BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah sangat di kenal di seluruh dunia sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Olahraga telah menjadi tontonan, hiburan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu obyek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat.

Cabang olahraga softball merupakan salah satu cabang olahraga di Indonesia yang populer dikalangan tertentu, namun penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakan pemain yang cepat, menegangkan, dan seru. Pada saat ini softball merupakan gabungan-gabungan dari element penting yang saling berkaitan antara satu dan yang lainnya, tapi interaksi dari gabungan tersebut menghasilkan permainan yang unik. Oleh karena itu perlu adanya sosialisasi yang lebih tentang pengetahuan dan keberadaan cabang olahraga softball. Meskipun cabang olahraga ini di indonesia masih populer di kalangan tertentu, tetapi dalam tahun-tahun ini persatuan baseball softball seluruh Indonesia telah membuat kemajuan yang sangat pesat dalam mengadaptasi permainan ini.

Perkembangan softball di Indonesia saat ini mulai berkembang, bisa di lihat dari banyaknya olahraga klub-klub softball yang ada di Indonesia dan

mulai banyak dikalangan sekolah dan universitas yang mulai bergabung pada klub-klub softball yang ada. Semakin banyak kejuaraan softball menjadi bukti bahwa olahraga softball di Indonesia mulai berkembang semakin maju. Hal tersebut dilihat dari banyaknya kejuaraan pada beberapa tingkat, yaitu tingkat sekolah, perguruan tinggi, tingkat daerah, tingkat nasional dan juga ditingkat internasional.

Di tahun terakhir prestasi nasional tertinggal dari negara-negara lainnya. satu-satunya medali emas yang di raih Indonesia pada saat seagame 1997, Masih banyak target-target prestasi di softball yang belum tercapai. Di tahun ini lah prestasi cabang olahraga softball pertama kalinya mendapatkan medali, pada pagelaren seagames berikutnya cabang olahraga softball tidak mendapatkan medali bahkan prestasinya semakin menurun dikarenakan regenerasi yang sangat minim.

Masalah ini harus di perhatikan karena dengan regenerasi yang sangat minim, khususnya atlet softball tidak akan berkembang atau mempunyai prestasi yang sangat maksimal ditingkat daerah maupun ditingkat Nasional, karena semua atlet dicabang olahraga apa pun semakin berkembang dan persaingan pun sangat ketat dalam hal ini setiap pengurus klub-klub softball harus membina atau mempersiapkan atlet sedini mungkin agar prestasi yang dicapai yang dihasilkan sangat maksimal. Prestasi bisa tercapai apabila memenuhi beberapa hal seperti teknik, fisik dan mental, selanjutnya atlet dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Jadi klub pembinaan

ini sangat penting dan harus di terapkan pada klub-klub softball khususnya di DKI Jakarta. Oleh karena itu tanpa dibina dari usia dini, setiap atlet tidak akan mempunyai prestasi yang maksimal dan tidak memiliki karakteristik sebagai atlet profesional.

Cabang olahraga mempunyai karakteristik masing-masing, dan softball adalah suatu cabang olahraga permainan. Pada cabang olahraga ini mengutamakan kecepatan, ketangkasan juga merupakan olahraga yang mengandalkan strategi bermain baik dalam bertahan maupun dalam menyerang. Perlu disadari persoalan penampilan atlet atau *performance* tidak menyangkut teknik semata, setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang sangat bagus agar penampilan atlet pada saat bertanding akan lebih maksimal. Kondisi fisik tersebut menyangkut pada daya tahan, kelincahan, kelentukan, kecepatan dan kekuatan.

Permainan cabang olahraga softball ini memerlukan kecepatan dalam berlari, dan kekuatan dalam memukul, melempar dan menangkap bola. Setiap permainan dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar, taktik bertahan dan taktik menyerang. Adapun teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan softball seperti : 1) *Pitching* . 2) *Throwing* (melempar). 3) *Catching* (menangkap). 4) *Batting* (memukul). 5) *Sliding* (meluncur). 6) *Base running* (lari antar base).

Cabang olahraga softball mempunyai 9 posisi di dalam lapangan (*defens*), setiap anggota pemain sudah mempunyai posisi masing-masing,

dan biasanya pemain bisa menguasai beberapa posisi. Adapun posisi di dalam lapangan permainan softball dan baseball yaitu : 1) *pitcher* . 2) *catchers* . 3) penjaga base I . 4) penjaga base II . 5) *Shortstop* . 6) penjaga base III . 7) *outfield (left, center, right)*.

Di dalam permainan softball sangat memerlukan kekuatan, salah satunya kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan itu sangat dibutuhkan dalam hal *throwing* dan *batting*. *Throwing* adalah teknik dasar melempar dalam permainan softball yang dimana semua atlet pada cabang olahraga softball membutuhkan lemparan. Apabila semua atlet tidak dapat melakukan lemparan yang baik maka point yang dihasilkan pada cabang olahraga softball akan berkurang dan tertinggal sangat jauh dari lawan yang memiliki lemparan yang sangat bagus. Teknik *throwing* adalah teknik melempar pada saat melakukan pertahanan dimana teknik *throwing* ini harus bisa dilakukan oleh semua atlet pada cabang olahraga softball, teknik ini harus diperhatikan pada setiap atlet, karena teknik *throwing* tersebut adalah teknik pertahanan, dengan lemparan yang baik dalam pertandingan biasanya dapat membantu team untuk mematikan team lawan.

Kesalahan gerak *throwing* pada cabang olahraga softball sangat mempengaruhi pertandingan, hal ini dikarenakan pada saat atlet melakukan kegagalan lemparan, point akan dihasilkan oleh lawan. Hal ini harus diperhatikan karena setiap atlet yang gagal melakukan lemparan akan mendapatkan kerugian yang sangat banyak, karena teknik *throwing* adalah

awal dimulainya pada cabang olahraga softball. Teknik *throwing* juga sulit dilakukan karena dalam gerakan *throwing* melibatkan kemampuan fisik seperti akurasi lemparan, kordinasi gerak dalam melakukan lemparan dan yang paling penting dalam teknik *throwing* ini adalah kekuatan otot lengan. Hampir setiap aktifitas teknik dalam cabang olahraga softball membutuhkan kekuatan terutama kekuatan otot lengan pada saat melakukan lemparan.

Dari hasil latihan setiap atlet akan bisa mengetahui kesalahan setiap teknik-teknik yang dilakukan terutama pada teknik dasar melempar. Pengembangan latihan untuk meningkatkan kekuatan lengan sudah ada di setiap klub-klub softball, tetapi model-model latihan tersebut sudah lama tidak dikembangkan dan menjadikan model latihan yang tidak bervariasi sehingga para atlet yang ingin mempelajari cabang olahraga softball merasa bosan dan tidak membuat kekuatan atlet berkembang pesat. Pengamatan peneliti dilapangan masih banyak atlet yang tidak kuat dalam melakukan lemparan, tangkapan dan pukulan. Sehingga mempengaruhi *performance* dalam penampilan saat latihan.

Pembinaan pada beberapa klub softball masih kurang mengembangkan model-model latihan kekuatan otot lengan untuk melakukan lemparan. Selama ini pelatih hanya memberikan model latihan secara monoton, seperti memberikan latihan *push up*, latihan menggunakan *weight ball dan rubber* untuk mengembangkan kekuatan otot lengan. jadi dalam hal

meningkatkan kekuatan otot lengan latihan ini kurang maksimal maka hasil lemparan pada permainan cabang olahraga softball tidak maksimal.

Dalam berlatih softball seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik dalam melakukannya. Penguasaan teknik-teknik dan latihan fisik yang benar harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar dapat memperoleh hasil prestasi yang lebih bagus. Untuk itu perlunya kemampuan seorang pelatih untuk mendesain program latihan yang bervariasi, menarik dan aman untuk dilakukan oleh seorang atlet.

Berdasarkan hal-hal yang dikemukakan di atas, maka dalam upaya meningkatkan kekuatan lengan pada atlet softball, peneliti tertarik untuk mengembangkan beberapa model latihan kekuatan lengan pada cabang olahraga softball. Model-model latihan tersebut merupakan salah satu model latihan yang dapat menunjang atlet untuk memiliki kekuatan lengan yang baik. Dengan model ini seorang pelatih/guru dapat memberikan latihan secara bervariasi sesuai dengan tujuan latihan, sehingga anak didik dapat mudah menguasai materi latihan, selain itu dengan model latihan memudahkan pelatih untuk dapat memberikan latihan kekuatan lengan kepada atletnya, secara tidak langsung tujuan latihan akan tercapai.

B. Fokus Penelitian

Bedasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti memfokuskan penelitian ini untuk mengembangkan model latihan kekuatan lengan untuk

lemparan pada cabang olahraga softball. Peneliti ingin meningkatkan kekuatan lengan pada cabang olahraga softball dengan berbagai variasi-variasi latihan. Peneliti akan menggunakan metode model latihan untuk meningkatkan kekuatan lengan untuk lemparan atlet cabang olahraga softball.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengembangan model latihan kekuatan lengan untuk lemparan pada cabang olahraga softball?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Di harapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi kepada para pelatih dalam memberikan materi latihan, khususnya dalam keterampilan melempar dalam cabang olahraga softball. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain :

1. Dapat dipergunakan sebagai bahan materi latihan untuk memperkaya model latihan pada cabang olahraga softball
2. Dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam melatih khususnya meningkatkan kekuatan lengan dalam cabang olahraga softball.

3. Dapat dipergunakan sebagai bahan materi dalam pembuatan perencanaan program latihan yang tepat terutama pengembangan materi.
4. Agar dijadikan referensi kepada seluruh pelatih bahwa dengan model latihan ini dapat meningkatkan hasil latihan kekuatan lengan cabang olahraga softball.
5. Sebagai masukan variasi atau model latihan di klub-klub softball, terutama klub softball Universitas Negeri Jakarta.