahanan, dan yang paling utama adalah gaya kontraksi otot atau kekuatan. Latihan *step back drill* adanya gaya gesekan kaki dengan tanah yang membantu bat keluar dengan cepat.

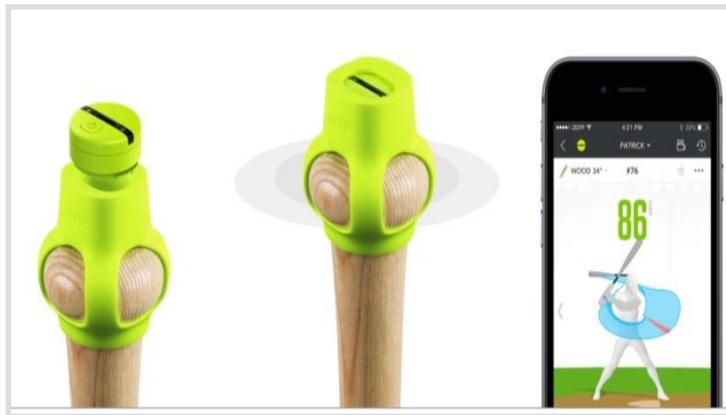
Pelatihan *loose hands drill* dan *step back drill* dipandang sebagai metode latihan yang cocok untuk meningkatkan *speed bat* atlet dan pemain *softball* untuk memukul. Kedua pelatihan ini intinya membantu para atlet dan pemain terutama dalam menghadapi *pitcher - pitcher* cepat sehingga *speed bat* tidak telat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan 16 kali pertemuan, dilakukan tiga kali setiap minggunya pada hari senin, rabu, dan jum'at. Rancangan penelitian inipun menggunakan *the static pre-test post-test group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah unit kegiatan mahasiswa (UKM) Putri Softball UPI Bandung, yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik sampling jenuh, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan pelatihan *loose hands drill* dan *step back drill*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *zepp swing analyzer sensor* yang ditempel pada ujung *bat* (tongkat pemukul). Alat ini menghasilkan tiga parameter sekaligus secara. Adapun *coaching point* dari hasil parameter "*real*

time' yaitu *speed bat*, *hand speed* dan *time to impact*, namun peneliti lebih spesifik pada *speed bat*. Seperti yang tampak pada Gambar 1.1.



Gambar 1.1. *Zepp Swing Analyzer Sensor*

Subjek melakukan *swing* atau memukul bola yang disajikan dengan *Soft toss* sebanyak 5 kali. Didapat data secara "Real Time" *speed bat*, *hand speed* dan *time to impact*. Adapun Prosedur Pengetesan yang peneliti ambil yaitu orang atau pemain berdiri seperti sikap memukul, lalu pemukul bola yang dilontarkan dengan cara *soft toss*. Setiap orang atau pemain diberi kesempatan memukul sebanyak 5 kali. Maka jumlah dari 5 kali kesempatan memukul merupakan hasil yang diperoleh naracoba.

HASIL

Data yang diperoleh dari hasil tes masih dalam bentuk data-data mentah, sehingga harus diolah dan dianalisis secara statistika. Data-data yang terdapat dalam penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata atau dua pihak. Adapun hasil dari rata-rata dan simpangan baku data penelitian tersebut, bisa di lihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1. Hasil Rata-rata dan Simpangan Baku

Variabel	Tes awal		Tes akhir	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S
<i>Loose hands drill</i>	76.31	9.34	79.47	9.53
<i>Step back drill</i>	23.80	5.22	27.60	5.62

Berikutnya dengan sampel berjumlah kurang dari 30, maka untuk uji normalitas menggunakan uji normalitas *lilliefors*. Hasil normalitas tersebut terlihat jelas pada tabel. 1.2.

Tabel 1.2. Hasil Rata-rata dan Simpangan Baku

Variabel	Tes awal		Tes akhir		Kesimpulan
	Lo	L 0.05	Lo	L 0.05	
<i>Loose hands drill</i>	0.163	0.285	0.130	0.285	Normal
<i>Step back drill</i>	0.159	0.285	0.198	0.285	Normal

Selanjutnya, diketahui dengan data Tabel 1.1 dan 1.2 maka dilanjutkan untuk mengetahui homogenitas dari data tersebut. Hasil Uji homogenitas, bisa dilihat pada tabel 1.3.

Tabel 1.3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
<i>Loose hands drill</i> dan <i>Step back drill</i>	3.21	3.79	Homogen

Tabel 1.4. Hasil Uji Signifikan

Variabel	Thitung	t _{tabel}	Kesimpulan
<i>Loose hands drill</i>	2.82	2.36	Signifikan
<i>Step back drill</i>	9.31	2.36	Signifikan

Tabel 1.5. Hasil Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Dua Pihak)

Variabel	t _{hitung}	T _{tabel}	Kesimpulan
<i>Loose hands drill</i> dan <i>Step back drill</i>	0.68	2.36	Hipotesis diterima

Variabel	Tes awal		Tes akhir	
	\bar{X}^-	S	\bar{X}^-	S
<i>Loose hands drill</i>	76.31	9.34	79.47	9.53
<i>Step back drill</i>	23.80	5.22	27.60	5.62

Variabel	Tes awal		Tes akhir	
	\bar{X}^-	S	\bar{X}^-	S
<i>Loose hands drill</i>	76.31	9.34	79.47	9.53
<i>Step back drill</i>	23.80	5.22	27.60	5.62

Berdasarkan Tabel 1.5 perhitungan uji kesamaan dua rata-rata (dua pihak) yaitu t , dari hasil tersebut diperoleh bahwa t_{hitung} 0.68 dan t_{tabel} 2.36 dengan taraf nyata: 0.05 dan dk 16. Perhitungan uji dua rata-rata (dua pihak) yaitu, dari hasil tersebut diperoleh bahwa metode latihan *loose hands drill* dan metode latihan *step back drill* berada pada daerah penerimaan hipotesis karena t (0.68) berada diantara -2.36 dan 2.36 sehingga hipotesis (H_0) diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka peneliti akan membahas beberapa temuan dalam penelitian ini. Beberapa hal yang mempengaruhi peningkatan *speed bat* ini salah satunya atlet secara aktif dan rutin mengikuti pelatihan *loose hands drill* dan *step back drill*. karena dengan mempelajari kedua latihan ini "Membutuhkan latihan yang rutin dan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya" seperti yang di ungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 101).

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam latihan *loose hands drill* dan *step back drill* dapat membantu atlet agar *speed bat*nya lebih baik dari sebelumnya. Gerakan memukul merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain *softball*, memukul adalah modal utama sebuah tim untuk mendaptkan angka. Oleh karena itu, memukul perlu dilatih dan dikembangkan lagi oleh pemain atau atlet untuk memudahkan proses latihan dan pengajaran kepada atlet atau pemain dalam penguasaan teknik memukul. Bentuk latihan dalam mengeluarkan *bat* atau *speed bat* adalah dengan *loose hands drill* dan *step back drill*. Kedua bentuk latihan ini membantu *batter* melatih ayunan bat lebih cepat.

Latihan *loose hands drill* membantu atlet atau pemain untuk memegang *bat* lebih *relaks*. Menurut Sullivan (1986, hlm. 10) menjelaskan bahwa, "Anda harus memegang kuat-kuat, tetapi juga jangan terlalu kuat. Pergelangan dan lengan harus tetap relaks agar anda dapat mengayunkan dengan baik". Dari pernyataan tersebut penulis menyimpulkan bahwa, memegang *bat* jangan terlalu kuat harus relaks. Menurut Malle seorang pelatih MLB yang memperkenalkan

latihan *loose hands drill* berpendapat bahwa, *loose hands drill teaches a hitter to be loose and relaxed. This helps to increase bat speed at impact.* Maksud dari tulisan diatas yaitu *loose hands drill* merupakan latihan untuk kita lebih relaks dan memegang bat ada ruang atau celah yang membantu untuk melatih keluar *bat* lebih cepat saat memukul.

Latihan *step back drill* membantu atlet atau pemain mengeluarkan *bat* lebih cepat karena dibantu adanya langkah yang dilakukan. Seperti yang di ungkapkan oleh Sunaryadi (dalam jurnal 2016, hlm. 36) menjelaskan bahwa, "Karena mempunyai keseimbangan yang baik, langkah yang panjang yang meningkatkan ruang gerak dan waktu aplikasi gaya atau impuls) dapat menciptakan kecepatan tanpa berpengaruh pada akurasi". Dari pernyataan diatas penulis menyimpulkan bahwa, dengan menggunakan langkah atau *step* dapat menciptakan kecepatan yang besar dengan latihan *step back drill* atlet atau pemain sangat terbantu sehingga saat memukul bola tidak telat mengayunkan *bat*.

Berdampak kepada sampel dalam penelitian ini, yaitu 16 atlet dan pemain softball UKM *Softball* UPI yang terbagi menjadi dua kelompok masing-masing terdiri dari 8 orang dengan *treatment* yang berbeda kelompok satu diberikan *treatment loose hands drill* dan kelompok kedua diberikan *treatment step back drill* untuk meningkatkan *speed bat* saat memukul. Dari perlakuan yang penulis berikan ternyata pada tahap kedua sangat membantu atlet atau pemain dalam menghadapi *pitcher* yang cepat, sehingga latihan *step back drill* dan latihan *loose hands drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *speed bat*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data penelitian mengenai metode latihan *loose hands drill* dan *step back drill* terhadap *speed bat* dalam permainan *softball*, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut; (1) Metode latihan *loose hands drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*. (2) Metode latihan *step back drill*

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *loose hands drill* dan *step back drill* terhadap peningkatan *speed bat* pada atlet *softball*. Diantara kedua latihan tersebut latihan *step back drill* yang lebih bagus dibandingkan dengan latihan *loose hands drill*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. (2014). *Memahami Riset Perilaku dan Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Anderson, Clary. (1973). *Make The Team In Baseball*. New York: Publishers. Grosset&Dunlap.
- Arikunto.Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Goodreau, Julie Mark. (2007). *Coaching Youth Softball atau Amerika Sport Education Program*. America: Human Kinetics
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Indonesia: CV. Tambak Kusuma.
- Hasanudin, D dan Nidaul, H. (2013). *Modul Statistika*. FPOK. UPI. Bandung.
- Hidayat, Imam. (2003). *Modul Biomekanika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. FPOK UPI. Bandung.
- Lutan, Rusli, dkk. (2014). *Modul Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. FPOK. UPI. Bandung.
- Nurhasan dan Hasanudin, Cholil. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Ruhat, dkk. (2011). *Modul Biomekanika*. Bandung: FPOK UPI
- Satriya, dkk. (2014). *Modul Teori Latihan Olahraga*. FPOK. UPI. Bandung.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit. Alfabeta, CV.

- Sullivan , George. (1986). *Teknik Bermain Baseball Ny. Hadinata*. Bandung: Penerbit. Pionir Jaya.
- Warsidi, Edi. (2010). *Olahraga Menggunakan Bola kecil*. Jakarta: Yudistira.
- Aturan permainan softball. [24 febuari 2017]. Dapat diakses melalui: [https://aturanpermainan.blogspot.co.id /2016/09/peralatan-permainan-softball-dan-fungsinya_18.html](https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2016/09/peralatan-permainan-softball-dan-fungsinya_18.html).
- Gambar lapangan softball. [24 febuari 2017]. Dapat diakses melalui: <https://www.google.co.id/search?q=gambar+lapangan+softball>.
- Jajat Darajat. Jurnal bio mekanika. [25 febuari 2017]. Dapat diakses melalui: [http://dokumen.tips/documents /analisi-bio-mekanika-softball.html](http://dokumen.tips/documents/analisi-bio-mekanika-softball.html).
- Tentang Zepp Swing. 25 febuari 2017. <https://anti diary.com/video/page/reverse-grip-drill-with-mlb-hitting-coach-john-mallee--zepp>.
- Tentang Zepp Swing. [25 febuari 2017]. Dapat diakses melalui: <http://www.zepp.com/en-us/training-center/baseball/>.
- Tentang Zepp Swing. [25 febuari 2017] Dapat diakses melalui: <http://www.zepp.com/en-us/training-center/softball/>.
- Pengertian Hitting. [24 febuari 2017]. Dapat diakses melalui: <http://www.kawandnews.com>.
- Suratmin, I Putu Panca Adi. (2016). *Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM BALI*. [24 febuari 2017] Dapat diakses melalui: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>.
- Fitriyanto, Feri. (2014). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Memukul Bola Softball*. FKIP. UTP. [25 febuari 2017]. Dapat diakses melalui: [download.portalgaruda.org/article.php?. PERBEDAAN%20PEN](download.portalgaruda.org/article.php?.PERBEDAAN%20PEN).

=====
Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154.