

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di dalam dunia olahraga, ada beberapa macam cabang olahraga yang populer dan ada juga yang mulai berkembang, softball merupakan olahraga yang mulai berkembang dan mulai banyak di gemari, permainan softball ini pertama kali dimainkan di Chicago Amerika Serikat dan mulai berkembang ke seluruh dunia salah satunya di Indonesia. Menurut Ahwadi, L. T., & Kusmaedi, N. (dalam Khairurraziqin & Handoko, 2020) “Salah satu cabang olahraga yang berkembang saat ini adalah permainan softball pertama kali muncul di Amerika Serikat, yang diciptakan di sebuah gedung olahraga Farragut Boat Club Chicago, Illinois pada tanggal 16 September 1887 secara tidak sengaja oleh George Hancock”.(hlm. 14). Dapat disimpulkan bahwa awalnya olahraga softball di bentuk di Amerika Serikat lalu mulai berkembang ke Negara lain termasuk di Indonesia.

Di Indonesia itu sendiri permainan softball mulai ramai di mainkan, olahraga ini mulai berkembang di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, bahkan kota Tasikmalaya pun ikut mengembangkan olahraga softball itu sendiri. Dengan mulai banyaknya minat terhadap permainan softball, pembinaan-pembinaan mulai di lakukan salah satunya oleh club softball Siliwangi.

Permainan softball ini termasuk olahraga permainan bola kecil, masing-masing tim yang bermain dilapangan berjumlah 9 orang dan bermain selama 7 inning atau 7 babak, kedua tim tersebut bergantian menyerang dan bertahan, untuk menyerang diberi kesempatan hingga tiga pemain nya di matikan oleh tim yang bertahan. Menurut Putri (dalam Agus 2017) “Permainan bola softball atau lebih mirip seperti pada permainan kasti adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 9 orang pemain dan bermain dalam 7 inning, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing 7 kali” (hlm. 14). Dapat disimpulkan bahwasannya permainan softball adalah olahraga permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu dengan masing-masing tim yang bermain terdiri dari 9 orang dan bermain selama 7 inning atau 7

babak, secara bergantian bertahan dan menyerang, untuk menyerang diberi kesempatan 3 kali kesempatan.

Untuk bisa bermain softball tidak semudah yang di bayangkan, harus melakukan proses latihan serta penguasaan teknik dasar. Teknik dasar dalam permainan softball ada beberapa macam diantaranya yaitu melempar bola, menangkap bola, memukul bola, lari ke base dan meluncur. Menurut Christina dan Advendi 2011 (dalam Pradana & Nurrochmah, 2019) “yang menyatakan bahwa terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball, yaitu teknik melempar, menangkap, memukul bola, lari mengelilingi lapangan (base running), dan sliding” (hlm. 122).

Dari beberapa teknik tersebut teknik lemparan bola atau melempar bola (*throwing*) merupakan keterampilan yang harus dimiliki setiap para pemain softball, teknik melempar ini juga perlu dipelajari. Tipe lemparan yang digunakan oleh masing-masing pemain bervariasi sesuai dengan situasi dan kondisi. *Throwing* merupakan unsur penting dalam mematikan pelari, sehingga tidak menghasilkan poin untuk tim lawan. Seorang pelempar dan penjaga base akan menentukan mati (*out*) atau berhasil mencapai base (*save*) seorang pelari. Dalam teknik lemparan ada beberapa macam teknik lemparan salah satunya adalah lemparan atas, untuk rangkaian gerak dari teknik lemparan atas tanpa step itu sendiri adalah pertama togok atau torso berputar pada sumbu ruas tulang belakang, dilanjutkan dengan memuntir atau memilin lengan atas, berikutnya memutar lengan bawah pada sendi siku dan terakhir lengan yang menekuk pada ruas pergelangan tangan serta ujung dari segmen adalah jari-jari tangan.

Untuk menghasilkan lemparan yang cepat dan tepat diperlukannya power, pengertian dari power itu sendiri seperti yang dikemukakan Widiastuti (dalam Hadi et al., 2013) “power adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Bisa disebutkan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi”.(hlm. 260). Power bisa disebut suatu kemampuan untuk menerapkan kekuatan dalam suatu waktu yang singkat dimana otot memberikan momentum sebaik mungkin pada tubuh untuk membawa jarak yang diinginkan. Atau bisa disebut hasil dari kekuatan. Power juga sangat penting bagi cabang

olahraga softball yaitu pada saat melempar bola. Power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Menurut Harsono (2018) mengemukakan “power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm .99). Jadi power itu sendiri berbeda dengan kekuatan otot, karna power otot dipengaruhi oleh waktu, power (tenaga ledak otot) di pengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan, baik kecepatan rangsang syaraf maupun kecepatan kontraksi otot, dalam permainan softball itu sendiri, power otot lengan sangat berpengaruh terutama pada saat melakukan lemparan atas. ketika seseorang memiliki power otot lengan yang bagus besar kemungkinan akan memiliki lemparan atas yang cepat dan akan mencapai jarak cukup jauh sehingga dapat mencapai target yang diinginkan, teknik melempar itu sendiri sangatlah penting untuk regu penjaga, karna tidak menutup kemungkinan ketika lemparan nya cepat dan tepat bisa saja mematikan dua pelari (*double play*) atau tidak menutup kemungkinan tiga pelari sekaligus (*triple play*).

Selain power otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan akan begitu berpengaruh terhadap hasil lemparan atas dalam permainan softball. fleksibilitas adalah salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk ditingkatkan sebagai penunjang dalam teknik lemparan atas. Fleksibilitas identik dengan ruang gerak sendi. Menurut Harsono (2006) “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. (hlm. 24). Sedangkan orang yang memiliki fleksibilitas yang baik akan memiliki ruang gerak sendi yang luas, hal ini akan juga berdampak pada kualitas suatu keterampilan. Seperti pada teknik lemparan atas softball yang salah satunya mengandalkan lecutan pergelangan tangan, menurut Agus Mukholid (dalam SEMION et al., 2016) “pada saat bola lepas diikuti oleh lecutan pergelangan tangan” (hlm. 20). Maka dari itu dapat disimpulkan fleksibilitas pergelangan tangan yang baik akan memberikan kualitas keterampilan yang baik pada lemparan atas softball, karna akan memberikan lecutan yang lebih luas saat terlepasnya bola dari tangan.

Untuk melakukan teknik lemparan atas dalam permainan softball ini bukan hanya *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan saja akan tetapi ada beberapa komponen kondisi fisik diantaranya adalah: (1) Kekuatan (*strength*); (2) Daya tahan

(*endurance*); (3) Daya otot (*muscular power*); (4) Kecepatan (*speed*); (5) Daya lentur (*flexibility*); (6) Kelincahan (*agility*); (7) Koordinasi (*coordination*); (8) Keseimbangan (*balance*); (9) Ketepatan (*accuracy*); (10) Reaksi (*reaction*). Tentu saja semua komponen kondisi fisik tersebut mempunyai kontribusi yang berbeda-beda dalam melakukan teknik lemparan atas softball. Sehingga perlu di ketahui kontribusi dari masing-masing komponen kondisi fisik tersebut. Sesuai kemampuan penulis hanya meneliti kontribusi power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil lemparan atas pada club softball siliwangi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok latar belakang yang sudah dikemukakan diatas, maka penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap hasil lemparan atas softball pada club softball siliwangi?
- 2) Apakah terdapat kontribusi yang berarti flaksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil lemparan atas softball pada club softball siliwangi?
- 3) Apakah terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil lemparan atas softball pada club softball siliwangi?

1.3. Definisi Oprasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan secara oprasional terhadap istilah yang digunakan, istilah-istilah tersebut adalah:

- a. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “sumbangan”. Yang dimaksud kontribusi/sumbangan dalam peneliti ini adalah kontribusi power otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil lemparan atas softball club siliwangi.
- b. *Power* menurut Harsono (2018) mengemukakan “power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. (hal.99) Yang dimaksud power otot dalam penelitian ini adalah power otot

lengan yang sangat dibutuhkan pada permainan softball khususnya pada lemparan atas

- c. Fleksibilitas menurut Ibrahim, Polii dan Wungouw (2015) mengatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. (hal. 2) Fleksibilitas dalam penelitian ini adalah fleksibilitas pergelangan tangan atlet softball club siliwangi.
- d. Menurut Feri Kurniawan (dalam Wibowo, 2015) Softball adalah olahraga lapangan yang populer di Amerika Serikat (US), permainan berbeda dari Baseball, karena lebih pada aplikasi daripada dalam peraturan. Permainan ini pertama kali diciptakan oleh George Hancock yang berasal dari kota Chicago pada tahun 1887” (hlm. 7). Softball dalam penelitian ini adalah club softball siliwangi.
- e. Menurut Parno (dalam Suhartini, 2012) Melempar bola adalah unsur kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain Softball. Ada tiga jenis lemparan bola yang dilakukan antara lain : 1). Lemparan atas (*overhand throw*), 2). Lemparan samping (*sidehand throw*) dan 3). Lemparan bawah (*underhand throw*)” (hlm. 5). Menurut Housewarth dan Rivkin (dalam Wibowo, 2015) bahwa gerak melempar terdiri dari 4 fase yaitu: posisi siap berdiri, gerak awalan, gerakan melempar, dan gerakan lanjutan. (hlm. 22-23). Teknik lemparan dalam penelitian ini adalah teknik lemparan atas.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu,

- 1) Untuk mengetahui berarti atau tidak nya kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil lemparan atas Club softball siliwangi.
- 2) Untuk mengetahui berarti atau tidak nya kontribusimflaksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil hasil lemparan atas Club softball siliwangi.

- 3) Untuk mengetahui berarti atau tidaknya kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil lemparan atas Club softball siliwangi.

1.5. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis dapat memperkaya khasanan ilmu olahraga khususnya Softball serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

Secara praktis, dapat memberi masukan pada Pelatih Softball tentang kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil lemparan atas pada *club softball* Siliwangi, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.