

Februari 2017, Th. VI, No. 6

Nomor ISSN: 2252-3375



# JURNAL ISSA

JURNAL ILMIAH KEOLAHRAGAAN

Pola Pertahanan Menghadapi Pukulan *Bunt* dalam Permainan Softball

Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kardus Peserta Didik Kelas IV SDN Banyubiru 2 Kecamatan Dukun Magelang

Analisis Tembakan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa kelas IV SDN Dukun 4

Denyut Jantung Latihan Peserta Senam Angguk yang Dilakukan Secara Rutin di Kabupaten Kulonprogo DIY

Penggunaan Media Karet untuk Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi di Kelas IV SDN Kalibening Dukun Magelang

Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SDN Pirikan Mertoyudan Magelang

Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SDN Banyubiru Dukun Magelang

Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain dan Modifikasi Bola Plastik Peserta Didik Kelas IV SDN Mangunsoka

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SDN Kloposawit Turi Sleman

Kemampuan Motorik Mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY 2014

---

PENERBIT  
INDONESIAN SPORT SCIENTIST ASSOCIATION

# JURNAL ISSA

## Jurnal Ilmiah Keolahragaan

Visi: Menumbuhkan cakrawala berpikir partisipatif dalam pembangunan keolahragaan nasional melalui IPTEKS.

Misi: Memberdayakan dan menajamkan orientasi masyarakat olahraga nasional dalam pembangunan keolahragaan Indonesia.

Terbit 2 (dua) kali setahun pada edisi: Februari dan Agustus.  
Berisi kajian ilmiah dan hasil penelitian tentang Olahraga dan Pendidikan Jasmani.

Penanggung Jawab	Ketua Umum ISSA (Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.)
Ketua Penyunting	Ketua I ISSA (Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.)
Sekretaris Penyunting	Margono, M.Pd.
Penyunting	Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. Ermawan Susanto, M.Pd. Sujarwo, M.Or. Cukup Pahalawidi, M.Or. Budi Aryanto, M.Pd. Awan Hariono, M.Or. Herka Maya Jatmika, M.Pd.
Penyunting Ahli	Prof. Dr. Moh. Furqon Hidayatullah (UNS) Prof. Dr. Moch. Asmawi (UNJ) Prof. Dr. Tandiyo Rahayu (UNNES) Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. (UNY)

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Perum Jatimas Permai, Jl Dahlia C-17, Kec Gamping, Kab. Sleman, Yogyakarta. Tlp.: 085292397778 (e-mail: [margono\\_sport@yahoo.co.id](mailto:margono_sport@yahoo.co.id))  
(website: <http://www.issa-indonesia.com>.)

**ISSN: 2252-3375**

Semua tulisan yang ada dalam **Jurnal ISSA** bukan merupakan cerminan sikap dan atau pendapat penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli; Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari Tulisan tetap terletak pada penulis.



Jurnal ISSA Februari 2017, Tahun VI, No. 6

# JURNAL KEOLAHRAGAAN



## DAFTAR ISI

1. Pola Pertahanan Menghadapi Pukulan <i>Bunt</i> dalam Permainan Softball Oleh: <i>Sridadi</i> .....	1 - 8
2. Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kardus Peserta Didik Kelas IV SDN Banyubiru 2 Kecamatan Dukun Magelang Oleh: <i>Saero Banu</i> .....	9 - 19
3. Analisis Tembakan <i>Free Throw</i> Dalam Permainan Bola Basket Oleh: <i>Budi Aryanto</i> .....	20 - 27
4. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa kelas IV SDN Dukun 4 Oleh: <i>Sunari</i> .....	28 - 37
5. Denyut Jantung Latihan Peserta Senam Angguk yang Dilakukan Secara Rutin di Kabupaten Kulonprogo DIY Oleh: <i>Farida Mulyaningih</i> .....	38 - 45
6. Penggunaan Media Karet untuk Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi di Kelas IV SDN Kalibening Dukun Magelang Oleh: <i>Purwanti</i> .....	46 - 56
7. Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut ( <i>Straddle</i> ) Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SDN Pirikan Mertoyudan Magelang Oleh: <i>Tukirah</i> .....	57 - 68
8. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SDN Banyubiru Dukun Magelang Oleh: <i>Surat Wakingah</i> .....	69 - 80
9. Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain dan Modifikasi Bola Plastik Peserta Didik Kelas IV SDN Mangunsoka Oleh: <i>Th. Rumanti</i> .....	81 - 93
10. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SDN Kloposawit Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Oleh: <i>Sri Wahyuningsih</i> .....	94 - 105
11. Kemampuan Motorik Mahasiswa PGSD Penjas FIK UNY 2014 Oleh: <i>Sudardiyono</i> .....	106 - 112



## POLA PERTAHANAN MENGHADAPI PUKULAN BUNT DALAM PERMAINAN SOFTBALL

Oleh:

**Sridadi**

Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta

**Abstrak.** Memukul bola dalam permainan softball, berdasarkan bentuk dan tujuannya dibedakan menjadi dua, yakni *hitting (hit)* dan *bunting (bunt)*. Berdasarkan bentuknya, Hit adalah pukulan yang dilakukan dengan usaha mengayunkan stik, tujuannya menjatuhkan bola sejauh-jauhnya dari penjaga. Sedangkan bunt adalah pukulan yang dilakukan tanpa ada usaha mengayunkan stik, tujuannya selain menjatuhkan bola tidak jauh dari batterbox juga untuk mengacaukan irama permainan lawan. Berdasarkan bentuknya, pukulan bunt itu sendiri berkembang menjadi beberapa macam diantaranya ada *sacrifice bunt*, *drag bunt*, *push bunt*, *squeeze bunt*, *slap bunt*, dan *fake bunt*. Mengingat banyaknya pengembangan teknik bunting, maka dalam hal ini hanya akan dibatasi persoalan pada *sacrifice bunt* dan *running bunt* dengan alasan agar pembahasan masalah tidak terlalu panjang. Alasan lain adalah dari kedua macam teknik pukulan bunt tersebut dapat diasumsikan sudah mewakili *bunt-bunt* yang lain dalam melakukan serangan sesuai dengan situasi pertandingan. Pembahasan akan difokuskan pada masalah; apa yang dimaksud dengan *bunt*, kapan teknik ini digunakan, dan selanjutnya bagaimana pola pertahanan dalam menghadapi serangan *bunt*? Pola pertahanan yang akan dibahas adalah ketika menghadapi situasi pelari di *base 1*, serta *base 1* dan *3*.

Kata-kata kunci: *bunt*, softball.

### **Abstract.**

In terms of the aim, hitting the ball in the softball game is divided into two types, namely hitting (hit) and bunting (bunt). Hit is one of the hitting models which is conducted by swinging a bat which is aimed at falling the ball from the guard as far as possible. Bunt, on the other hand, refers to the hit which is conducted without swinging the bat aimed at falling the ball close to batter box and destructing the rhythm of the rivals.

Bunt can be divided into some types, namely sacrifice bunt, drag bunt, push bunt, squeeze bunt, slap bunt, and fake bunt. Of these bunt techniques, sacrifice bunt and running bunt are mainly discussed in the paper. This relies on the theory that both techniques represent the other techniques of bunts serving as the techniques of attacking in softball game according to the appropriate situation.

There are two main focuses of the exploration of the application of the both sacrifice and running bunt. The explorations are concerned with when they are utilized and how defense and strategy are used to encounter the attack of the bunt from the rivals. The defense strategy explored in this paper deals with the strategy to encounter the situation of the runner in Base 1, Base 2, and Base 3. Such exploration is believed to be important for softball players as it confers a clear description on how to encounter the real softball game.

Key words: *bunt*, *softball*

### **PENDAHULUAN**

Sebagai *offensive* tim, dalam menerapkan strategi penyerangan, suatu regu tentu akan mencoba melakukan berbagai cara sehingga setiap pemain dapat melakukan pukulan bola dengan sempurna sehingga dapat mencapai *base* dengan selamat yang pada akhirnya



mendapatkan poin. Sebaliknya bagi regu bertahan, dalam menerapkan pola pertahanan tentunya sudah dipersiapkan dengan matang pola-pola pertahanan dalam menghadapi serangan lawan baik berupa pukulan jauh (*long hit*) sampai *outfield* maupun pukulan pendek (*bunting*).

Memukul adalah upaya yang dilakukan secara sadar oleh seorang *batter* (pemukul) untuk mengayunkan *bat/stik* atau menghadang bola dengan tujuan agar bola hasil pukulan masuk di daerah permainan yaitu *infield* atau *outfield* secara sah. Pukulan dianggap berhasil apabila *batter* dapat selamat sampai di *base* atau dari hasil pukulan tersebut seorang pemukul dapat memajukan atau memasukkan pelari dari teman satu tim. Dalam hal ini Bethel berpendapat bahwa memukul bola merupakan senjata *offensive* yang paling ampuh bagi seorang pemain ataupun suatu regu dalam permainan softball (1987:17). Satu tim tidak akan pernah memenangkan pertandingan jika para pemukul dari tim yang bersangkutan tidak dapat selamat mencapai *base*. Namun jika seorang pemain dapat selamat sampai di *base* ketika dapat melakukan pukulan dengan sempurna tanpa dapat dijangkau atau ditangkap oleh penjaga, apapun bentuk pukulan tersebut. Sehingga kunci keberhasilan tim dalam suatu pertandingan diantaranya ditentukan oleh penguasaan teknik memukul bola secara sempurna.

Menurut Walsh (1979:69-74) memukul bola dibedakan menjadi dua macam antara lain *hitting* dan *bunting*. Pukulan dianggap *hit* jika hasil pukulan tidak dapat dijangkau oleh *infielder* maupun *outfielder* dan bola masuk daerah permainan yang sah, sehingga *batter* dapat selamat mencapai *base*. Sedangkan *bunting* diartikan sebagai pukulan dimana *bat/stik* menghadang datangnya bola yang lepas dari genggamannya *pitcher* tanpa disertai ayunan (J. Hartoto, 1983: 8). Pengertian lain yang intinya sama dikemukakan oleh Bethel (1987:19) bahwa suatu peristiwa dimana bola secara sah disentuh dengan *bat* atau memukul tanpa ayunan dapat diartikan dengan *bunt*.

Dari kedua pendapat di atas dapatlah disimpulkan bahwa suatu peristiwa dimana seorang pemukul secara sadar menghadang bola dengan *bat* tanpa disertai ayunan penuh, sehingga perlahan-lahan bola masuk daerah *infield* secara sah dapat dikatakan sebagai pukulan *bunt*. Tujuan dari teknik pukulan ini adalah agar bola jatuh di daerah *infield* tidak jauh dari *home base*, sehingga penjaga harus bergerak menyongsong bola.

#### **PUKULAN BUNT**

Bunt adalah teknik pukulan bola yang tidak disertai ayunan *bat/stik*, sehingga bola jatuh tidak jauh dari *batter box*. Menurut American Sport Education Program (ASEP, 2007: 80) *Bunting is an offensive technique that can be used in fastpitch to advance runner, get runners on base, or score runs*, secara garis besar dikatakan bahwa bunt adalah teknik ofensif yang dapat digunakan dalam *fastpitch* untuk memajukan pelari, mendapatkan pelari di *base* atau mendapatkan sekor. Caranya, *batter* berdiri di dalam *batter box* dengan kedua kaki sejajar menghadap ke arah *pitcher*, atau sikap berdiri kedua kaki depan belakang.

Tungkai sedikit ditekuk sehingga badan sedikit membongkok ke depan, pandangan ke arah datangnya bola. Kedua tangan memegang *bat* di depan dada/bahu, dengan tangan kiri berada di tengah *grip/handle bat*, dan tangan kanan agak di tengah. Sikap jari-jari tangan kanan dengan ibu jari membentuk huruf V, sehingga dengan cara demikian tangan kanan tidak sepenuhnya menggenggam *bat* untuk menghindari kemungkinan cedera karena terkena bola lambungan *pitcher*.





Gambar 1: Sikap awal *bunt*

Perkenaan bola sebaiknya pada bagian depan bawah dari *bat*, sehingga hasil pukulan mengarah ke bawah. Jika bola mengenai bagian depan atas dari *bat*, hasil pukulan akan naik/melambung sehingga ada kemungkinan bola dapat di tangkap *infielder*.

Pada saat bola datang, pandangan sepenuhnya tertuju pada arah datangnya bola sampai terjadi kontak antara bat dengan bola. Pada saat perkenaan, kedua lengan berfungsi untuk meredam kecepatan bola sehingga jatuhnya bola tidak jauh dari home plate.



Gambar 2: Sikap saat pekenaan bola

### Macam dan Penerapan Pukulan *Bunt*

#### 1. *Sacrifice Bunt*

Menurut Walsh (1979:74) *sacrifice bunt* digunakan dengan tujuan mengorbankan diri sendiri untuk kepentingan pelari. Teknik pukulan ini dilakukan dengan tujuan untuk memajukan pelari menuju *base* didepannya, sehingga salah satu syarat ada pelari di *base*. Demikian juga pendapat Noren (2005:82) bahwa dengan mengorbankan diri sendiri dapat memberikan kesempatan pelari di *base* untuk maju pada *base* didepannya. Menurut CASA level 2 (1979:22) bahwa *bunt* ini penting sekali untuk membuat pelari bergerak maju dalam usaha meraih poin.

langkah dari *base* secepatnya akan meninggalkan *base-2* lari ke arah *base-3*. Jika situasi pertandingan dalam keadaan seimbang dengan permainan ketat, keputusan yang diambil *infielder* tersebut cukup merugikan bagi kepentingan timnya, karena kemungkinan besar untuk meraih *run/poin* dengan kedudukan seperti di atas adalah besar.

Selain keuntungan di atas, terdapat kelemahan yang tidak bisa kita hindari yakni apabila kedudukan saat itu sudah 2 mati. Walaupun *base-1,2,3* terdapat pelari, untuk menerapkan pukulan ini mengandung resiko yang besar. Karena biasanya *infielder* hanya mengkonsentrasikan untuk mematikan *batter/pelari* terdekat. Selain itu, jika kedudukan sudah 2 *strike*, pelatih tentu tidak akan memberikan kode *bunt*, karena apabila gagal melakukan pukulan sempurna, *batter* dinyatakan *out/mati*.

Adapun cara pelaksanaan *running bunt* secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3: Sikap awal *Running Bunt*



Gambar 4: Sikap perkenaan bola *running bunt*



### POLA PERTAHANAN MENGHADAPI PUKULAN BUNT

Pola pertahanan adalah pola yang didesain sedemikian rupa sehingga setiap pemain mengetahui secara sadar akan posisi dan kedudukannya sebagai *infielder* maupun *outfielder* sehingga secara cepat dapat menempatkan diri pada posisi yang benar. Pola pertahanan dalam menghadapi pukulan *bunt*, secara umum prinsipnya hampir sama, yang membedakan adalah jika terdapat pelari di *base* demikian juga pergerakan pemain infield maupun outfield. Menurut ASEP (2007: 145) disebutkan "*In all bunt situations, the defense ideally wants to get the lead runner out, when possible, or to get the surer out at first as a second option*", bahwa dalam semua situasi bunt, pertahanan yang ideal menginginkan setiap pelari mati (out), bila mungkin, atau untuk mendapatkan kepastian keluar (out) pada awal sebagai pilihan kedua.

#### 1. Dengan Pelari di *base-1* (R1)

Ketika *batter* mengambil posisi akan melakukan pukulan *sacrifice bunt* (gambar 1), biasanya *infielders* menempatkan diri sedikit maju mendekati *batter*. Dengan demikian jika bola benar-benar dipukul dengan cara *bunt*, maka waktu yang digunakan *infielder* untuk memungut bola relatif lebih cepat. Bagaimana pergerakan *infielder* maupun *outfielder* dalam menghadapi situasi permainan tersebut? Siapakah yang mengambil bola, dan siapa pula yang harus mengisi *base-1,2,3* dan *home*?

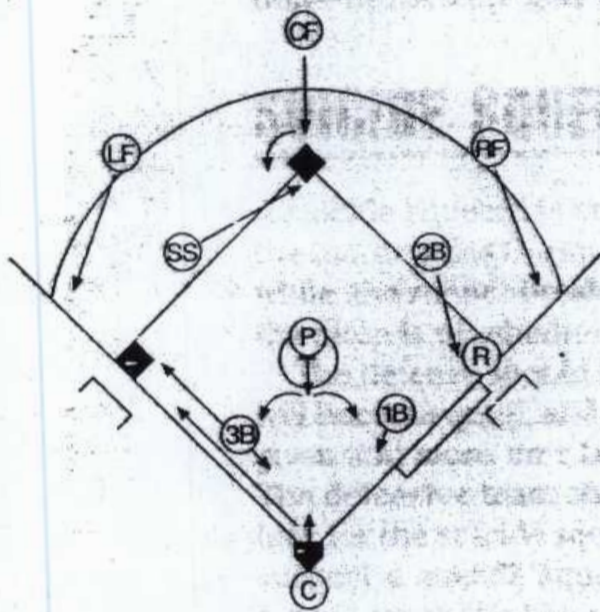


Figure 7.1 - Bunt defense with runner on first base.

Gambar 5: Pola Pertahanan menghadapi *Sacrifice Bunt* dengan pelari di *base 1*

Ketika bola lambungan *pitcher* dihadang dengan pukulan bunt, pada umumnya semua *infielder* khususnya penjaga *base-1* (1B), *base-3* (3B), *pitcher* (P) dan *catcher* (C) bergerak secepatnya untuk mengambil bola. Menurut ASEP (2007:145) dikatakan "*The catcher will field any short bunts directly in front of the plate; otherwise, she should watch the play unfold and instruct the fielder on where to throw the ball*". *Catcher* yang paling jelas bisa melihat situasi permainan, ketika bunt dilakukan *catcher* bergerak maju di depan *homeplate* untuk memberi perintah kepada penjaga kemana bola akan dilempar. *Secondbase* (2B) bergerak

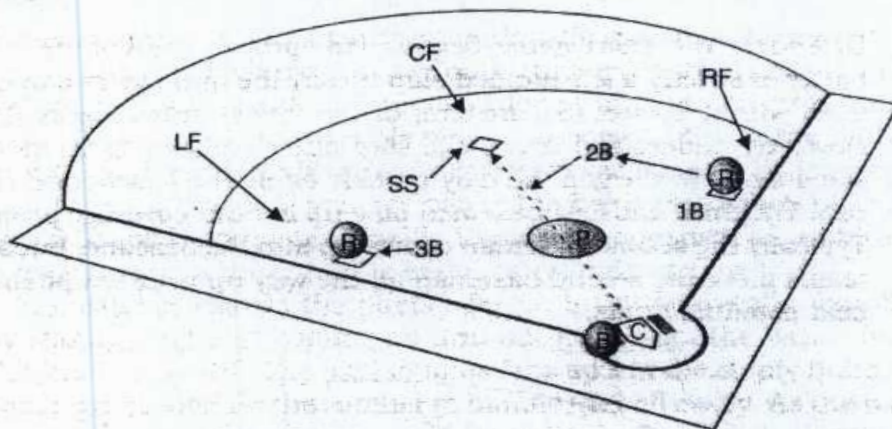


mengisi *base-1*, *Shortstop* (SS) bergerak mengisi *base-2*, dan yang mendapatkan bola segera melempar bola ke *base-2* jika situasi permainan belum ada yang mati (*out*). Namun jika situasi permainan baru 1 mati (*1 out*) bola bisa langsung dilempar ke *base-1*, dengan catatan setelah *secondbase* (2B) mematikan *batter* di *base-1*, segera siap melempar ke *base-3* jika pelari dari *base-1* ke *base-2* akan melanjutkan lari ke *base-3*.

Bagi *Infielder* yang tidak mendapatkan bola pada saat bola di *bunt* segera mengisi *base* yang kosong. Sebagai ilustrasi, jika yang mendapatkan bola *thirdbase* (3B), maka *firstbase* (1B) yang sudah bergerak menyongsong bola segera mengisi *home base*, *catcher* (C) yang juga sudah bergerak maju untuk mengambil bola segera lari mengisi *base-3*. Karena ada pelari di *base-1*, maka *outfielder* pun harus bergerak untuk meng-cover dibelakang *base-1,2* dan 3 sesuai dengan posisi masing-masing untuk mengantisipasi jika lemparan *infielder* tidak tertangkap penjaga *base*. *Leftfielder* bergerak dibelakang *base-3*, *Centerfielder* bergerak mendekat di belakang *base-2*, dan *rightfielder* bergerak di belakang *base-1* segaris dengan arah lemparan bola.

## 2. Dengan pelari di *base-1* (R1) dan 3 (R3)

Pola pertahanan menghadapi situasi permainan dengan pelari di *base-1* dan 3 perlu persiapan yang cukup matang untuk menentukan pelari mana yang menjadi prioritas dimatikan. Sebagai seorang *infielder* sebelum bola lepas dari tangan *pitcher*, seorang *infielder* harus sudah memikirkan berbagai kemungkinan yang terjadi. Sehingga ketika yang bersangkutan menerima bola secara otomatis bisa menentukan sikap kemana bola akan dilempar.



Gambar 6: Pola Pertahanan menghadapi bunt dengan situasi pelari di *base-1* dan 3

Dalam situasi terdapat pelari di *base-1* (R1) dan *base-3* (R3), biasanya *batter* tidak akan mengambil pukulan pada lambungan pertama dengan maksud memberi kesempatan pelari (R1) untuk melakukan *stealing* menuju *base-2*. Jika hal itu terjadi, pola pergerakan *infielder* seperti gambar 6. Ketika diketahui R1 melakukan *stealing* menuju *base-2*, untuk memancing agar R3 lari menuju *home*, *catcher* melemparkan bola ke *base-2*, tetapi dipotong oleh *secondbase* di belakang *pitcher*. Jika pelari R3 bergerak lari menuju *home*, selanjutnya bola yang dipotong ditengah jalan oleh *secondbase* dilemparkan ke *home* untuk mematikan R3.

Namun jika lambungan pertama langsung diambil dengan cara bunt, ketika bola dikuasai *infielder* langkah pertama yang harus dilakukan adalah menekan (*press*) R3 agar kembali di *base*, selanjutnya secara cepat bola dilempar ke *base-1*. Umumnya ketika bola terlepas dari tangan *pitcher*, pelari R3 lepas beberapa langkah dari *base*, untuk melihat situasi permainan. Jika bola dilempar ke *base-1*, maka pelari R3 secepatnya lari menuju *home* untuk meraih "run" atau poin. Karena itu ketika bola dilempar ke *base-1* untuk



mematikan *batter*, maka perhatian penjaga *base-1* segera konsentrasi untuk melemparkan bola ke *home* jika memang pelari *base-3* bergerak lari menuju *home*.

### KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Bunt* adalah suatu peristiwa dimana *batter* secara sadar menghadang bola dengan bat tanpa disertai ayunan penuh, sehingga bola perlahan-lahan masuk daerah *infield* secara sah.
2. *Bunt* dapat diterapkan pada saat situasi permainan cukup ketat, sehingga teknik pukulan ini dapat digunakan untuk merubah irama permainan lawan.
3. Dalam menghadapi pukulan *bunt*, setiap pemain harus siap menerapkan pola yang sudah dibentuk melalui latihan yang serius dan terus menerus dalam menghadapi pukulan pendek, sehingga setiap *fielder* secara otomatis dan terpolanya dapat menempatkan diri sesuai dengan tanggungjawabnya.
4. Pukulan *bunt* yang dilakukan dengan sempurna, bukan hanya bermanfaat untuk memajukan pelari namun juga bermanfaat bagi *batter* itu sendiri selamat mencapai *base*.

### DAFTAR PUSTAKA

- American Sport Education Program. 2007. *Coaching Youth Softball*. Canada: Uman Kinetics.
- Bethel, Dell. 1987. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize
- Craig, Susan; Johnson, Ken. 1985. *The Softball Handbook*. New York: Leisure Press.
- Dugan, Ken. 1980. *Winning Baseball*. New York: Parker Publishing Company, Inc.
- Hartoto, J. 1983. *Softball Untuk Pemula*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- National Coaching Certification Program. 1979. *Coaching Manual, Level 1*. Canada: Canadian Amateur Softball Association
- \_\_\_\_\_. 1979. *Coaching Manual, Level 2*. Canada: Canadian Amateur Softball Association
- Noren, Rick. 2005. *Softball Fundamentals*. Canada: Human Kinetics.
- Walsh, Loren Chick. 1979. *Coaching Winning Softball*. Chicago: Contemporary Book, Inc.