

MODEL LATIHAN TEKNIK LEMPAR TANGKAP CABANG OLAHRAGA SOFTBALL PADA PEMULA

Oktariyana¹⁾ dan Wan Ahmad Rizki Muharrami²⁾

^{1), 2)}Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

e-mail: okta14unulampung@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji keefektifan produk berupa model latihan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Reserch & Development* dengan desain pengembangan mengadopsi model dari *Borg & Gall* yang mencakup 10 tahapan pengembangan yaitu: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational field testing*, (9) *Final product revision*, dan (10) *Dissemination and implementation*. Produk awal divalidasi oleh ahli materi dan ahli pelatih *softball* kemudian dilakukan revisi. Tahap berikutnya dilakukan ujicoba kelompok kecil dengan jumlah subjek ujicoba 6 orang siswa tingkat SMA, dan dilakukan ujicoba kelompok besar dengan jumlah subjek ujicoba 32 siswa tingkat SMA, selanjutnya dilakukan uji efektifitas dengan subjek ujicoba 40 orang siswa tingkat SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) produk model yang dihasilkan adalah berbentuk modul teknik lempar tangkap olahraga *softball* pada pemula, (2) produk model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* dinyatakan layak digunakan sebagai referensi atau rujukan bagi guru, siswa maupun pelatih olahraga *softball* berdasarkan hasil penilaian ahli materi 3,8 dan ahli pelatih *softball* 4,3 dengan kategori "sangat baik". (3) keefektifan produk dibuktikan melalui peningkatan keterampilan lempar tangkap olahraga *softball* dengan mencapai angka rata-rata skor *pretest* sebesar 65,46 dan *posttest* sebesar 79,53.

Kata Kunci: model latihan, lempar tangkap, *softball*

Abstract

This study aims to develop and test the effectiveness of the product in the form of models exercise technique throwing get sports softball novices. The method used in this study is Research & Development by design development adopt model of Borg & Gall which includes 10 stages of development, namely: (1) Research and information collecting, (2) Planning, (3) Develop preliminary form of product, (4) Preliminary field testing, (5) Main product revision, (6) Main field testing, (7) Operational product revision, (8) Operational field testing, (9) Final product revision, and (10) Dissemination and implementation. Early products validated by the people of the matter and the people of the softball coach then it will be revised. The next stage of done the tests of clusters of small to the total number of the subject of the tests of six of the students senior high schools , and was conducted the tests of a large group to the total number of the subject of the tests of 32 students senior high schools , the result of the effectiveness of next with the subject of the tests of 32 people rate of senior high school students . The research results show that (1) products a model that is produced is shaped technique module throw get sports softball on a novic , (2) model products technique throw catch in the sport softball announced eligible used as a reference or used as a reference for teachers , students and exercise coach softball based on their own evaluation the expert of the material 3.8 and the softball coach 4.3 with category "very good" (3) the effectiveness of products evidenced through the improvement of the skill throw get sports softball with a vanish of aim for an average rate of the score pretest 65,46 and posttest 79,53.

Keywords: model exercise, catch throw, *softball*

PENDAHULUAN

Olahraga dapat diartikan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tubuh menjadi sehat dan bugar yang tujuannya adalah untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Dalam dunia olahraga banyak cabang olahraga salah satunya adalah *softball*. Sebelum perang kemerdekaan *softball* sudah ada yang dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. yaitu hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah dilakukan peneliti dilapangan, terlihat bahwa latihan di club-club *softball* yang ada dilampung kurang memiliki variasi latihan, latihan cenderung monoton dan membosankan sehingga atlet merasa jenuh dan kurang semangat dalam menjalani latihan, kurangnya pengetahuan dan kreatifitas pelatih dalam mengembangkan latihan lempar tangkap *softball*, hal ini berdampak pada penampilan pemain khususnya di teknik lempar tangkap yang cenderung terlihat tidak efektif dan maksimal dalam melakukan lemparan. Serta kurangnya referensi model-model latihan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* untuk pemula.

Mengacu pada masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, sebagai seorang pelatih olahraga hal yang sebaiknya dilakukan adalah menemukan/mengembangkan model-model yang tepat untuk mendapatkan porsi latihan yang terbaik, sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Khususnya dalam latihan melempar dan menangkap dalam olahraga *softball* karena lempar tangkap adalah hal yang paling mendasar dalam olahraga *softball* oleh sebab itu diperlukan metode latihan lempar tangkap yang baik

dan benar. Selain itu seorang pelatih harus bisa memanipulasi bola *softball* menjadi lebih sederhana seperti menggunakan bola kasti, bola karet ataupun bola plastik. Oleh karena itu rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut: (1) bagaimana mengembangkan model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula? (2) apakah model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula efektif untuk diterapkan?

Mengacu terhadap rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) untuk mengembangkan dan menghasilkan model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula, (2) untuk menguji keefektifan produk model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula.

Penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelaku olahraga seperti atlet/peserta didik, pelatih maupun guru pendidikan jasmani. Bagi atlet/peserta didik dapat memudahkan dalam prose latihan dan pembelajaran cabang olahraga *softball*. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat dijadikan bahan referensi atau rujukan dalam proses *transfer of knowledge* khususnya pada cabang olahraga *softball*.

Dalam dunia olahraga terdapat beberapa cabang olahraga beregu salah satunya yaitu cabang olahraga *softball* yang berorientasi pada bidang pendidikan dan latihan tingkat siswa maupun tingkat mahasiswa. Permainan *softball* merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra-putri, anak-anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di

Chicago. Sampai tahun 1966 permainan *softball* di Indonesia masih dianggap sebagai olahraga kaum wanita, setelah Asian Games Bangkok barulah kaum pria bermain *softball*. Permainan *softball* pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya. Adapun alat-alat yang digunakan dalam teknik melempar dan menangkap *softball* yaitu: a) *Glove*, yakni sarung tangan untuk menangkap bola yang terbuat dari kulit, dan b) Bola.

Keterampilan melempar bola masuk dalam gerakan manipulative fundamental. Gerakan ini dicirikan dengan kemampuan anak untuk member dan menerima objek diluar dari diri anak. Misalnya, melempar dan menendang. Kegiatan manipulative objek memungkinkan anak untuk mengeksplorasi hubungan gerakan objek dalam satu ruangan. Kemampuan manipulative ini merupakan kombinasi dari gerakan lokomotor dan kekuatan. Oleh karena itu

mengembangkan kemampuan manipulatif berarti mengembangkan kemampuan lokomotor dan kekuatan sekaligus. Ada beberapa gerakan manipulative yaitu menjangkau, memegang, melepaskan, melempar, menangkap, memukul dan menendang.

Melempar adalah salah satu teknik utama dalam permainan olahraga *softball*, menurut (Noren, 2005:4) berikut adalah rangkaian gerakan dasar teknik melempar pada olahraga *softball*: *Ready to Throw*: 1) *Weight is on back foot*, 2) *Glove side is to target*, 3) *Arms are extended; glove is to target*, 4) *Wrist is cocked; ball is to rear*. *Throwing*: 1) *Step toward target with glove-side foot* 2) *Push off rear foot*, 3) *Elbow leads throw; hand trails*, 4) *Weight is on front foot*, 5) *Hips are square*, 6) *Forearm rotates through vertical*, 7) *Ball is high*, 8) *Glove hand is low*, 9) *Snap wrist*. *Completing the Throw*: 1) *Wrist is snapped*, 2) *Weight is forward*, 3) *Knees are bent*, 4) *Throwing hand is low*, 5) *Throwing shoulder is forward*, 6) *Assume balanced position*.



Gambar: 1 Teknik Melempar
(Sumber: Rick Noren, 2005:4)

Secara rinci teknik melempar bola *softball* adalah sebagai berikut: (1) Buka kaki selebar bahu, (2) Kaki dominan berada di depan, (3) Berat badan bertumpu pada kaki belakang, (3) Sisi sarung tangan diarahkan ke arah target, (4) Buka lengan sejajar bahu untuk siap melempar ke arah target, (5) Ayunkan kaki dan tangan serta

pindahkan berat badan ke depan dan lepaskan bola ke arah target.

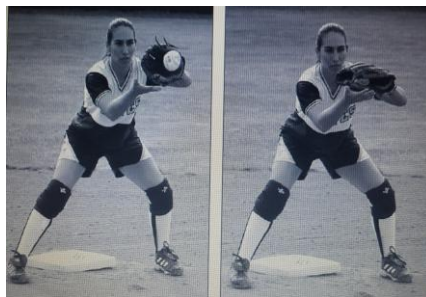
Ketika anak mampu melakukan sekali gerakan motorik, maka mereka akan termotivasi untuk menggerakkan motorik yang lebih luas lagi. Aktivitas fisiologis meningkat dengan tajam. Anak seakan-akan tidak mau berhenti melakukan aktivitas fisik, baik yang melibatkan

motorik kasar maupun motorik halus. Pada saat mencapai kematangan untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik yang ditandai dengan kesiapan dan motivasi yang baik dan seiring dengan hal tersebut, orang tua dan guru perlu memberikan berbagai kesempatan dan pengalaman yang dapat meningkatkan keterampilan motorik anak secara optimal. Peluang-peluang ini tidak saja dalam bentuk membiarkan anak melakukan kegiatan fisik akan tetapi perlu di dukung dengan berbagai fasilitas yang berguna bagi pengembangan keterampilan motorik kasar dan motorik halus.

Berdasarkan uraian diatas, maka yang dimaksud melempar bola ialah ketika

seseorang melakukan gerakan melempar dengan menggunakan ayunan tangan dan dorongan badan dari belakang kedepan untuk melempar suatu objek kearah target atau sasaran, disamping itu gerakan melempar tersebut memerlukan gerak koordinasi yang kompleks antara lengan, mata, pinggang, dan kaki.

Dalam menangkap bola kita tidak bisa mengatur arah datangnya bola namun kita dapat mengatur posisi kita untuk menangkap bola, dengan cara menempatkan badan diposisi datangnya bola, dan mengarahkansarung tangan atau *glove* kearah bola tersebut, baik itu di atas, di depan maupun di bawah seperti gambar berikut:



Gambar: 2. Menangkap Bola
(Sumber: Rick Noren, 2005:2)

Menurut (Linn, 2007:2) teknik menangkap bola dibagi beberapa teknik yaitu: *Above Waist: (1) Point fingers up, (2) Focus on ball, (3) Align body to ball. Below Waist: (1) Point fingers down, (2) Focus on ball, (3) Align body to ball. At Waist: (1) Point fingers horizontally, (2) Focus on ball, (3) Align body to ball.*

Dari penjelasan teknik menangkap bola *softball* di atas dapat dijelaskan lagi bahwa menangkap ada 3 tehnik, yaitu bola lambung, bola datar, dan bola pantul. (1) Dalam bola lambung posisi badan dan kaki tumpuan kearah bola dan sarung tangan berada di atas kepala, (2) Dalam bola datar posisi kaki tumpuan kearah bola

dan sarung tangan sejajar badan dengan posisi mengarah ke arah bola, (3) Dalam posisi bola pantul di bawah, posisi kaki di tekuk serta badan kebawah mengarah ke bola yang ada di tanah dan sarung tangan berada di tengah-tengah lutut kaki serta siap menangkap bola tersebut

Club merupakan wadah untuk pembibitan dan pengembangan olahraga yang memiliki bakat dan potensi untuk dikembangkan baik bidang akademis maupun bidang olahraga. Prestasi tinggi dicapai bukan hanya karena faktor bakat atlet namun faktor eksternal yaitu latihan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai

tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Menurut (Bompa, 2015: vi) menjelaskan bahwa: *Strength training is paramount in the development of athletes, but it must consist of more than just lifting weights without a specific purpose or plan. In fact, the purpose of any strength training method should be to prepare athletes for competition the ideal test of their skills, knowledge, and psychological readiness. To achieve the best results, athletes need to be exposed to a periodization program, or sport- and phase-specific variations in training.*

Latihan menurut (Bompa, 2004:2) adalah proses dimana seseorang dipersiapkan untuk performa yang tertinggi. Defenisi lain menurut Harsono dalam buku Santoso (Giriwijoyo dkk, 2005: 43) mengatakan bahwa latihan atau training adalah proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah. Sedangkan latihan menurut (Tangkudung, 2012:7) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap

aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya. Selain itu, dalam proses latihan baik atlet maupun pelatih harus paham prinsip-prinsip latihan.

Pengetahuan dasar tentang prinsip-prinsip latihan adalah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal, di mana prinsip-prinsip tersebut akan efektif jika di aplikasikan. Prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan, hal tersebut merupakan pinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis dan pedagogis. Menurut (Lubis, 2013:11) tujuan utama dari latihan untuk meningkatkan kinerja atlet. Untuk tercapainya *performance* yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. (Wiarto, 2013:153-155) mengatakan bahawa ada beberapa prinsip latihan diantaranya, (1) Prinsip kesiapan, (2) Prinsip individual, (3) Prinsip beban berlebihan, (4) Prinsip peningkatan, (5) Prinsip kekhususan, (6) Prinsip variasi, (7) Prinsip pemanasan dan pendinginan, (8) Prinsip latihan jangka panjang, (9) Prinsip multilateral, (10) Prinsip partisipasi aktif berlatih.

Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai harapan. 10 prinsip tersebut diatas berperan penting dalam perkembangan latihan. Dengan mentaati prinsip-prinsip latihan akan mendukung

upaya meningkatkan kualitas latihan selain itu juga akan meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera dan lainnya.

Dalam dunia olahraga manusia tidak akan pernah lepas dari gerak, karena gerak merupakan salah satu ciri dari kehidupan, gerak merupakan kebutuhan yang mutlak dari setiap manusia. Dalam gerak, manusia akan melewati tahapan, fase-fase dan periode perkembangan karena gerakan perlu dipelajari dan dilakukan secara terus menerus baik secara sadar maupun tidak sadar, serta secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut (Coker, 2004:3) Proses pendidikan terdapat suatu proses belajar atau pengenalan gerak yang setiap individu mempunyai perbedaan-perbedaan. Belajar gerak adalah perubahan yang realtif permanen dalam kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan motorik sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Keterampilan gerak merupakan hasil dari proses latihan teknik yang tentunya membutuhkan waktu yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Proses mancapai tingkat keterampilan yang diperoleh akan berbeda tiap individu, ada yang singkat dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama.

(Coker, 2004:5) juga menjabarkan keterampilan motorik dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu; keterampilan motorik halus dan keterampilan motorik kasar. Pengklasifikasian ini berdasar pada unsure ketepatan gerakan dan ukuran otot yang diperlukan dalam melakukan gerakan. Keterampilan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Keterampilan halus merupakan keterampilan-keterampilan yang disertai dengan gerakan, dengan melibatkan otot-otot halus (contoh:

mencari ikan, *spine* pada saat memutar bola bowling), (2) keterampilan kasar merupakan keterampilan yang melibatkan otot-otot yang lebih besar, lebih sedikit penekanan pada ketepatan dan pada umumnya hasil dari gerakan-gerakan beberapa anggota tubuh (contoh: berlari, berjalan, melempar, meloncat dan melompat), yang secara umum dikenal di dalam pendidikan jasmani sebagai keterampilan-keterampilan gerak dasar.

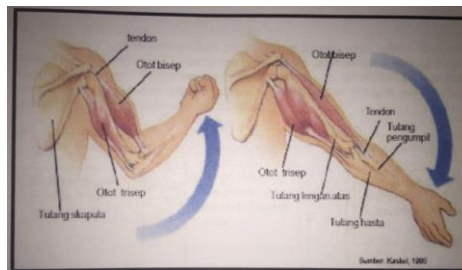
Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajar meliputi pengamatan gerakan, menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali, kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi yang akhirnya diharapkan dapat menciptakan gerakan yang lebih efektif dan efisien untuk menyelesaikan tujuan gerak tersebut.

Keterampilan melempar bola seorang pemain dalam olahraga *softball* merupakan salah satu gerakan yang tergolong dalam gerakan yang dikategorikan memiliki tujuan, dalam aktivitas melempar bola seorang pemain harus memiliki keseimbangan yang stabil, gunanya agar bola yang dilempar atau dlepaskan oleh tangan dalam melaju atau bergerak sesuai dengan yang diharapkan. Bola *softball* sebagai benda yang menjadi objek manipulative sehingga laju bola dapat sesuai yang diharapkan agar bola dapat diterima oleh lawan serta secara bersamaan dapat pula bola diarahkan agar tidak dapat diterima oleh lawan, sehingga seorang pelempar dapat melakukan gerakan atau teknik lemparan yang bisa disesuaikan dengan karakteristik seorang pemukul.

Melempar bola *softball* termasuk dalam keterampilan motorik kasar yang

melibatkan banyak otot besar untuk dapat memanipulasi bola dengan baik. Menurut (Tangkudung, 2006:22) otot-otot besar yang terlibat antara lain, *m. quadriceps (rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedia/is)*, *m.gracilis*, *m. biceps femoris*, *semimembranosus*, *m.gluteus maximus*, *m. gastronemeus*, *m.soleus*,

m.tendinosus untuk otot dominan bagian bawah sebagai tumpuan atau kuda-kuda dalam melempar, sedangkan *m. biceps*, *m. triceps*, *m. wrist flexor*, *m. trapezius*, *m. deltoid*, *m. flexor capri radialis*, untuk dominan otot bagian atas berfungsi pada saat melakukan lemparan.



Gambar 3. Otot Lengan
(Sumber: Tangkudung, 2006:22)

Menurut (Margil, 2011:266) ada dua model tentang tahapan pembelajaran gerak yaitu model *Fitts and Possner (Fitts and Possners thee stage model)* dan model *gentile (gentiles two stage model)*. Model ini dipopulerkan oleh *Fitts and Posner*, meliputi: (1) Tahap kognitif: pada tahap ini awal pemberian informasi dan pengetahuan untuk dapat melaksanakan gerak. Tingkat kognitif ditandai oleh usaha pelaku untuk menguasai keterampilan baru masih lambat dan tidak tetap. Pelaksanaan tugas gerak ini diawali dengan pemberian serta penerimaan informasi dan pembentukan pengertian gerak. (2) Tahap Asosiatif: permulaan dari tahap ini ditandai oleh proses pengulangan gerakan yang semakin efektif oleh anak dalam melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan dari dengan keterampilan yang dilakukan. (3) Tahap Otomatiasi: tahapan ini anak memerlukan proses pengulangan atau latihan dengan jangka waktu yang lama. Sebenarnya pada tahap akhir ini tidak semua anak akan mencapainya. Perhatian

siswa selama tahap ini direlokasikan kepada pengambilan keputusan yang strategis yaitu berkaitan dengan waktu dan tempat penggunaan keterampilan.

Proses awal sebelum siswa mengenal suatu gerakan, memory siswa harus didisi bentuk dan mekanisme gerakan tersebut sehingga siswa dapat mengetahui dan menggambarkan bentuk mekanisme gerakan yang benar. Proses ini berkaitan dengan kondisi internal dan eksternal atlet sendiri, mulai dari mengingat bagian-bagian gerakan sampai mengingat urutan rangkaian gerak. Pemberian penjelasan, contoh, instruksi dan umpan balik akan memudahkan siswa memperoleh gerakan dengan sempurna. Siswa atau atlet pemula terkadang hanya sekedar melakukan gerakan tanpa mengetahui bentuk gerakan secara benar dari awal hingga akhir gerakan.

Berdasarkan teori serta penjelasan para ahli tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan proses kegiatan atau perubahan gerak yang terjadi apabila

seseorang berlatih terus-menerus untuk mendapatkan hasil perubahan rencana permanen dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development* (R&D) yang mengadopsi dari teori Borg & Gall.

R&D digunakan dalam berbagai bidang pengetahuan untuk penelitian. Menurut (Putra, 2011:67) R&D bisa didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, dan bertujuan/diarahkan untuk mencari-temukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif dan bermakna. R&D diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektivitas, efisien, dan produktivitas. Sedangkan (Borg & Gall, 2007:589) mendefinisikan penelitian pengembangan (R&D) sebagai berikut: *Research and development is an industry-based development model in which the findings of research are used to design new products and procedures, which then are systematically field-tested, evaluated, and refined until they meet specified criteria of effectiveness, quality, or similar standards.*

Sejalan dengan beberapa pengertian di atas definisi R&D menurut (Sugiyono, 2007:407), adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Lebih jelas lagi (Sukmadinata, 2010:164), mendefinisikan penelitian dan pengembangan atau *Research and*

Development adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Definisi tersebut mengandung arti bahwa dalam proses pengembangan akan menghasilkan sebuah produk dalam bentuk fisik dimana sebelumnya proses pembuatan produk tersebut diawali dengan mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan agar produk yang dihasilkan nantinya dapat sesuai dengan yang diharapkan.

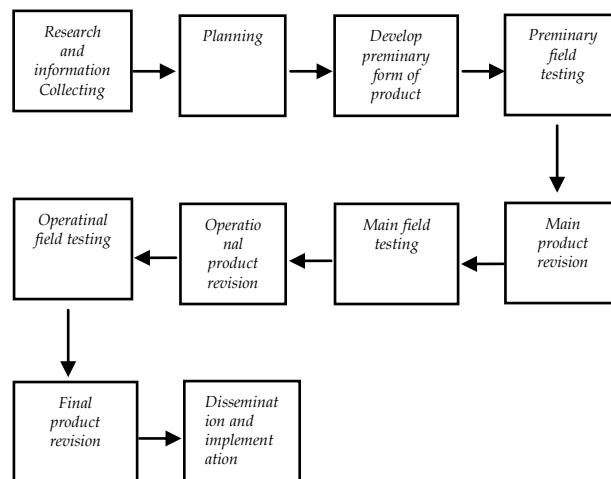
Sedangkan (Richey dan Klien, 2007:1) menyebut penelitian dan pengembangan sebagai penelitian desain dan pengembangan (*Design And Development Research*). Adapun definisi tersebut adalah sebagai berikut: *The systematic study of design, development and evaluation processes with the aim of establishing an empirical basis for the creation of instructional and non-instructional products and tools and new or enhanced models that govern their development.*

Dari beberapa definisi penelitian pengembangan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) lebih menekankan pada produk yang dihasilkan yang dapat berguna atau bermanfaat dalam berbagai bentuk sebagai perluasan, tambahan, dan inovasi dari bentuk-bentuk yang sudah ada.

Desain model dalam penelitian pengembangan model latihan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* mengadopsi model (Borg & Gall, 1983:775) yang memiliki 10 langkah sebagai berikut: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational*

field testing, (9) Final product revision, dan (10) Dissemination and implementation. Dapat juga digambarkan dalam bentuk

skema tahapan pengembangan seperti gambar dibawah ini:



Gambar 4. Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dan Prosedur Pengembang
(Sumber Borg & Gall, 1983)

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di 2 (dua) tempat *Club* yang ada di Lampung yaitu: (1) *Club* dolphin, (2) *Club* smanda. Adapun waktu pelaksanaan penelitian tersebut dilaksanakan pada Bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2016.

Sasaran dan Subjek Peneltian

Adapun sasaran dalam penelitian yang peneliti lakukan ini adalah diperuntukkan untuk pemula yaitu siswa pada tingkat SMA yang baru mengenal permainan *softball*, berusia 14-15 tahun dan belum pernah mengikuti kejuaran *softball* atau yang baru mengikuti latihan *softball* selama satu semester. Subjek ujicoba pada penelitian ini untuk ujicoba kelompok kecil dengan jumlah subjek ujicoba berjumlah 6 orang siswa tingkat SMA, jumlah subjek ujicoba kelompok besar berjumlah 32 siswa tingkat SMA, dan subjek ujiefektifitas berjumlah 40 orang siswa tingkat SMA.

Langkah-Langkah Pengembangan Model

Langkah-langkah pengembangan model mencakup beberapa langkah yaitu: (1) penelitian pendahuluan, yang dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses belajar mengajar, identifikasi permasalahan, dan temuan lapangan. (2) perencanaan pengembangan model, yaitu pertama dilakukan dengan mendesain produk awal, menentukan *expert judgment*, menentukan subjek ujicoba baik skala kecil, skala besar dan ujiefektifitas. (3) Implementasi model, diharapkan hasil produk pengembangan dapat digunakan sebagai rujukan atau referensi dalam proses latihan/pembelajaran setelah kelayakan dan kefeektifan model tersebut diketahui.

Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh dari instrument penelitian ini berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Teknik analisa data yng digunakan dalam memperoleh data pada

penelitian ini menggunakan teknik analisa kualitatif, analisa data deskriptif kualitatif untuk hasil produk yang dikembangkan, sedangkan kuantitatif dianalisis dengan cara mengubah skor rata-rata menjadi nilai kuantitatif dengan criteria penialain untuk menilai kelayakan produk berupa modul

teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Konversi yang dilakukan terhadap data kuantitatif mengacu pada rumus konversi dengan skala lima (Sukarjo, 2006:53) yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Koversi Data Kuantitaf ke Kualitatif dengan Skala Lima

Nilai	Interval Skor	Kategori
5	$X > 4,21$	Sangat Baik
4	$3,40 < X < 4,21$	Baik
3	$2,60 < X < 3,40$	Cukup
2	$1,79 < X < 2,60$	Kurang
1	$X < 1,79$	Sangat Kurang

Pada penelitian pengembangan ini, instrument penelitian yang digunakan adalah instrumen berupa angket kelayakan produk pengembangan, dan instrumen tes keterampilan (psikomotor) gerakan lempar tangkap bola *softball*, dengan tujuan untuk mendapatkan data berupa saran dan masukan para ahli dan untuk mengukur peningkatan keterampilan gerakan lempar tangkap bola *softball* yang telah dikembangkan oleh peneliti.

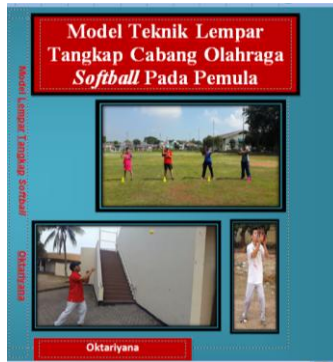
Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode tes untuk mengetahui hasil keterampilan siswa, yaitu dengan cara pengumpulan data menggunakan tes objektif yang terdiri dari dua macam tes yaitu, tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Tes awal dilakukan sebelum penerapan produk model pengembangan. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan awal siswa.

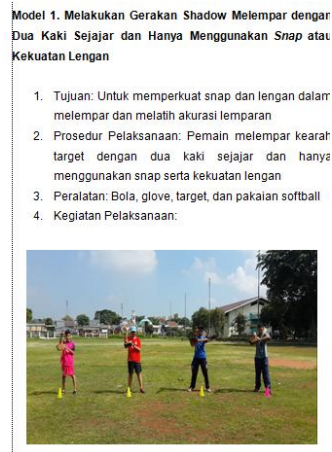
sedangkan tes akhir dilaksanakan setelah diterapkannya produk model pengembangan. Dengan tujuan untuk melihat peningkatan atau perkembangan hasil keterampilan belajar siswa serta ketuntasan belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengembangan dalam penelitian ini yaitu berupa produk modul yang berisi model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Produk ini terdiri dari halaman sampul/cover modul, kata pengantar, daftar isi, halaman pendahuluan modul, halaman materi inti modul yaitu berisi model-model pengembangan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Kemudian berisi halaman penutup, dan terakhir halaman rujukan atau referensi teori. Serta halaman tentang pengembang/peneliti.



Gambar 5. Halaman Sampul/ Cover Modul

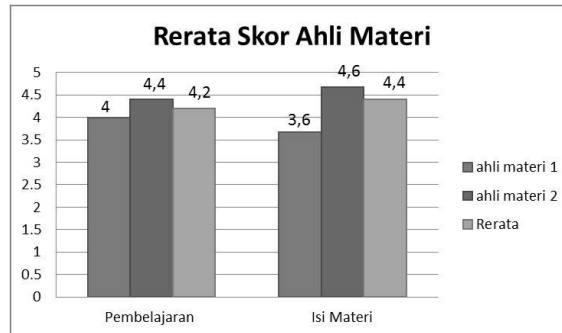


Gambar 6. Salah Satu Pengembangan Model Teknik Lempar Tngkap Cabang Olahraga Softball Pada Pemula

Produk pengembangan berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga softball pada pemula ini sesuai dengan tahapan-tahapan pengembangan model (Borg & Gall,1983:775) yang meliputi 10 tahapan pengembangan yang memiliki 10 langkah sebagai berikut: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational field testing*, (9) *Final product revision*, dan (10) *Dissemination and implementation*. Kecuali tahap ke-10 yaitu *Dissemination and implementation* tidak peneliti lakukan, karena disesuaikan dengan analisis kebutuhan dilapangan.

Setelah produk selesai dikembangkan kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli pelatih cabang olahraga softball. Tujuan proses validasi ahli materi adalah untuk mengukur dan menilai aspek isi materi yang dikemas dalam bentuk produk modul. Hal tersebut bertujuan untuk menghasilkan produk yang baik dan layak dari segi isi materinya. Sedangkan validasi dari ahli pelatih cabang olahraga softball adalah untuk megkur tingkat kelayakan model latihan teknik dasar lempar tangkap cabang olaharag softball pada pemula.

Adapun hasil validasi dari kedua ahli materi dapat dilihat seperti gambar berikut:

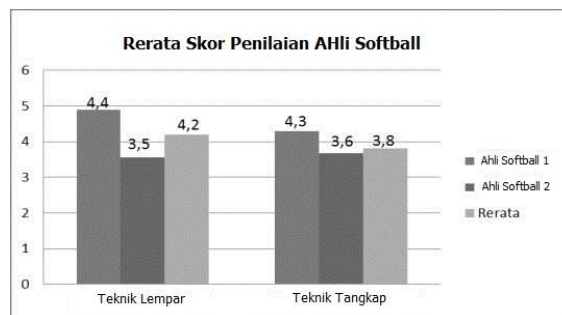


Gambar 7. Diagram Validasi Ahli Materi

Berdasarkan gambar diagram dari validasi uji ahli materi menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil validasi ahli materi masuk kategori sangat baik hal tersebut berdasarkan rata-rata skor dari kedua validator materi menunjukkan angka 4,1. Skor tersebut berdasarkan hasil rata-rata skor validasi ahli materi 1 dari setiap aspek yakni aspek pembelajaran

dengan rata-rata 3,6 dan termasuk kategori sangat baik. Selanjutnya validasi ahli materi 2 dari setiap aspek yakni aspek pembelajaran 4,4 dan aspek isi materi 4,6 dan termasuk kategori sangat baik.

Selanjutnya hasil validasi ahli pelatih *softball* dapat dilihat seperti gambar berikut:

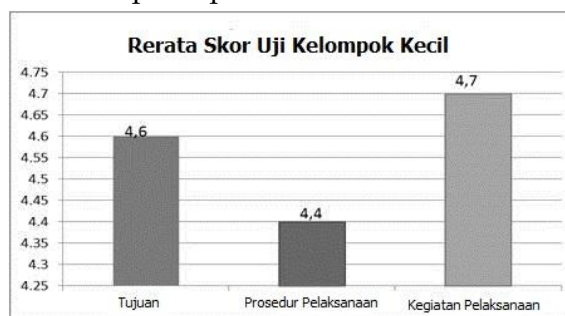


Gambar 8. Diagram Validasi Ahli Pelatih *Softball*

Berdasarkan gambar diagram dari ahli palatih *softball* menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil validasi dari kedua ahli pelatih *softball* yaitu 4,1 masuk kategori baik. Rerata skor dijabarkan dalam pencapaian rerata skor setiap aspek

diantaranya aspek teknik lempar *softball* mencapai skor 4,2 dan teknik tangkap *softball* mencapai 3,8 dengan kriteria baik.

Pada uji skala kecil dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar 9. Diagram Uji Kelompok Kecil

Berdasarkan gambar tersebut uji kelompok kecil ditinjau berjumlah 6 orang siswa tingkat SMA. Hal tersebut ditinjau dari aspek tujuan, prosedur pelaksanaan, dan kegiatan pelaksanaan. Produk berupa modul teknik latihan lempar tangkap cabang olahraga *softball* yang dikembangkan mencapai rata-rata skor 4,5 dan masuk dalam kriteria sangat baik.

Pada uji kelompok besar dengan jumlah subjek uji coba 32 siswa tingkat SMA dengan cara membrikan produk modul dan instrument berskla likert untuk

menilai kualitas produk pengembangan berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* yang terdiri dari aspek tujuan, mencapai skor 4,2, aspek prosedur pelaksanaan mencapai skor 4,4, dan aspek kegiatan pelaksanaan mencapai 4.3. rata-rata skor yang diperoleh dari ketiga aspek mencapai 4,3 dan termasuk dalam kategori sangat baik.

Pretest dan *posttest* dilakukan pada subjek ujicoba berjumlah 40 siswa tingkat SMA. Data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

No	Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Nilai tertinggi	85	95
2	Nilai terendah	55	75
	Rata-rata	65,46	79,53
	Gain		14,07

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat perubahan terjadi. Rata-rata skor *pretest* sebesar 65,46 dan *posttest* sebesar 79,53. Peningkatan hasil tes keterampilan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* terjadi dengan skor *gain* sebesar 14,07. Dari hasil test keterampilan subjek ujicoba tersebut dapat dinyatakan adanya peningkatan nilai sehingga produk modul yang telah dikembangkan layak digunakan. Presentase kelulusan siswa pada saat pelaksanaan test *pretest* 11,7% yaitu hanya 5 siswa dan pada saat pelaksanaan *posttest* 100% yaitu semua siswa mencapai nilai tersebut. Berdasarkan ujicoba tersebut produk berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada peula yang telah dikembangkan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball*.

Produk berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula ini memiliki beberapa

kelebihan, yaitu (1) sangat mudah dimengerti dan mudah untuk diterapkan, (2) model-model yang dikembangkan bervariasi sehingga tidak membosankan jika dilakukan bagi pengguna, (3) teknik gerakannya dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks, (4) dapat meningkatkan minat dan semangat atlet dan pelatih dalam latihan olahraga *softball* (sebagai referensi atau rujukan bagi atlet, pelatih serta penggemar olahraga *softball*, memudahkan pelatih dalam mengoreksi gerakan dalam latihan)

Selain memiliki beberapa kelebihan, produk ini juga memiliki beberapa kekurangan. Namun, setelah dilakukan beberapa perbaikan dan revisi, diharapkan dapat meminimalisir kekurangan yang terdapat dalam produk model teknik lempar tangkap olahraga *softball*. Berikut adalah beberapa kelemahan/kekurangan produk model tersebut sejauh yang teridentifikasi oleh peneliti: (1) kurangnya penguasaan pelatih

dalam menerapkan model-model tersebut, (2) terbatasnya peralatan, saran dan prasarana dalam penerapan model teknik lempar tangkap olahraga *softball*.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan produk berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga softball pada pemula. Produk modul yang telah dikembangkan ini dinilai sangat baik digunakan berdasarkan hasil ujicoba dengan rata-rata skor dari ahli materi sebesar 4,15 dan rata-rata skor ahli pelatih softball sebesar 4,1 serta berdasarkan ujicoba kelompok kecil memperoleh rata-rata 4,5 hasil, hasil ujicoba kelompok besar memperoleh rata-rata 4,3, sedangkan persentase kelulusan siswa pada saat pelaksanaan pretest 11,7%

dan pada saat pelaksanaan posttest sebesar 100%.

Implikasi

Implikasi hasil penelitian ini adalah (1) model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* yang dapat digunakan sebagai rujukan oleh pelatih, guru, atlet maupun siswa. Dalam memanfaatkannya sangat perlu dipertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana, (2) penggunaan model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* ini akan berdampak pada peran guru/pelatih sebagai fasilitator, (3) model teknik lempar tangkap olahraga *softball* yang dikembangkan ini menjadikan siswa/atlet lebih aktif dan mandiri dalam mengikuti latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Airasian, Gay dan Mills dalam Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada. 2012.
- Bompa, Tudor dan Haff, Gregory. *Periodization Theory and Methodology Of Training. Fifth Edition*. 2004.
- Bompa, Tudor O dan Buzzichelli, Carlo. *Periodization Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics. 2015.
- Coker, Cheryl A. *Motor Learning and Control for Practitioners*. New Mexico: McGraw Hill. 2004.
- Gall, Meridith D., Gall, Joyce P, dan Borg, Walter R. *Education Research*. New York: Pearson Education, Inc. 2007.
- Klien, James D dan Richey, Rita C. *Design and Development Research Method, strategies, and Issue*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publisher. 2007.
- Linn V. Johnson. *Softball Steps To Success Third Edition*. USA: Human Kinetics, Inc. 2007.
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada. 2013.
- Margil, Richard A. *Motor Learning And Control: Concepts And Applications*. New York: McGraw-Hill. 2011.
- Noren, Rick. *Softball Fundamentals Series*. USA: Human Kinetic, Inc. 2005.
- Putra, Nusa. *Research & Development Penelitian dan Pengembangan: Suatu Pengantar* .Jakarta: Rajawali Pers. 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2010.
- Sukarjo. *Kumpulan Materi Evaluasi Pembelajaran (Jurusan Teknologi Pembelajaran Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta)*. 2006.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2010.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012.
- Ilmu Faal* . Jakarta: Cerdas Jaya. 2006.