

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga didunia sangatlah banyak, baik itu olahraga individu maupun olahraga beregu. *Softball* merupakan salah satu cabang olahraga beregu. Cabang olahraga permainan ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan istilah asing. Di Indonesia *softball* mirip dengan permainan bola kasti. Dalam softball ada dua tipe permainan, *slowpitch* dan *fastpitch*. *Fastpitch* adalah tipe permainan yang cepat yang dilakukan oleh *pitcher* dengan lemparan *flat* atau lurus, *slowpitch* tipe permainan dimana *pitcher* melakukan lemparan bola dengan melambungkan ke atas terlebih dahulu ke arah *batter*.

Tipe permainan *fastpitch* pada *softball* di Indonesia masih menjadi olahraga yang kurang diminati bila di kalangan masyarakat karena lemparan bola dari arah *pitcher* yang begitu cepat, namun dengan berjalannya waktu PERBASASI (persatuan *baseball softball* indonesia) mulai memasukkan tipe permainan *slowpitch* yang dimana semua kalangan bisa memukul karena bola yang dilemparkan dari *pitcher* melambung. Fakultas ilmu keolahragan Universitas Negeri Jakarta memasukan cabang olahraga ke dalam salah satu materi perkuliahan pilihan dan sekolah pada kurikulum terbaru juga sudah mempelajari tentang *softball*.

Softball merupakan salah satu cabang olahraga yang dijadikan ekstrakurikuler di SMA *Labschool* Rawamangun, permainan *softball* di *Labschool* Rawamangun bukan hanya sebagai materi ekstrakurikuler melainkan juga menjadi prestasi dengan mengikuti berbagai pertandingan yang ada. Demi mencapai hasil yang optimal dalam hal ini latihan

perlu adanya keterpaduan sistem pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler. Komponen yang digunakan dalam latihan adalah pelatih, pembina, serta sarana dan prasarana yang memadai.

Berdasarkan pengamatan peneliti cabang olahraga *softball* membutuhkan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan untuk memastikan kemampuan memukul bola yang efektif dan akurat. Koordinasi mata tangan menentukan bagaimana pemain dapat melihat bola saat dalam lemparan *pitcher* dan memastikan tangan memukul bola pada titik yang tepat. Sama pentingnya dengan kekuatan otot lengan yang dibutuhkan untuk memastikan bahwa pemukul memiliki daya untuk memukul bola dengan kecepatan dan kekuatan yang diperlukan dalam membuat *hit* yang menghasilkan *point*.

Kondisi fisik merupakan modal utama dalam setiap penampilan, dimana antara komponen lainnya saling berhubungan dan mendukung. Unsur-unsur kondisi fisik terdiri dari :

- 1) Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.
- 2) Daya tahan (*endurance*) dibedakan menjadi 2 golongan, masing-masing adalah: daya tahan otot setempat atau *local endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompoknya, untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama. Daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance*, adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus

menerus. yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

- 3) Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- 4) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Kelentukan (*flexibility*) adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.
- 6) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ sayaraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis.
- 7) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu.
- 9) Reaksi (*reaction*) Merupakan kesanggupan tubuh yang dimiliki oleh setiap orang untuk memberikan tanggapan akibat rangsang yang telah diberikan dalam mempertahankan kondisi tertentu pada tubuh melalui indra. Adapun tujuan untuk mempertahankan dan mengembangkan aktivitas ini yaitu memulihkan keadaan akibat proses stimulus yang diberikan .

Menurut pengamatan peneliti ada beberapa unsur-unsur kondisi fisik dalam olahraga softball:

- 1) Kekuatan (*strength*): Pergerakan memukul memerlukan kekuatan otot kaki Karena perputaran tubuh atas sangat kuat juga saat *fielder* melakukan lemparan bola.
- 2) Daya tahan (*endurance*): Daya tahan diperlukan untuk menjaga performa dalam pertandingan, agar kemampuan dalam permainan keluar secara maksimal.
- 3) Daya ledak otot (*muscular power*): Diperlukan dalam gerakan memukul Karena dalam gerakan tersebut memerlukan gerakan yang cepat dan power yang maksimal agar pukulan menjadi keras.
- 4) Kecepatan (*speed*): *Speed* digunakan untuk melakukan *running* atau berlari, karena dalam pergerakannya diperlukan untuk mencapai *base* dengan secepat-cepatnya.
- 5) Kelentukan (*flexibility*): Perputaran pinggang dalam melakukan *swing*/Pukulan sangat diperlukan.
- 6) Keseimbangan (*balance*): diperlukan dalam gerakan *swing*/Pukulan ankle diharuskan seimbang untuk menopang seluruh badan.
- 7) Koordinasi (*coordination*): diperlukan untuk gerakan melihat arah datangnya bola dan perkenaan saat akan bola dengan *bat*
- 8) Kelincahan (*agility*): dipergunakan dalam keadaan bertahaan bagi *fielder*, karena dalam posisi ini pemain mengincar bola yang datang ke arahnya.
- 9) Reaksi (*reaction*): diperlukan untuk gerakan memukul bola, karena dalam pertandingan datangnya bola tidak bisa diperhitungkan, maka reaksi diperlukan dalam pertandingan.

Penelitian berawal dari pengamatan dan pengalaman peneliti baik sebagai atlet maupun pelatih serta hasil pengamatan peneliti yang dilakukan pada siswi ekstrakurikuler

softball SMA *Labschool* Rawamangun. Peneliti melihat kemampuan siswa dalam melakukan *swing* atau pukulan yang masih kurang. Pergerakan siswa yang salah dalam melakukan teknik dasar memukul, mulai dari kesalahan cara memegang *bat* sampai gerak lanjutan yang dilakukan siswa masih salah yang menyebabkan tidak terkenanya antara bola dengan *bat*.

Masih banyak kesalahan yang dihadapi oleh anggota ekstrakurikuler *softball* *Labschool* Rawamangun pada saat melakukan pukulan bola *softball*, diantaranya pada saat melakukan pukulan mata dan tangan tidak melihat arah datangnya bola sehingga bola tidak terkena stik pemukul atau *bat*.

Cabang olahraga *softball* memerlukan kesinambungan kerja koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan. Latihan maupun *drill* yang baik dapat meningkatkan dua faktor tersebut secara terstruktur, maka pemain dapat meningkatkan keterampilan serta kemampuannya dalam memukul bola. Peneliti ingin mengambil penelitian lebih lanjut mengenai koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA *Labschool* Rawamangun.

B. Identifikasi Masalah

1. Hubungan koordinasi mata tangan dengan keterampilan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA *Labschool* Rawamangun
2. Hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA *Labschool* Rawamangun
3. Hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan keterampilan kemampuan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA *Labschool* Rawamangun
4. Unsur unsur kondisi fisik di cabang olahraga *softball*

5. Cabang olahraga *softball* memerlukan kesinambungan kerja koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan
6. Cabang olahraga *softball* dengan tipe permainan *Slowpitch* yang mulai digemari masyarakat

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu, tentang hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Labschool Rawamangun.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan keterampilan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Labschool Rawamangun?
2. Apakah terdapat hubungan hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA Labschool Rawamangun?
3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan secara bersama sama dengan keterampilan memukul bola *softball* pada siswa ekstrakurikuler *softball* SMA labschool Rawamangun?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai pedoman atau *referensi* untuk meningkatkan *batting* atau pukulan suatu cabang olahraga yang membutuhkan pukulan dengan media stick atau *bat*.
2. Memperoleh data yang empiris tentang seberapa besar kontribusi koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan memukul bola softball pada ekstrakurikuler *softball* SMA Labschool Rawamangun.
3. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan baru yang tidak diperoleh selama perkuliahan.

