

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan *Softball* sudah sangat terkenal di Indonesia terutama di kalangan masyarakat umum tidak hanya di kota besar saja olahraga *Softball* sudah berkembang di daerah, dengan adanya turnamen nasional maupun internasional yang diadakan setiap tahunnya. Dalam permainan *Softball* hal penting yang harus dapat dikuasai yaitu memukul bola, setiap tim memiliki kesempatan yang sama dalam menyerang yaitu dengan memanfaatkan hasil pukulan yang bagus untuk membuat tim mendapatkan angka dalam permainan tersebut. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda, ciri dari permainan *Softball* dapat dilihat dari sifat permainan, teknik gerak, peraturan permainan dan perlengkapan yang digunakan. *Softball* lahir di Amerika Serikat dan diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di kota Chicago. Pada saat itu *Softball* dikenal dalam bentuk permainan dalam ruangan atau ditempat tertutup, namun pada tahun 1930 di ubah menjadi permainan dilapangan terbuka oleh H. Fiscer dan M.J Panley. (Aqyunin, 2022)

Softball adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan koordinasi yang baik. Kemampuan memukul bola dalam permainan *Softball* adalah salah satu keterampilan yang sangat menentukan hasil pertandingan. Untuk mencapai pukulan yang efektif, pemain harus memiliki daya ledak otot lengan yang kuat dan keseimbangan tubuh

yang baik. Selanjutnya akan dibahas mengenai daya ledak otot lengan, keseimbangan dan kombinasi keduanya dalam permainan *Softball*.

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Dalam konteks *Softball*, daya ledak otot lengan sangat berpengaruh pada kecepatan dan kekuatan pukulan. Otot-otot lengan yang kuat dan memiliki daya ledak tinggi memungkinkan pemain untuk memukul bola dengan cepat dan kuat, sehingga bola dapat melesat jauh dan sulit ditangkap oleh pemain lawan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Dalam olahraga *Softball*, keseimbangan sangat penting, terutama saat melakukan gerakan memukul. Pemain yang memiliki keseimbangan yang baik dapat menjaga posisi tubuh yang stabil saat melakukan pukulan, sehingga tenaga yang dihasilkan dari otot-otot tubuh dapat disalurkan dengan efisien ke pukulan bola.

Kombinasi antara daya ledak otot lengan dan keseimbangan ini menjadi faktor penting dalam menentukan kemampuan memukul bola dalam permainan *Softball*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan memukul bola *Softball* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Selanjutnya akan dijelaskan mengenai penelitian terkait dan mengapa *Softball* menjadi topik penelitian yang dipilih oleh penulis.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kekuatan dan daya ledak otot lengan, serta keseimbangan, berpengaruh signifikan terhadap

kemampuan atlet dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, penelitian oleh Jones et al. (2015) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi positif antara daya ledak otot lengan dengan kecepatan dan kekuatan pukulan dalam olahraga baseball, yang memiliki teknik pukulan yang serupa dengan *Softball*. Sementara itu, penelitian oleh Smith dan Brown (2017) menunjukkan bahwa keseimbangan yang baik berkorelasi dengan peningkatan performa dalam berbagai olahraga yang melibatkan gerakan memutar dan memukul, termasuk *Softball*.

Namun, masih terdapat gap dalam penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan memukul bola *Softball* di kalangan mahasiswa, khususnya di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan latihan dan peningkatan performa atlet *Softball* di tingkat universitas.

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*. (Akbar, 2023)

Softball merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Universitas Negeri Jakarta, permainan *Softball* di Universitas Negeri Jakarta bukan hanya sebagai materi KOP 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 perlu adanya keterpaduan sistem pelatihan dan pembinaan ekstrakurikuler.

Peneliti mengambil judul penelitian ini karena masih banyak kesalahan yang dihadapi oleh anggota tim *softball* Universitas Negeri Jakarta pada saat melakukan pukulan bola *softball*, diantaranya posisi kaki yang terlalu rapat, sehingga mempengaruhi keseimbangan saat berdiri dan kesiapan saat memukul bola. Latihan drill yang baik dapat meningkatkan dua faktor tersebut secara terstruktur, maka pemain dapat meningkatkan kemampuan dalam memukul bola. (Akbar, 2023)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti mempunyai keinginan untuk mengetahui terkait daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan

Daya Ledak Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Memukul Bola *Softball* Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

1. Hubungan daya ledak otot dengan kemampuan memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta.
2. Hubungan keseimbangan dengan kemampuan memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta.
3. Hubungan daya ledak otot dan keseimbangan dengan kemampuan memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta.
4. Adanya Hubungan daya ledak otot dan keseimbangan dengan kemampuan memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta
5. Cabang olahraga *Softball* memerlukan kesinambungan daya ledak otot lengan dan keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu, tentang hubungan daya ledak otot dan keseimbangan terhadap kemampuan memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan kemampuan dalam memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan keseimbangan dalam memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi pelatih,

Penelitian ini juga sebagai pemberi informasi bahwa ada hubungannya antara daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan dalam memukul bola *Softball*.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan, khususnya dalam hubungan daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan dalam memukul bola *Softball*.

3. Bagi Prodi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan selanjutnya.

4. Bagi Universitas Negeri Jakarta

Hasil Penelitian ini memberikan informasi data mengenai hubungan daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan dalam memukul bola *Softball*, serta sebagai perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

5. Dalam pencapaian prestasi dimana daya ledak lengan dan keseimbangan diperlukan dalam memukul bola *Softball*.
6. Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan baru mengenai daya ledak otot lengan dan keseimbangan dalam memukul bola *Softball* pada tim *Softball* Universitas Negeri Jakarta.

