

PERBANDINGAN MEMUKUL BOLA DENGAN MENTAL IMAGERY YANG DI AWALI MELIHAT VIDEO DAN MELIHAT GERAKAN LANGSUNG ATLET SOFTBALL TERHADAP KETEPATAN HASIL PUKULAN DALAM PERMAINAN SOFTBALL

(Eksperimen Pada Seluruh Atlet Binaan Pengcab PERBASASI Kota Tasikmalaya)

Agus Arief Rahmat
Universitas Siliwangi
aarmor09@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh peningkatan latihan memukul bola dengan mental imagery antara yang melihat video dengan melihat gerakan langsung terhadap ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball, dan seberapa besar perbedaan pengaruh peningkatan kedua model latihan memukul tersebut terhadap ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang penulis gunakan sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *produktivitas hitting* dari komisi teknik PB.PERBASASI tahun 1989. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah penggunaan Latihan memukul bola dengan mental imagery yang diawali melihat video akan memberikan pengaruh yang berarti dibandingkan dengan Latihan memukul bola dengan mental imagery yang diawali melihat gerakan langsung terhadap ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data maka didapat bahwa kedua kelompok berdistribusi normal dan homogen. Setelah kedua model latihan memukul bola tersebut dibandingkan ternyata model latihan memukul bola dengan mental imagery yang diawali melihat video memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball, untuk itu penulis mengambil pendekatan statistik dengan uji perbedaan dua rata-rata (satu pihak). Hasil pengolahan didapat bahwa $t_{hitung} = 3,86$ dan $t_{tabel} = 1,73$ dalam taraf nyata (0,95) maka H_0 ditolak karena $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sehingga tiba pada kesimpulan bahwa latihan memukul bola dengan mental imagery yang diawali melihat video memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan ketepatan hasil pukulan pada permainan softball.

Kata Kunci : Hasil, Imagery, Ketepatan, Mental, Pukulan

Comparison Hitting the ball with Mental Imagery Started Viewing Video and Live View Movement Athletes Softball Batting Against Accuracy results in Softball Game

(Experiments On the whole coaching athletes Pengcab PERBASASI Tasikmalaya)

Agus Arief Rahmat, M.Pd
Universitas Siliwangi
aarmor09@gmail.com

ABSTRAK

Issues raised in this research is how much influence the increase in batting practice balls with mental imagery between who viewed the video by looking at the movement directly to the accuracy of the results of punches in a softball game, and how much difference the increased influence of the two models batting practice the accuracy of the results of punches in the game softball. The method used in this research is the experimental method. Samples that authors use as many as 20 people were divided into two groups. Instrument or data collection tool used in this research is to test the productivity of hitting PB.PERBASASI technical commission in 1989. The hypothesis of this study is the use of exercise to hit the ball with mental imagery begins viewed video will provide a meaningful impact in comparison with Exercise hit ball with mental imagery that begins directly see the movement of the accuracy of the results of punches in the game of softball. After processing and analysis of data, it found that the two groups were normally distributed and homogeneous. After both models of practice hitting the ball than it turned out this type of training to hit the ball with the mental imagery that begins viewed videos significant impact on the improvement of the accuracy of the results of a punch in a softball game, for the authors take a statistical approach to test differences in two averages (one party) , Processing results obtained that $t = 3.86$ and 1.73 in the table = significance level (0.95), then H_0 is rejected because $t_{hitung} > t_{table}$. Thus arriving at the conclusion that the exercise of hitting the ball with the mental imagery that begins viewed videos significant impact on the improvement of the accuracy of the result of a blow to the softball game.

Keywords: Accuracy, Batting, Imagery, Mental, Results

I. PENDAHULUAN

Permainan Softball merupakan cabang olahraga yang populer di Indonesia, hal ini terbukti dengan semakin banyaknya didirikan perkumpulan-perkumpulan Softball baik di kota-kota besar maupun di daerah-daerah. Selain bisa dijadikan olahraga prestasi, olahraga softball juga bisa dijadikan olahraga rekreasi hal ini dikarenakan mengandung unsur permainan, sehingga dari anak-anak sampai orang dewasa pun menyukai olahraga ini.

Dilihat dari karakteristik olahraga permainan softball, memiliki unsur-unsur teknik melempar dan menangkap bola, memukul, lari antar base, dan meluncur. Seperti yang disampaikan oleh Sullivan (1986:8-40) yaitu : “1) Pitching, 2) Batting, 3) Base running, 4) Throwing, 5) Sliding, 6) Fielding”.

Memukul (hitting) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan softball, karena dengan penguasaan teknik memukul yang baik maka seorang pemain dapat melakukan pukulan yang impact (perkenaan bat dengan bola) yang bagus dan pukulan yang keras sehingga akan memperoleh runs (poin), dan dapat menyelamatkan diri atau membantu pelari lain (base runner) untuk mencapai base berikutnya. Pada teknik memukul terdapat gerakan yang kompleks, karena di dalam pelaksanaannya memerlukan kecepatan dan kekuatan, keputusan untuk memukul bola dari hasil lemparan pitcher yang kecepatannya belum diketahui. Menurut Potter dan Brockmeyer (1989:50) “hal terpenting yang harus dilakukan seorang batter adalah menghasilkan pukulan bola yang baik yaitu memukul bola ke suatu tempat yang menguntungkan pemukul dan pelari lainnya di base untuk mencapai base berikutnya pada saat bersamaan sehingga menghasilkan nilai atau run, jadi memukul merupakan salah satu tehnik yang sangat menunjang dalam memenangkan pertandingan”.

Berdasarkan penjelasan diatas ada beberapa hal yang perlu di perhatikan dalam teknik memukul, seperti yang di kemukakan

oleh Ralph Kinner dalam Dell Bethel (1987 : 128) antara lain :

1. Penguasaan yang dapat difokuskan pada mata.
2. Tekanan di pusatkan pada kaki depan.
3. Diatas jari kaki belakang.
4. Lengan terbentang lebar pada saat memukul.
5. Bahu depan harus selalu terbentang.
6. Koordinasi yang tepat antara badan atas dan bawah.
7. Pengamatan dengan prinsip “L”.

Menurut pendapat Arm Bruster, Irwin dan Musker (1976:216) sebagai berikut “...*Good batting ability and clever base running are the key to succesfull offensive softball*” artinya kemampuan memukul yang baik dan kecerdikan berlari ke base adalah kunci sukses penyerangan dalam permainan softball. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan memukul harus dipelajari dahulu antara lain mulai dengan sikap berdiri (stance), pemilihan alat pemukul (bat), pegangan (grip), ayunan (swing).

Dalam hal ini Houseworth dan Rivkin yang dikutip oleh Parno (1992 : 54) menjelaskan sebagai berikut “Memukul bola adalah suatu keterampilan yang sukar dilakukan bagi anak remaja, demikian juga halnya bagi anak-anak. Pemain pemula harus mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata, dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola”.

Untuk mendapatkan hasil pukulan yang keras dan jauh, seorang pemain memerlukan kekuatan untuk dapat mengantisipasi bola yang dilemparkan oleh pitcher diperlukan kecepatan reaksi seperti dijelaskan Charlie Lau (Dell Bethell, 1987:108) mengatakan sebagai berikut “Bahwa dengan kemampuan normal, pandangan mata yang tajam, gerakan refleks, kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi dalam memukul bola. Selain itu juga keinginan dan dedikasi untuk menggarap pukulan. Anda mampu memukul dengan kekuatan penuh”.

Setiap atlet softball akan memiliki rasa dalam hal ketepatan, karena itu rasa ketepatan tersebut haruslah dilatih secara instensif. Sajoto (1988:59), memberikan batasan tentang hal ketepatan ini, yaitu sebagai berikut, “ketepatan atau accuracy, adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, sasaran dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai”.

Hal yang senada disampaikan Larson dan kawan-kawan yang dikutip oleh Bucher (1975:193) adalah “Accuracy is the ability of individual to control volumentary to ward an object”, artinya ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol gerakan secara sadar yang di tunjukkan ke suatu sasaran yang ditentukan.

Mental training atau yang disebut UNESTAHL (1989), yang dialih bahasakan oleh Sudiby S (1989:103), “Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun, juga menghadapi hambatan dari dalam diri sendiri maupun hambatan dari luar dalam menghadapi pertandingan”. Adapun mengenai strategi pembinaan latihan mental ini, Gunarsa (1995:129) mengungkapkan beberapa tahapan latihan mental yaitu suatu model yang dapat dimodifikasi oleh atlet di antaranya 1) Pemeriksaan psikologis, 2) Konseling pendahuluan 3) Penetapan sasaran 4) Pembentukan sikap dan cara pikir positif 5) Latihan rileksasi 6) Latihan konsentrasi 7) Latihan visualisasi (imagery) 8) Evaluasi program latihan mental.

Salah satu metode latihan mental yang dapat digunakan untuk melatih keterampilan memukul dalam permainan softball yaitu dengan latihan mental Imagery. Latihan mental dengan metode imagery ini akan membawa para atlet kepada suatu keadaan membayangkan, dapat melihat serta merasakan melakukan gerakan yang telah dipelajarinya seperti yang diungkapkan Martens (1982:58) bahwa :”Imagery adalah

teknik latihan yang efektif untuk memperbaiki penampilan dan perbaikan dokumentasi”.

Adapun beberapa bentuk latihan visualisasi yang dapat digunakan untuk melatih teknik memukul pada permainan softball yaitu dengan melihat video dan melihat gerakan langsung (demonstrasi). Bentuk latihan visualisasi dengan melihat video merupakan bentuk penyajian yang dimaksudkan untuk mempengaruhi kondisi eksternal siswa dalam bentuk pengajaran. Pendapat Skilling (1977), yang diterjemahkan oleh Sujiono (1995:23) dan dikutip oleh Mudjihartono (2000:38) mengemukakan bahwa “Informasi yang diterima melalui indera penglihatan lebih baik dari pada yang diterima melalui indera pendengaran”. Bentuk latihan yang menggunakan video merupakan alternatif terbaik sebagai media penyajian gambar gerakan olahraga bila dibandingkan dengan bentuk penyajian gambar lainnya, karena gambar-gambar gerakan yang dihasilkan oleh video memiliki sifat yang dinamis dan memungkinkan untuk diulang-ulang atau diperlambat dan keanggihannya yang dimiliki oleh perangkat video ini memungkinkan siswa atau atlet dapat mengamati secara seksama sampai pada gerakan-gerakan yang sangat kompleks. Bentuk penyampaian konsep gerak pengajaran demonstrasi dapat memberikan gambaran secara jelas apa dan bagaimana sesuatu keterampilan gerakan yang harus dilakukan oleh siswa atau atlet. Seperti yang telah diungkapkan oleh Suparman (1987:52) yang dikutip oleh Mudjihartono (2000:41) mengatakan bahwa, “Demonstrasi tepat digunakan bila materi pembelajaran berbentuk keterampilan psikomotorik, petunjuk sederhana untuk melakukan keterampilan, atau prosedur melaksanakan suatu kegiatan”.

Penyajian dengan gerakan langsung (demonstrasi) memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara model dengan siswa atau atletnya, baik yang dilakukan oleh guru atau orang yang ahli dibidangnya. Hal ini memungkinkan proses pengajaran itu dapat berlangsung dengan baik dan apa yang diperhatikan oleh siswa dapat cepat dipahami.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas maka peneliti mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian guna membandingkan dua bentuk latihan visualisasi yaitu latihan mental imagery dengan melihat video dan latihan mental imagery dengan melihat gerakan langsung terhadap peningkatan ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball.

II. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini berlangsung selama enam minggu atau 18 x pertemuan. Penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2014 sampai dengan 18 April 2014 di Pengcab PERBASASI Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen ini menurut Arikunto (2002:03) adalah sebagai berikut, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu.

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet binaan Pengcab PERBASASI Kota Tasikmalaya yang berjumlah 45 orang. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah para atlet putra binaan Pengcab PERBASASI Kota Tasikmalaya sebanyak 20 orang yang diambil dari populasi secara acak. Dalam melakukan proses pengumpulan data, penulis menggunakan alat tes Pitching Machine. Alat ini bisa menghasilkan lemparan bola yang keras dan pelan hanya dengan mengatur kecepatan bola yang diinginkan. Satuan kecepatan bola pada pitching machine ini adalah mil/jam. Dengan menggunakan alat ini lemparan yang dihasilkan sangat sempurna dan hasil lemparannya tetap konstan baik itu bola straight, riser atau down ball. Dalam penelitian ini lemparan yang dihasilkan adalah bola straight.



Pitching Machine

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian maka didapat data penelitian dari tiap variabel sebagai berikut :

Peringkat Skor Subyek	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kelompok A (melihat video)		
◆ Hasil tes awal	14,9	7,4
◆ Hasil tes akhir	19,9	6,8
Kelompok B (Imagery)		
◆ Hasil tes awal	15,1	7,2
◆ Hasil tes akhir	18,5	7,1

Tabel Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Setelah diketahui rata-rata dan simpangan baku tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok tersebut, maka langkah selanjutnya adalah menguji normal tidaknya data kedua kelompok dengan menggunakan uji liliefors.

Kelompok	Periode	Lo	L _{tabel}	Normalitas
Kelompok A	Tes awal	0,1026	0,258	Normal
	Tes akhir	0,1103	0,258	Normal
Kelompok B	Tes awal	0,1192	0,258	Normal
	Tes akhir	0,1357	0,258	Normal

Tabel Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok A dan Kelompok B

Pada tabel diatas terlihat nilai Lo dari tes awal kelompok A sebesar 0,1026 dan nilai Lo tes akhirnya sebesar 0,1103 dengan $n = 10$ dan taraf nyata (α) = 0,05 dari daftar nilai kritis uji liliefors (L_{tabel}) didapat 0,258 yang lebih besar dari Lo tes awal dan tes akhir pada kelompok A. kesimpulannya adalah populasi tes awal dan tes akhir kelompok A berdistribusi normal.

Kemudian nilai Lo tes awal kelompok B adalah 0,1192 dan nilai Lo tes akhirnya adalah 0,1357 dalam taraf nyata (α) = 0,05 dan $n = 10$, dari daftar nilai kritis uji liliefors (L_{tabel}) didapat angka 0,258 yang lebih besar dari pada nilai Lo tes awal dan tes akhir kelompok B. kesimpulannya adalah populasi tes awal dan tes akhir kelompok B berdistribusi normal.

Setelah diketahui populasi berdistribusi normal langkah selanjutnya adalah menguji homogenitas dan varians masing-masing skor tes awal dan tes akhir dua kelompok. Hasil pengujian homogenitas ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Kelompok	Fhitung	Ftabel	Homogenitas
A	1,18	3,18	Homogen
B	1,03	3,18	Homogen

Tabel Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Kelompok A dan Kelompok B

Kriteria pengujian homogenitas dari kedua kelompok sampel tersebut adalah terima hipotesis, H_0 jika $F(1 - \alpha)(n - 1) < F <$

$F \frac{1}{2} \alpha (n_1 - 1) (n_2 - 2)$ dan tolak H_0 jika, $F > F \frac{1}{2} \alpha (V_1, V_2)$. Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai distribusi F dengan taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) untuk pembilang adalah 9 dan penyebut 9 ternyata F_{hitung} kelompok A = 1,18 kemudian F_{hitung} kelompok B = 1,03 lebih kecil dari F_{tabel} 0,05 (9,9) = 3,18. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua data tes kelompok A dan kelompok B adalah homogen.

Langkah berikutnya adalah pengujian peningkatan hasil latihan dengan menggunakan uji beda yang hasilnya terlihat pada tabel di bawah ini.

Kelompok	Xbar	Simpangan baku	t _{hitung}	t _{tabel}	kesimpulan
A	5,1	1,10	14,57	1,83	Signifikan
B	3,4	0,84	12,59	1,83	Signifikan

Tabel Penghitungan Uji Beda Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A & Kelompok B

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai distribusi t_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan $dk = 9$ sebesar 1,83. Dan didapat nilai t_{hitung} kelompok A sebesar 14,57 dan kelompok B sebesar 12,59 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,83. Artinya kedua latihan memukul tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan hasil pukulan pada permainan softball.

Kelompok	Xbar	Simpangan baku	t _{hitung}	t _{tabel}	kesimpulan
A	5,1	1,10	3,86	1,73	Signifikan
B	3,4	0,84			

Tabel Hasil Penghitungan Rata-Rata, Simpangan Baku Dan Uji Hipotesis Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A Dan Kelompok B

Untuk menguji hipotesis yang penulis ajukan, penulis mengajukan hipotesis nol dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = 18 didapat t_{tabel} 1,73 oleh karena itu hasil penghitungan (t_{hitung}) = 3,86 ternyata berada pada daerah penolakan. Kriteria $t \leq t_{1 - \alpha}$ maka kesimpulannya hipotesis nol ditolak. Artinya ada perbedaan

pengaruh yang berarti antara latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat video dengan latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat gerakan langsung terhadap ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball. Dimana latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat video lebih menunjukkan pengaruh yang berarti dibandingkan dengan latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat gerakan langsung.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dapat ditemukan bahwa kedua latihan memukul bola dengan mental imagery yang diawali melihat video menunjukkan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat gerakan langsung terhadap peningkatan ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball, atau bisa diartikan bahwa latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat video lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan hasil pukulan. Hal ini disebabkan karena gambar-gambar gerakan yang dihasilkan oleh video memiliki sifat yang dinamis dan memungkinkan untuk diulang-ulang dan diperlambat (*slow motion*) jadi sampel dapat mengamati secara seksama sampai pada detil-detil gerakan yang sangat sulit sekalipun. Perpindahan informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang dapat ditingkatkan melalui pengulangan, keadaan emosi, dan asosiasi data baru dengan data yang sebelumnya dipelajari dan disimpan dalam memori jangka panjang, dimana informasi itu akan tersimpan secara permanen atau diawetkan supaya tidak hilang dalam ingatan otak kita.

Hal ini erat kaitannya dengan konsep memori jangka panjang, karena dalam banyak hal pengembangan memori jangka panjang merupakan tujuan akhir dari proses belajar mengajar dalam keterampilan motorik.

Pada dasarnya memukul merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan softball yang dilakukan oleh regu

penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pitcher. Seperti diungkapkan National Softball Coaching Certification Comite (1977:21) *“Successfull hitting is a combination of three factors- natural ability, confidence and the correct use of basic fundamentals”*. Jadi untuk bisa memukul dengan baik dan sukses diperlukan kemampuan dasar, percaya diri serta penguasaan dan penggunaan teknik dasar yang benar akan berpengaruh terhadap kesuksesan dalam teknik memukul bola. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Seperti yang disebutkan oleh Parno (1991:177) ketepatan dapat dikembangkan dengan cara sebagai berikut :

1. Frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar menjadi otomatis
2. Jarak sasaran dari dekat ke semakin jauh
3. Gerakan dari lambat ke cepat
4. Setiap gerakan harus ada kecermatan atau ketelitian
5. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian

Kontak atau saat perkenaan bat dengan bola, kedua lengan lurus, berat badan pindah ke depan, kaki depan lurus sedangkan kaki belakang menekuk pada lutut. Pada titik perkenaan dengan sudut 45° ayunan akan memiliki tenaga yang paling besar. Titik perkenaan bola dengan dengan bat serta posisi bat saat perkenaan menentukan arah bola hasil pukulan.

Imagery atau yang sering kita fahami dengan bahasa imajinasi, visualisasi atau juga membayangkan merupakan suatu prinsip yang sangat penting, yang bisa membuat kita dapat melatih beberapa bagian otak kita dengan masukan dari imajinasi. Menurut Rusli (1988:328) menyatakan bahwa latihan imajiner perlu dilakukan karena mempunyai keuntungan sebagai berikut :

Pertama, latihan imajiner bermanfaat untuk merangsang perkembangan dari penguasaan keterampilan dalam tempo yang lebih cepat, dan bahkan mungkin dengan tingkat retensi yang lebih besar. **Kedua**, konseptualisasi keterampilan motorik yang akan dipelajari secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif atau kemampuan seseorang untuk berfikir. Ini berarti, belajar motorik itu tidak berlangsung secara otomatis. **Ketiga**, dalam keadaan kelas terlampau padat atau fasilitas kurang maka latihan imajiner dapat dipakai sebagai pelengkap latihan nyata. Sambil menunggu giliran latihan yang nyata, para siswa dapat melakukan latihan imajiner.

Jadi, imagery adalah suatu bentuk latihan yang efektif, khususnya untuk para atlet dan pengguna olahraga latihan imagery dapat digunakan sebagai pengganti percobaan yang nyata untuk melatih beberapa bagian gerakan, melalui pikiran yang dapat dicapai pada tingkat kekhususan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Singgih D Gunarsa (1996 :108) bahwa : “ latihan imagery adalah suatu latihan didalam alam pikiran seorang atlet, dimana atlet dapat membuat gerakan-gerakan yang benar-benar, melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan”.

Teknik penyampaian pengajaran yang diawali melihat video merupakan bentuk penyajian yang di maksudkan untuk mempengaruhi kondisi eksternal siswa dalam bentuk pengajaran. Begitu juga pendapat Skilling (1977) yang diterjemahkan oleh Sujiono (1995:23) dan dikutip oleh Mudjihartono (2000:38) mengemukakan bahwa ‘informasi yang diterima melalui indera penglihatan lebih baik daripada yang diterima melalui indera pendengaran’. Hal ini sangat tepat dikembangkan pada proses belajar gerak. Rekaman video yang akan digunakan dalam pembelajaran memungkinkan berisi informasi-informasi yang sesuai dengan tujuan pengajaran konsentrasi belajar siswa. Bagian-bagian gambar yang mungkin sulit dipahami dapat diperlambat pemutarannya (slow motion) atau diulang kembali. Hal ini membuat strategi

pengajaran video menjadi mudah dibuat dan dipergunakan secara efektif.

Teknik penyampaian pengajaran dengan video ini dapat mengatasi masalah kurangnya keterampilan guru, yaitu jika proses pengajaran di suatu sekolah tidak memiliki seorang tenaga pengajar yang mampu melakukan atau memberikan contoh-contoh. Berdasarkan uraian di atas maka strategi dengan pengajaran dengan video sangat mungkin dapat meningkatkan prestasi belajar khususnya proses belajar mengajar gerak.

Ada pula peneliti menyampaikan pengajaran yang diawali melalui melihat gerakan langsung (demonstrasi) langsung memungkinkan untuk diberikan pada proses belajar gerak tahap awal. Soemitro (1974:41) yang dikutip oleh Mudjihartono (2000:41) menjelaskan bahwa “demonstrasi atau pemberian contoh gerakan sangat membantu tercapainya tujuan pengajaran pada tahap awal atau tahap pengenalan dalam proses pengajaran”. Teknik penyampaian yang diawali melihat gerakan langsung (demonstrasi) dapat memberikan gambaran secara jelas apa dan bagaimana sesuatu keterampilan gerakan harus dikerjakan oleh siswa. Suparman (1987:52) yang dikutip oleh Mudjihartono (2000:41) menyatakan bahwa : “Demonstrasi tepat digunakan bila materi pelajaran berbentuk keterampilan psikomotorik, petunjuk sederhana untuk melakukan keterampilan, atau prosedur melaksanakan suatu kegiatan”.

Penyampaian gerak dengan demonstrasi memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara model dengan siswa atau atletnya, baik yang dilakukan oleh guru atau ahli lainnya. Hal ini memungkinkan proses pengajaran itu dapat berlangsung dengan baik dan apa yang diperhatikan oleh siswa dapat cepat dipahami.

Apabila dilihat dari beberapa kesamaan dan kelebihan yang dimiliki kedua bentuk teknik penyampaian konsep

pengajaran gerak yang telah dijelaskan diatas, maka semua tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih cepat dan baik sehingga nantinya akan terbentuk rencana gerakan siswa yang akurat. Dengan kata lain penyampaian dengan video dan gerakan langsung (demonstrasi) dapat diterapkan sebagai pengajaran yang ditujukan untuk pembentukan keterampilan belajar mengajar.

Akan tetapi apabila dilihat dari kelemahan yang dimiliki oleh tehnik penyampaian dengan video dan gerakan langsung (demonstrasi) diatas, maka dapat diperoleh hasil yang berbeda pada akhir proses belajar mengajar gerak. Dengan kelebihan yang dimiliki oleh penyampaian dengan video yang justru menjadi kelemahan dari penyampaian dengan gerakan langsung (demonstrasi), maka diduga bahwa tehnik penyampaian dengan video akan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan penyampaian dengan gerakan langsung (demonstrasi) terhadap ketepatan hasil pukulan dalam permainan softball.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti simpulkan bahwa terdapat : bahwa latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat video mempunyai pengaruh yang berarti dalam meningkatkan ketepatan hasil pukulan pada permainan softball, bahwa latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat gerakan langsung mempunyai pengaruh yang berarti dalam meningkatkan ketepatan hasil pukulan pada permainan softball dan latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat video memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat gerakan langsung terhadap ketepatan hasil pukulan pada permainan softball

Peneliti mengajurkan kepada pelatih dan pembina yaitu sebagai berikut : perlu diterapkan atau mengaplikasikan dilapangan penggunaan model latihan memukul dengan mental imagery yang diawali melihat video dalam usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan ketepatan hasil pukulan pada permainan softball, agar terus menggali teknik-teknik, metode latihan maupun alat bantu, dalam usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan mutu (kualitas) memukul pada permainan softball, untuk lebih meningkatkan pembinaan olahraga softball sehingga olahraga ini dapat berkembang dengan baik dan menerapkan model latihan ini dalam program latihannya dan kepada para pengurus PB, PENGDA dan PENGKAB PERBASASI agar lebih memperbanyak lagi kompetisi-kompetisi yang sifatnya regional atau nasional guna merangsang minat dan bakat para atlet softball serta untuk lebih memasyarakatkan lagi olahraga softball ini kepada masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT Bina Aksara. Jakarta.
- Balai Pustaka. (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bethel, Dell (1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Dahara, Semarang.
- Gunarsa, D. Singgih (1995) . *Psikologi Olahraga, Teori dan Praktek*. BPK – Gunung Mulia. Jakarta.
- Gunarsa, D. Singgih (2004) . *Psikologi Olahraga, prestasi*. BPK – Gunung Mulia. Jakarta.
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma. Jakarta.
- Hidayat, Imam. (1998). *Biomekanika CV*. Andira. Bandung
- Mahendra, Agus. dan Ma'mun, Amung. (1998). *Teori belajar dan pembelajaran motorik*. CV Andira. Bandung.

- Nurhasan.(2002). Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata kuliah Statistik. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Nasution. (2003). Metode Research Penelitian Ilmiah. Bandung : Jemmars. PT. Bumi Aksara.
- National Softball Coaching Certification commite.(1981). Coahing Manual.Level. Published by Canadian Amateur Softball Association.
- Parno.(1991/1992). Olahraga Pilihan Softball, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek. Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Parno.(1992). Olahraga Pilihan Softball, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek. Pembinaan Tenaga Kependidikan Jakarta.
- Potter, Deane L and Brockmeyer, Gretchen A. (1988).Softball Step to Succes. Leisure Press. Compaign Illions
- Sajoto, M (1990). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.. Dahara Prize. Semarang.
- Setyobroto, Sodiby. (1989). Psikologi Olahraga. PT Anem Kosong Anem. Jakarta.
- Lutan, Rusli (1988) Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Metode Dan Pengantar. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek. Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Mudjihartono, (2000). Pengaruh Teknik Penyampaian Konsep Gerak Melalui Demonstrasi Gerak Dan Penayangan Rekaman Serta Penyampaian Umpan Balik Secara Seketika Dan Terminal Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Pitching Baseball. Tesis pada FPS UPI Bandung.