

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Softball merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim dimainkan oleh sembilan (9) orang. Menurut Irwanto et al., (2023, p. 1) “Permainan Softball lahir di Amerika Serikat pada 16 September 1887, diciptakan di Gedung Olah Raga Farragut Boat Club Chicago, Illinois secara tidak sengaja oleh George Hancock”. Pada tahun 1967, permainan softball di Indonesia mulai dimainkan secara aktif. Pada tahun yang sama juga, terbentuk sebuah organisasi resmi yang dikenal sebagai PERBASASI, atau Persatuan Baseball dan Softball Amatir Seluruh Indonesia. Permainan softball ini dimainkan untuk pertama kalinya di Pekan Olahraga Nasional ke-7 di Surabaya pada tahun 1969. Pada awalnya, hanya beberapa kota tertentu yang sangat menyukai olahraga ini, seperti Jakarta, Bandung, Surabaya dan kota-kota besar lainnya berpartisipasi dan berkontribusi pada pengembangan olahraga softball karena jenis permainan softball ini menjadi sangat penting karena terus berkembang untuk dilaksanakan di Pekan Olahraga Nasional atau PON pada awal tahun. Karena meningkatnya minat terhadap permainan softball, pembinaan juga mulai dilakukan salah satunya oleh UKM Softball Universitas Siliwangi.

Permainan softball dimainkan di lapangan oleh sembilan pemain dan bermain selama tujuh *inning*. Masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang sebanyak tujuh kali. Apabila regu bertahan berhasil membunuh tiga anggota regu penyerang atau pemain, maka pergantian terjadi. Softball ini dimainkan dengan cara seorang pemukul dari tim penyerang melakukan pukulan terhadap bola yang dilempar oleh tim yang bertahan. Bola dikirim dari tengah lapangan, di mana anggota regunya juga bekerja di enam posisi di *infield* dan tiga di *outfield*. Seorang pemukul harus berhasil mengelilingi semua *base* sebelum bola mengenai *base* yang berada di *home* untuk mendapatkan poin. Permainan softball tidak semudah yang di bayangkan, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai melalui proses latihan. Teknik dasar olahraga softball ada beberapa macam, diantaranya melempar bola, menangkap bola, memukul bola, lari ke *base* dan meluncur. Seperti apa yang dikatakan oleh Irwanto et al., (2023, p. 9) “Keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki tersebut antara lain adalah teknik

melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memukul, teknik berlari ke *base*, dan teknik *sliding*".

Pemain softball diharuskan mahir dalam melakukan teknik dasar, salah satunya melempar bola (*throwing*) teknik melempar ini juga memiliki beberapa jenis lemparan seperti *overhand throw*, *sidehand/sidearm throw*, *underhand throw*, dan *pitching*. Teknik melempar ini mempunyai fungsi masing-masing bervariasi sesuai dengan situasi keadaan pemain. *Throwing* sangat penting dalam permainan softball karena untuk mematikan pelari, agar tidak menghasilkan poin untuk lawan. Seorang pelempar dan penjaga *base* akan menentukan mati (*out*) atau berhasil mencapai *base* (*save*) seorang pelari. Softball merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut keterampilan motorik yang tinggi, termasuk koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan. Ketepatan lemparan atas dalam softball menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan permainan, terutama bagi posisi pemain yang sering melakukan lemparan jauh dan akurat, seperti *pitcher*, *catcher*, dan pemain lapangan. Keberhasilan dalam melakukan lemparan atas yang tepat sasaran ditunjang pula oleh berbagai faktor fisik dan koordinasi yang mendukung mekanisme gerak atlet. Beberapa hal yang harus di perhatikan dalam saat melempar bola, fungsi kaki sangat penting karena kekuatan lemparan dipengaruhi oleh posisi kaki. Posisi kaki harus tetap sama tinggi atau sama rata sampai gerakan selanjutnya, dan jika posisi bahu berubah yang menyebabkan hasil lemparan menyimpang dari target, pergelangan tangan akan melecut bola ke arah target lemparan. Dalam beberapa pengertian melempar yang sudah dijelaskan sebelumnya, ada pula pendapat terkait pengertian teknik lemparan menurut Fahrudin, (2022, p. 22).

Ada beberapa macam teknik lemparan salah satunya adalah lemparan atas, untuk rangkayan 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.

Teknik dasar lemparan yang baik, dihasilkan dari komponen kondisi fisik yang prima, salah satunya kemampuan koordinasi. Menurut Reysta et al., (2016, p. 3) "Koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan hampir semua cabang olahraga, khususnya cabang olahraga softball". Koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang untuk mengoordinasikan gerakan tangan dengan

input visual yang diterima mata. Dalam olahraga softball, koordinasi ini sangat penting dalam melakukan lemparan karena pemain harus melihat target, mengontrol kekuatan lemparan, serta mengatur arah bola agar mencapai sasaran dengan presisi. Schmidt & Lee (2019, p. 109) menyatakan bahwa “koordinasi motorik yang baik memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan yang lebih efisien dan tepat sasaran”. Jika seorang pemain memiliki koordinasi mata-tangan yang baik, maka kemungkinan besar ia dapat melakukan lemparan atas dengan akurasi yang lebih tinggi. Setiawan et al., (2020, p. 50) mengungkapkan bahwa “Koordinasi mata-tangan sangatlah berpengaruh dalam tugas gerak tubuh, dimana mata adalah pemegang utama, sedangkan tangan berperan untuk menggerakannya”. Jadi, untuk menghasilkan lemparan atas yang baik, harus didukung dengan koordinasi yang dikombinasikan dengan indra dan organ tubuh lainnya, seperti tangan dan mata. Baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien, maka begitu pun sebaliknya. Koordinasi mata dan tangan merupakan faktor krusial dalam menentukan ketepatan lemparan dalam permainan softball, koordinasi mata dan tangan memungkinkan atlet untuk menilai jarak dan kecepatan bola secara tepat, yang sangat penting untuk menghasilkan lemparan yang tepat sasaran, dibantu juga dengan konsisten latihan dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan lemparan atas. Menurut Harsono, (2018, p. 160) “Keterampilan atau *skill*-nya sendiri bisa melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*) seperti misalkan dalam *skill* menendang bola atau juga bisa koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) misalnya misalnya dalam melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu (*pitching*).”

Selain koordinasi mata dan tangan diperlukannya juga *power* otot lengan sebagai salah satu faktor suksesti dari keberhasilan sebuah lemparan. Permainan softball memerlukan *power*, salah satunya *power* otot lengan yang dibutuhkan dalam teknik lemparan karena permainan softball itu adalah permainan yang cepat dan tepat. Menurut Harsono, (2018, p. 99) “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* otot lengan sangat penting untuk efisiensi dan efektivitas lemparan atas dalam olahraga softball. *Power* otot lengan tidak hanya mempengaruhi jarak dan kecepatan lemparan, tetapi juga memastikan kesehatan fisik dan mencegah cedera. Harsono, (2018, p. 99) berpendapat bahwa “*Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga yang para atletnya harus mengerahkan tenaga

yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dan lompat dalam atletik serta melempar bola (misalnya Sofbal)”.

Pada dasarnya *power* otot itu berbeda dengan kekuatan otot, perbedaannya terletak oleh hal yang mempengaruhi yaitu waktu, jadi *power* dipengaruhi oleh kecepatan ditambah dengan kekuatan otot, kecepatan dalam konteks ini adalah kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019, p. 67) “*power* otot sangat berpengaruh dalam aktivitas olahraga yang memerlukan eksplosivitas gerakan, termasuk dalam melakukan lemparan”. Dalam softball, *power* otot lengan yang baik memungkinkan pemain untuk melakukan lemparan dengan kecepatan dan jarak yang optimal, sehingga lebih mudah mencapai target yang diinginkan. Tanpa *power* otot lengan yang memadai, seorang pemain akan kesulitan dalam mencapai ketepatan lemparan atas yang diharapkan. Ketika seorang atlet melakukan lemparan dengan *power* yang mumpuni maka lemparan yang dihasilkan akan cepat dan tepat mencapai jarak yang bisa saja lebih jauh sehingga mencapai target yang diinginkan. Lemparan yang cepat dan tepat diperlukan untuk regu penjaga demi mematikan pelari dari tim lawan baik itu mematikan satu, dua, bahkan tiga pelari sekaligus.

Namun, hubungan antara koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas dalam softball masih menjadi topik yang perlu diteliti lebih lanjut, terutama dalam konteks Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Unit Kegiatan Mahasiswa merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga mereka di tingkat perguruan tinggi. Menurut Martens (2020, p. 135) “mahasiswa yang tergabung dalam UKM olahraga cenderung memiliki keterampilan motorik yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa non-UKM karena mereka mendapatkan latihan yang lebih terstruktur dan intensif”. Hasil observasi penulis pada saat dilapang pada tanggal 04 Agustus 2024 di Lapangan Softball Dadaha, penulis melihat dan menganalisis atlet softball UKM Softball Universitas Siliwangi, pada sesi pemanasan dan latihan lempar tangkap, sebagian besar pemain dapat melakukan lemparan atas yang baik pada target atau rekannya. Namun, saat latihan bertahan atau *fielding*, penulis menemukan bahwa beberapa atlet UKM Softball ada yang melakukan kesalahan dalam melempar bola pada target setelah melakukan *bloking* bola yang *didrill* kepadanya, ada yang melempar bola terlalu awal atau terlambat, dan ada juga yang melempar dengan posisi tubuh yang tidak mengarah pada target, yang menyebabkan bola

lepas dari tangan terlalu cepat dan hasil lemparan tidak mengenai target. Sangat penting untuk melakukan lemparan atas softball dengan benar karena *error* yang terjadi akan sangat merugikan tim jika terjadi di pertandingan sesungguhnya. Dengan kemampuan lemparan yang cepat dan tepat apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan dan juga *power* otot di dalam lemparan atas atlet tersebut. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang secara spesifik membahas bagaimana koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan secara bersamaan memberikan dukungan nyata terhadap ketepatan lemparan atas dalam softball. Penelitian yang akan dilakukan, diperkuat dengan rekomendasi dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh F. A. Prakoso, (2017, p. 5) adapun saran yang disampaikan yaitu menambah variabel penelitian dan instrumen yang cocok untuk pemain softball. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas dalam softball pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program latihan yang lebih efektif bagi atlet softball di tingkat perguruan tinggi serta membantu pelatih dalam merancang strategi pembinaan yang lebih optimal. Dengan demikian, penelitian ini menjadi relevan dan penting untuk dilakukan guna mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan lemparan atas dalam softball, serta memberikan wawasan lebih lanjut mengenai keterkaitan antara koordinasi mata-tangan, *power* otot lengan, dan performa atlet dalam cabang olahraga ini.

Permainan softball khususnya pada saat melakukan *defends* diperlukan koordinasi mata dan tangan untuk melempar bola terhadap target lemparan agar tidak menghasilkan poin untuk lawan. Apabila seorang pemain memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik juga dibekali kekuatan *power* otot lengan yang bagus dengan dibantu dengan kondisi fisik yang lainnya tidak menutup kemungkinan lemparan atas yang di hasilkan akan cepat dan tepat pada target yang diinginkan. Berdasarkan fakta dan hasil observasi penulis di lapangan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas softball pada UKM Softball Univeritas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan lemparan atas softball?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas softball?
- c. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan secara bersama-sama dengan ketepatan lemparan atas softball?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis kemukakan definisi operasional sebagai berikut:

- a. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) hubungan berasal dari kata hubung yang artinya "bersambung atau berangkaian (yang satu dengan yang lain)". Yang dimaksud dengan hubungan dalam penelitian ini adalah hubungan antara koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas pada olahraga softball.
- b. Menurut Riadi (2021, p. 10) "Koordinasi adalah suatu proses rangkaian kegiatan dalam rangka pengintegrasian dan penyesuaian tujuan dan rencana kerja yang telah ditetapkan pada semua unsur, bidang fungsional, dan departemen untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis secara efektif dan efisien". Yang dimaksud koordinasi dalam penelitian ini adalah koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan lemparan atas pada olahraga softball.
- c. Menurut Hernado et al. (2017, p. 24) "Menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dan secepat-cepatnya". Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini adalah koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas pada olahraga softball.
- d. Menurut Hasruddin (2019, p. 185) "Ketepatan melempar bola dalam permainan kasti adalah mengendalikan bola dengan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran, baik itu suatu objek ataupun sasaran bagian tubuh, sehingga dalam

memberikan hasil yang baik dalam melakukan ketepatan melempar bola”. Ketepatan dalam melempar bola merupakan hal yang sangat diperlukan dalam permainan kasti karena seseorang yang melempar dengan tepat maka mampu mematikan lawan dengan cepat. Yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah ketepatan lemparan atas pada olahraga softball.

- e. Menurut Irwanto et al. (2023, p. 10) ”Permainan softball adalah suatu permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan *batt* dan dimainkan oleh dua regu dengan pemain disetiap regu berjumlah sembilan pemain”. Yang dimaksud softball pada penelitian ini adalah UKM Softball Universitas Siliwangi.
- f. Menurut Latif (2022, p. 8) ”Lemparan atas adalah gerakan ayunan lengan yang dilakukan keatas melewati garis horizontal pada persendian bahu, teknik ini memungkinkan bola dilempar dengan kuat sehingga memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh”. Lemparan atas merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan softball dari pada jenis teknik lemparan yang lain.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan koordinasi mata tangan dengan lemparan atas softball.
- b. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas softball.
- c. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan secara bersama-sama dengan ketepatan lemparan atas softball.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoretis

Secara teoretis adalah untuk memperkaya ilmu olahraga, terutama ilmu softball, dan juga memiliki kemampuan untuk mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat membantu pelatih softball membuat keputusan dan memberi masukan tentang hubungan koordinasi mata tangan dan *power* otot lengan dengan ketepatan lemparan atas softball di UKM Softball Universitas Siliwangi. Oleh karena itu, temuan ini dapat digunakan sebagai referensi untuk pembuatan pelaksanaan program latihan.