

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan mempunyai tujuan tertentu untuk melatih tubuh untuk kesehatan jasmani ataupun rohani. Di Indonesia sendiri berbagai macam kegiatan olahraga mulai berkembang salah satunya cabang olahraga *softball*. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya *club softball* di kota besar ataupun kota kecil. Selain itu juga banyaknya pertandingan *softball* mulai dari pertandingan antar usia, sekolah, kampus, ataupun pertandingan yang bersifat profesional nasional.

Olahraga *softball* merupakan olahraga beregu yang menyenangkan dan dimainkan oleh 9 orang di setiap timnya, permainan *softball* bertujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan melakukan *run* mencapai *homebase*. Lamanya permainan *softball* ditentukan dengan *inning* ataupun dengan lamanya waktu. Dalam permainan *softball*, atlet dituntut untuk memiliki keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik yang tinggi akan memberikan permainan yang berkualitas. Untuk mendapatkan penguasaan keterampilan teknik yang baik, maka atlet diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dimiliki pemain akan dapat mengembangkan keterampilan *softball* di masa yang akan datang.

Menjadi pemain *softball* yang handal diperlukannya berbagai macam syarat, salah satunya yaitu menurut Budhiarta (2017, p. 31) “penguasaan teknik dasar yang harus dikuasai meliputi melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), lari dari *base* ke *base* (*base running*), dan meluncur (*sliding*)”. Setiap keterampilan teknik ini perlu dikuasai agar dapat bermain secara *deffence* maupun *offence* dengan mengikuti aturan dari WBSC (*Word Baseball Softball Confederation*). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat diketahui bahwa banyaknya teknik dalam permainan *softball* yang perlu dipelajari dan dikuasai untuk dapat bermain dengan baik, sebab jika hanya

menguasai salah satu teknik maka akan mempengaruhi terhadap permainan tim, salah satu contohnya dengan menguasai teknik menangkap saja namun tidak menguasai teknik lemparan maka hal ini akan sangat mempengaruhi terhadap permainan, sebab salah satu cara untuk mematikan lawan yaitu dengan cara melempar bola ke *base* yang akan di tuju oleh *runner* sehingga lawan dapat dimatikan atau tidak dapat mencetak poin. Maka dari itu teknik dalam olahraga ini harus dikuasai secara menyeluruh terutama dalam teknik melempar, karena teknik lemparan merupakan awal mula untuk menjaga poin agar tim lawan tidak unggul.

Melempar bola adalah unsur kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seseorang *defence* atau penjaga tujuannya yaitu untuk menjaga agar tim lawan tidak dapat mencetak poin dengan cara berlari ke arah *base*. Maka dari itu teknik lemparan sangat penting untuk penjagaan, dalam lemparan juga terdapat beberapa jenis teknik lemparan yaitu lemparan atas (*Overhead throw*), lemparan samping (*sidehand throw*), lemparan bawah (*underhand throw*). Dari teknik lemparan tersebut yang sering digunakan oleh pemain yaitu lemparan atas (*Overhead throw*) dapat dikembangkan sebagai satu gerakan ayunan lengan ke atas melalui garis horizontal pada sendi bahu dan juga cepat, akurat, dan mampu menjangkau area yang luas.

Lemparan atas (*Overhead throw*) ini adalah suatu keterampilan dasar melempar bagi semua posisi menjaga dan dijadikan sebagai awalan untuk memperkenalkan kepada atlet pemula, karena rotasi gerakan ini sesuai dengan arah sendi bahu. Pengembangan lemparan yang baik memungkinkan seorang pemain untuk melemparkan bola lebih cepat dan lebih tepat dari pada lemparan lainnya untuk jarak yang jauh. Veroni dalam Rahmat & Rohyana (2020) “unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* antara lain: kecepatan, ketepatan, melempar, dan jalannya bola serta kemudahan dalam melakukan gerakan lemparan”. Dengan penguasaan teknik melempar dengan baik ini diperlukannya proses latihan yang intensif dan sistematis sehingga keterampilan dapat meningkat. Oleh karena itu, beberapa hal yang harus diperhatikan dalam teknik melempar *Overhead throw* menurut (Lengkana & Nugraha, n.d.) “melempar perlu memperhatikan posisi kaki, karena kekuatan dan tumpuan pada saat

melempar banyak dipengaruhi oleh kaki, selain itu perlu memusatkan perhatian pada ketepatan sasaran atau target yang akan dituju”. Kemampuan lemparan yang tepat akan target diperlukannya konsentrasi dan latihan yang sistematis dan terarah. Salah satunya menggunakan media sasaran untuk menghasilkan ketepatan dalam melempar. Menurut Rahmat & Rohyana (2020, p. 242), “tidak berguna jika lemparan kuat dan cepat namun lemparan tidak tepat pada target hingga tidak dapat ditangkap, justru akan merugikan tim, baik kekuatan, kecepatan, dan ketepatan harus ada pada saat melakukan lemparan” dengan adanya pendapat tersebut maka kita tahu bahwa ketepatan lemparan tersebut tentunya harus akurat sebab memudahkan tim dalam menangkap bola akan tetapi jika bola tersebut tidak akurat tentunya akan mengakibatkan terjadinya *error* dalam bermain.

Namun fakta empirik dilapangan setelah observasi dengan pelatih bahwa pada atlet *softball* di *club* siliwangi menunjukkan bahwa selama proses latihan penguasaan teknik lemparan *Overhead throw* kurang dalam ketepatan dikarenakan atlet pemula *club* siliwangi belum mengetahui teknik dasar *softball* dan sekarang masih dalam tahapan latihan, hal tersebut terlihat bahwa hasil lemparan bola yang jauh dari jangkauan sasaran atau tidak sampai terhadap sasaran sehingga terjadinya *error* dan hasil lemparannya pun kurang tepat. Maka kesalahan ini akan menyulitkan tim atau *fielder* untuk menangkap bola sehingga berpeluang untuk tim lawan dapat mencetak poin atau *run*. Harapan peneliti kedepannya, setelah berlatih dengan menggunakan target sasaran maka dapat memecahkan masalah mengenai *Overhead throw* khususnya dalam ketepatan. Namun penguasaan teknik tersebut tidak dapat berjalan jika tidak dilakukannya latihan secara terus-menerus, karena proses latihan dapat menunjang keberhasilan dan dapat menimbulkan otomatisasi dalam gerakan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Overhead Throw Softball* dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Lemparan pada Atlet *Club* Siliwangi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan lemparan *Overhead Throw softball* pada Atlet *Club Siliwangi*?

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang diangkat, yaitu:

1) Latihan

Latihan menurut Muharrami (2018, p. 26) “latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal”. Sedangkan latihan menurut Amansyah (2019, p. 45) adalah “sebuah proses yang terorganisir dimana tubuh dan pikiran yang secara konstan akan terpengaruh dengan tingkat stress baik itu secara kuantitas maupun intensitas”. Maka dari itu proses ini memerlukan latihan dengan sistematis dan jangka yang panjang untuk mencapai performa prestasi yang maksimal.

2) *Overhead Throw*

“*Overhead throw* adalah salah satu teknik lemparan bola *softball* dengan gerakan ayunan lengan yang dilakukan melewati garis horizontal pada pesendian bahu” (Lengkana & Nugraha, n.d). Teknik ini paling umum digunakan untuk melempar bola ke sasaran yang jangkauannya jauh sehingga mengandalkan kecepatan, ketepatan melempar dan jalannya bola sehingga mudah untuk ditangkap. Dengan begitu dalam penelitian ini yang dimaksud dengan lemparan atas adalah lemparan yang dilakukan dari posisi atas sesuai dengan poros sendi bahu dan pada saat melakukan lemparan atas hasil lemparan juga berada di titik *force play*.

3) *Softball*

Permainan *softball* menurut Muharrami (2018, p. 23) merupakan “cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra putri, anak-anak maupun orang dewasa yang berkembang dari penyederhanaan olahraga *baseball* dan memiliki teknik”. Hal ini yang dimaksud dengan *softball* adalah salah satu permainan bola kecil berasal dari Chicago pada tahun 1887 yang dimainkan oleh 2 tim penjaga dan penyerang dalam setiap tim terdiri dari 9 pemain yang dibagi menjadi penjaga *infield* dan *outfield*.

4) Sasaran

“Sasaran merupakan salah satu sarana atau alat untuk meningkatkan ketepatan” menurut Nugroho (2013, p. 35). Alat bantu target yang harus dicapai dalam sebuah kegiatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sasaran atau target dari hasil ketepatan lemparan.

5) Ketepatan

Ketepatan menurut (Antika, 2014) “adalah mengukur ketepatan lemparan dari jarak yang diperkirakan”. Hal ini berhubungan dengan kemampuan gerakan untuk mengarahkan suatu gerak kesuatu sasaran atau target sesuai dengan tujuannya yang bisa diukur dengan waktu atau sasaran.

6) *Club*

Menurut Muharrami (2018, p. 25) *Club* merupakan wadah untuk pembibitan dan pengembangan olahraga yang memiliki bakat dan potensi untuk dikembangkan baik bidang akademis maupun bidang olahraga. *Club* Siliwangi adalah sebuah *club* yang dibentuk dari para pegiat-pegiat *softball* Tasikmalaya untuk menampung minat dan bakat olahraga *softball*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Overhead throw* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan melempar bola *softball* pada atlet *club* siliwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1) Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *Overhead throw softball* dengan menggunakan sasaran terhadap ketepatan melempar bola *softball*, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun program latihan teknik kepada atlet.

2) Kegunaan Praktis

- a) Bagi penulis, penelitian ini menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang pengaruh latihan *Overhead throw* dengan menggunakan sasaran terhadap hasil ketepatan melempar bola *softball*.
- b) Bagi pelatih sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan, sekaligus merancang program latihan yang akan diberikan.
- c) Dapat membantu atlet *club* siliwangi yang dijadikan subjek penelitian dalam meningkatkan kemampuan melempar bola *softball* menjadi lebih baik.