

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara kompetitif atau santai yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seseorang yang dapat memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton yang melihatnya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur yang melibatkan semua bagian tubuh yang di gerakan berulang ulang dan terencana mulai dari tujuan, arah dan lokasi tempat dilaksankannya. Olahraga bisa di lakukan secara individu ataupun beregu.

Berdasarkan (UU No 3 Tahun 2005, p. 2) “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Di Indonesia ada beberapa cabang olahraga beregu salah satunya yaitu cabang olahraga *softball*, olahraga ini terhitung cukup populer di Indonesia hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa kegiatan *softball* hampir di setiap provinsi terlebih lagi daerah kabupaten dan kota. Disamping itu sudah banyak juga universitas yang memiliki UKM *softball*. Selain bisa dijadikan olahraga prestasi, olahraga *softball* juga bisa dijadikan olahraga rekreasi hal ini dikarenakan mengandung unsur permainan, sehingga dari anak-anak sampai orang dewasa pun menyukai olahraga ini (A, Agus Arief, 2020,p. 241).

Olahraga *softball* sudah dikenal dikalangan masyarakat Indonesia, olahraga ini di kenal karena permainannya hampir sama seperti kasti, *rounders* dan yang lain nya. Sekilas hampir sama permainan olahraga tersebut tetapi tentu saja sangat berbeda dari bentuk lapangan, peraturan permainan dan bola yang di pakai itu berbeda. Induk organisasi yang menaungi olahraga *baseball* dan *softball* di Indonesia adalah Persatuan *Baseball Softball* Amatir Seluruh Indonesia atau di singkat PERBASASI, sementara itu induk organisasi *softball* di dunia adalah *International Softball Federation* atau di singkat ISF.

Softball adalah permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 9 pemain. Permainan berlangsung selama 7 *inning* atau babak, dengan kedua tim bergantian memainkan peran sebagai tim penyerang (*offense*) dan tim bertahan (*defense*). Saat menyerang, tim bertujuan untuk memukul bola dan mencetak poin

sebanyak mungkin. Poin diperoleh ketika pemain pemukul berhasil berlari melalui setiap *base* secara berurutan hingga kembali ke *home plate* dengan selamat. Sebaliknya, tim bertahan berusaha untuk mematikan hingga 3 pemain dari tim lawan, dengan strategi melempar, menangkap, atau menyentuh *base* terlebih dahulu sebelum pelari tiba. Pergantian peran terjadi setelah tim bertahan berhasil mematikan tiga pemain dari tim penyerang.

Setiap atlet *softball* harus menguasai teknik dasar permainan untuk dapat menampilkan performa yang menarik dan memukau di lapangan. Dilihat dari karakteristik olahraga permainan *softball*, memiliki unsur- unsur teknik melempar dan menangkap bola, memukul, lari antar *base*, dan meluncur (Rahmat & Wahidah, 2022, p. 3134)

Dalam permainan *softball*, pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar, salah satunya adalah melempar bola (*throwing*). Teknik melempar ini mencakup beberapa jenis lemparan, seperti *overhand throw*, *sidehand/sidearm throw*, *underhand throw*, dan *pitching*, yang masing-masing memiliki fungsi berbeda tergantung pada situasi permainan. Melempar bola merupakan aspek penting dalam *softball*, karena bertujuan untuk menghentikan pelari lawan agar tidak mencetak poin. Keberhasilan dalam mematikan pelari (*out*) atau memungkinkan mereka mencapai base dengan aman (*save*) sangat bergantung pada kerja sama antara pelempar dan penjaga *base*. Saat melakukan lemparan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Posisi kaki sangat memengaruhi kekuatan lemparan, sehingga harus sejajar atau stabil hingga gerakan berikutnya. Selain itu, posisi bahu yang tidak stabil dapat menyebabkan lemparan menyimpang dari target. Akhirnya, pergelangan tangan memainkan peran penting dalam memastikan bola terlontar secara akurat ke arah yang dituju.

Secara rinci teknik melempar bola *softball* adalah sebagai berikut: (1) Buka kaki selebar bahu, (2) Kaki dominan berada di depan, (3) Berat badan bertumpu pada kaki belakang, (3) Sisi sarung tangan diarahkan ke arah target, (4) Buka lengan sejajar bahu untuk siap melempar ke arah target, (5) Ayunkan kaki dan tangan serta pindahkan berat badan ke depan dan lepaskan bola ke arah target (Muharrami, 2018, p. 24).

Dalam permainan olahraga *softball* tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang baik, tetapi juga membutuhkan kemampuan mental. Dalam sebuah pertandingan, dikatakan bahwa elemen psikologis memiliki pengaruh 80%, dan elemen lainnya hanya 20%. Seperti yang dipaparkan oleh (Farda Kurniawan et al., 2020, p. 54)

aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding. Faktor psikologis atlet dapat menunjang ataupun dapat menghalangi prestasi khususnya kemampuan lemparan atas bola *softball*. Diantaranya ada konsentrasi dan kepercayaan diri. Konsentrasi adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Agustina & Priambodo, 2017, p. 392). Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Fatahilah & Firlando, 2020, p. 39). Gangguan dari luar diri, seperti sorak-sorai dan ejekan penonton, musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari pelatih atau penonton, dan keputusan wasit yang salah, dikenal sebagai stimulus eksternal. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun mental, seperti rasa lelah, cemas, dan sebagainya.

Konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006, p. 165). Keempat ciri ini saling melengkapi dan menjadi dasar penting bagi individu untuk mengoptimalkan performa dalam berbagai aktivitas, terutama dalam konteks olahraga. Terganggunya konsentrasi bisa berdampak sangat fatal pada atlet karena penurunan performa di lapangan. Atlet yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi lemparan, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Pemain *softball* harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol lemparan yang akurat.

Kemampuan seorang pemain untuk tetap fokus dan menjaga konsentrasi sangat dipengaruhi oleh berbagai gangguan yang dapat muncul selama beraktivitas dalam olahraga. Permasalahan dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan ketidak tepatan dalam memberikan fokus yang dikarenakan oleh beberapa faktor pengganggu baik internal maupun eksternal (Gustian, 2016, p. 95). Salah satu masalah yang sering terjadi akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi dalam melakukan lemparan, yang dapat menyebabkan sasaran tidak tercapai. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan menjadi tidak berjalan dengan baik, sehingga kepercayaan dirinya akan berkurang.

Kepercayaan diri adalah rasa percaya atau tentang keyakinan terhadap kesanggupannya, juga diperoleh suatu perasaan bangga bersama dengan rasa tanggung jawab (Jeklin,

2016,p. 9). Rasa percaya diri adalah suatu istilah yang digunakan untuk menyatakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk melaksanakan bentuk-bentuk tugas mental, fisik dan emosional (Akbar & Hasan, 2022,p. 32). Percaya Diri (*Self Confidence*) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif (Thalib, 2016,p. 14). Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Tanjung & Amelia, 2017,p. 2). Kepercayaan diri merupakan perasaan yakin atau memiliki tingkat kepastian tentang suatu kemampuan untuk sukses dalam olahraga (Purnomo et al., 2020,p. 2). Kepercayaan diri terfokus kepada apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet. Kondisi mental ini berasal dari determinasi diri yang berfungsi untuk memacu diri sehingga akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan atlet, dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap performa atlet.

Konsentrasi menjadi salah satu kemampuan mental yang memungkinkan atlet untuk fokus pada tugasnya dan mengabaikan gangguan eksternal maupun internal (Fatahilah & Firlando, 2020,p. 39). Di sisi lain, kepercayaan diri memberikan keyakinan pada atlet untuk melakukan lemparan dengan teknik yang benar dan akurat, meskipun berada di bawah tekanan. Kombinasi antara konsentrasi dan kepercayaan diri yang baik diyakini dapat membantu atlet mencapai ketepatan yang lebih tinggi dalam lemparan atas. Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap ketepatan lemparan atas pada atlet *softball* di tingkat universitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua faktor tersebut dengan ketepatan lemparan atas, guna memberikan rekomendasi yang dapat membantu pelatih dan atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi dalam mengatasi permasalahan performa lemparan. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap keberhasilan tim dalam menghasilkan akurasi lemparan yang tepat, yang pada akhirnya mendukung performa tim secara keseluruhan.

Jadi, pada permainan *softball* khususnya pada saat melakukan *defends* diperlukan konsentrasi dan kepercayaan diri untuk menghasilkan lemparan yang tepat terhadap target lemparan agar tidak terjadi kesalahan yang pada akhirnya menghasilkan poin untuk lawan. Apabila seorang pemain memiliki konsentrasi dan kepercayaan diri yang baik dengan dibantu dengan kondisi fisik dan teknik yang lainnya tidak menutup kemungkinan lemparan atas yang dihasilkan akan cepat dan tepat pada target sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan bersama pelatih UKM *Softball* Universitas Siliwangi selama pelaksanaan kejuaraan UNAIR CUP di Surabaya dan kejuaraan Nasional di Lebak Banten, penulis mendapatkan informasi dari pelatih putra UKM *Softball* Universitas siliwangi, pada saat pertandingan khususnya pada saat melawan Universitas Diponegoro tim putra UKM *Softball* Universitas Siliwangi mengalami kekalahan yang telak dengan skor 16-1, yang dimana pada saat pertandingan tercatat 11 kesalahan (*error*) yang dilakukan oleh atlet putra UKM *Softball* Universitas Siliwangi, yang dimana sering ditemukan bahwa atlet pada UKM *Softball* Universitas Siliwangi menunjukkan performa mental yang kurang optimal dalam ketepatan lemparan atas. Pelatih UKM *Softball* Universitas Siliwangi menjelaskan bahwa atlet UKM *softball* siliwangi sudah dibekali kondisi fisik dan teknik yang baik, akan tetapi pada saat mereka akan melakukan lemparan atas mereka tidak memperlihatkan keterampilan atau performa mental yang baik dalam melempar, pelatih terus memberikan arahan dan motivasi kepada atlet untuk terus berkonsentrasi dan percaya diri pada saat pertandingan berlangsung khususnya pada saat akan melakukan lemparan. Akhirnya, berkat usaha keras dari tim pelatih dan atlet, tim UKM *softball* siliwangi berhasil meraih peringkat ketiga dalam kejuaraan nasional di lebak banten. Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa atlet UKM *softball* Universitas Siliwangi menunjukan performa mental yang kurang optimal dalam ketepatan lemparan atas. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor psikologi, diantaranya konsentrasi yang tidak maksimal saat latihan ataupun pertandingan, serta tingkat kepercayaan diri atlet yang rendah pada saat pertandingan. Kondisi ini menunjukan bahwa faktor psikologis seperti konsentrasi dan kepercayaan diri memegang peran penting dalam meningkatkan performa mental atlet terkhusus lagi pada saat akan melakukan lemparan atas.

Penulis menyimpulkan dari penjelasan pelatih UKM *Softball* Siliwangi yang membahas bahwa atlet pada UKM *Softball* Universitas Siliwangi menunjukkan performa mental yang belum mencapai tingkat optimal dalam ketepatan lemparan atas. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor psikologi, diantaranya adalah konsentrasi yang tidak maksimal saat latihan atau pertandingan, serta tingkat kepercayaan diri yang rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti konsentrasi dan kepercayaan diri memegang peranan penting dalam meningkatkan performa atlet, khususnya dalam keterampilan lemparan atas.

Namun hingga saat ini, masih sangat terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap ketepatan lemparan atas dalam permainan *softball*. Penelitian ini menjadi penting karena didasarkan pada kejadian nyata dalam kejuaraan UNAIR CUP dan Kejurnas Lebak Banten, yang menunjukkan bahwa aspek mental menjadi faktor utama penyebab kesalahan lemparan. Hal ini memberikan kontribusi baru bagi kajian psikologi olahraga, khususnya dalam konteks *softball* tingkat perguruan tinggi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap ketepatan lemparan atas bola *softball* pada atlet UKM *softball* Universitas 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 konsentrasi dengan ketepatan lemparan atas bola *softball*?
- b. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri dengan ketepatan lemparan atas bola *softball*?
- c. Apakah terdapat hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama dengan ketepatan lemparan atas bola *softball*?

1.3 Definisi Operasional

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. Hubungan adalah keadaan keterkaitan atau keterhubungan antara dua atau lebih variabel yang saling memengaruhi atau berkaitan satu sama lain (Afrinaldi et al., 2021,p. 2). Yang dimaksud dengan hubungan dalam penelitian ini adalah hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap ketepatan lemparan atas pada olahraga *softball*.
- b. Konsentrasi adalah kegiatan berupa pemusatan pikiran pada suatu objek tanpa memperdulikan hal lain yang tidak ada hubungannya dan konsentrasi dilakukan secara sadar oleh individu (Ema Waliyanti, et al, 2016,p. 4)
- c. Kepercayaan diri merupakan model utama untuk mencapai keberhasilan dalam berprestasi serta dapat mempertahankan kemampuan terbaiknya, sehingga atlet pelajar dapat menampilkan penampilan yang maksimal dalam berkompetisi (Nisa & Jannah, 2021,p. 37).
- d. Ketepatan lemparan merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk melempar bola ke target tertentu secara presisi. akurasi yang dicapai oleh suatu objek yang dilempar, seperti bola, cakram, atau lembing. Dalam olahraga seperti *softball*, ketepatan lemparan menjadi komponen penting yang mendukung keberhasilan strategi tim, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Ketepatan ini dipengaruhi oleh teknik lemparan yang benar, koordinasi mata dan tangan, serta kestabilan tubuh saat melakukan gerakan. Selain itu, faktor mental seperti konsentrasi dan kepercayaan diri turut memainkan peran krusial, terutama dalam kondisi tekanan tinggi.
- e. Permainan *softball* menurut (Muharrami, 2018,p. 23) *softball* merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra- putri, anak-anak maupun orang dewasa. Yang dimaksud *softball* dalam penelitian ini adalah UKM Siliwangi.

- f. Lemparan atas merupakan salah satu teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan *softball* dari pada jenis teknik lemparan yang lain, menurut (Afiyah Hasanah Latif, 2022,p. 38) Penyebutan Teknik lemparan atas ini sesuai dengan gerak ayunan lengan yang dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Lemparan atas ini biasanya digunakan untuk melempar bola ke sasaran yang jauh.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui hubungan konsentrasi dengan ketepatan lemparan atas bola *softball*.
- b. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan ketepatan lemparan atas bola *softball*.
- c. Untuk mengetahui hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama dengan ketepatan lemparan atas bola *softball*.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap ketepatan lemparan atas bola *softball*, dan juga Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

- b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pelatih ataupun atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan akurasi ketepatan lemparan atas bola *softball*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pemain yang membutuhkan.