

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 *Softball***

*Softball* merupakan salah satu olahraga permainan yang terus berkembang di kalangan masyarakat. Olahraga ini pertama kali diperkenalkan di Amerika Serikat oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Di Indonesia, *softball* mulai mendapatkan perhatian yang besar dan semakin populer, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa turut berkontribusi menyalurkan hobinya untuk bermain *softball*. Seiring dengan meningkatnya minat terhadap permainan *softball*, berbagai pembinaan pun mulai dilakukan, salah satunya oleh UKM *softball* Siliwangi, yang terus berupaya melatih atlet muda potensial untuk dijadikan atlet yang dapat membanggakan. *Softball* pada awalnya dimainkan sebagai kegiatan rekreasi di lapangan tertutup. Namun, seiring berjalannya waktu, olahraga ini semakin populer dan menarik minat banyak orang, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa, hingga menjadi sebuah permainan yang banyak digemari oleh masyarakat. Biasanya pada pemain mempergunakan seragam olahraga yang menarik, dengan disertai teriakan-teriakan istilah bahasa asing ketika mereka sedang bermain. *Softball* dapat dimainkan oleh setiap orang dengan tidak melihat usia, baik pria ataupun wanita, dan tak memerlukan lapangan yang luas dan yang terutama dapat dimainkan pada lapangan tertutup (Irwanto et al., 2023, p. 2). Olahraga *softball* memang baru baru ini lebih dikenal di kalangan masyarakat Indonesia dan itupun terkadang masyarakat mengira bahwa olahraga *softball* ini adalah permainan *rounders*, kasti dan sebagainya karena memang sekilas permainan ini hampir mirip tetapi dalam permainan *softball* tentunya sangatlah berbeda dengan permainan kasti ataupun *rounders* baik itu dari segi peraturan, bentuk lapangan dan bola yang dipakai juga berbeda.

Permainan *softball* 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. Pergantian ini apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak 3 orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (*bat*). Pelempar bola bertugas dari tengah

lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga *home base*, 4 di luar lapangan dan satu di *home plate*. Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua *base* sebelum bola mengenai *base* yang ditujunya. Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai. Akan tetapi, lemparan yang ketiga harus dipukul.

*Softball* adalah olahraga permainan yang menarik dan memiliki tingkat kerumitan yang cukup tinggi, yang memerlukan pemikiran dan strategi. Dalam permainan ini, terdapat dua tim yang masing-masing mengisi posisi tertentu. Di dalam tim, posisi *infield* mencakup *Pitcher*, *Catcher*, *First Baseman*, *Second Baseman*, *Third Baseman*, dan *Short Stop*, sementara posisi *outfield* terdiri dari *Left Fielder*, *Center Fielder*, dan *Right Fielder*.

#### 2.1.1.1 Teknik Dasar *Softball*

Dalam permainan *softball*, terdapat berbagai teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Penguasaan teknik dasar ini menjadi langkah awal yang penting sebagai fondasi sebelum melangkah ke tahap-tahap berikutnya atau mencapai tingkat otomatisasi dalam bermain *softball*. teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang tanpa ayunan (*bunting*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*) (nikko, 2015,p. 2). Setiap teknik dalam permainan *softball* harus dikuasai dengan baik agar pemain dapat tampil dengan baik, baik saat menjalankan strategi bertahan maupun saat melakukan serangan. Permainan *softball* membutuhkan penguasaan beberapa teknik agar dapat dimainkan sesuai dengan aturan dan sistem permainan yang telah ditetapkan. Teknik-teknik tersebut diantaranya sebagai berikut:

##### a. Teknik Melempar



Gambar 2. 1 Teknik Melempar *Softball*  
Sumber: EDUKASI CENTER Isnaini, (2013)

Teknik melempar merupakan salah satu aspek penting dalam permainan *softball*. Teknik melempar bola dalam permainan *Softball* dilakukan harus dengan memenuhi

unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan lemparan bola *softball*, yaitu kekuatan (*power*), kecepatan lemparan, arah bola, dan ketepatan sasaran. Teknik ini melibatkan rangkaian gerakan yang terkoordinasi, di mana ayunan tangan menjadi bagian utama untuk mengirimkan bola dengan efektif. Menurut (Lestari et al., 2021,p. 10) Melempar merupakan gerak dasar yang penting dalam permainan *softball* karena setiap lemparan yang tepat dan keras merupakan senjata yang baik saat keadaan jaga (*fielding*). Latihan bagi pemula hendaknya terlebih dahulu dilatih dasar lemparan seperti lemparan atas (*over hand throw*) setelah lemparan ini dikuasai dasar-dasarnya, kecepatan, ketepatan dan pengontrolannya barulah dilatih dengan jenis lemparan lainnya seperti lemparan samping (*side hand throw*) dan lemparan bawah (*under hand throw*).

#### b. Teknik Menangkap



Gambar 2. 2.Teknik Menangkap Bola *Softball*  
Sumber: OKEZONE SPORT Ananda, (2023)

Menangkap adalah upaya yang dilakukan oleh pemain untuk mengendalikan bola menggunakan tangan yang memakai *glove*, baik dari hasil pukulan lawan maupun lemparan rekan setim, dengan tujuan menghentikan serangan lawan atau mematikan pelari. Menurut (Ahwadi & Kusmaedi, 2016,p 38) Dari beberapa teknik dasar kemampuan teknik menangkap merupakan salah satu kemampuan yang sangat penting dalam permainan, karena kemampuan tersebut hal yang sangat berpengaruh dalam permainan *softball*. Beberapa macam teknik menangkap bola dibagi menjadi tiga macam yaitu: Teknik menangkap bola guling tanah (*ground ball*), Teknik menangkap bola melambung (*Fly ball*), dan Teknik menangkap bola lurus (*straight ball*).

### c. Teknik Memukul



Gambar 2. 3. Teknik Memukul Bola *Softball*  
Sumber: TAMPANG.COM Google, (2024)

Memukul adalah salah satu teknik dalam *Softball* yang dilakukan oleh regu penyerang, dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Memukul bola adalah suatu keterampilan yang sering dilakukan sehingga setiap pemain *Softball* dituntut harus selalu mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola. Memukul bola merupakan keterampilan yang kompleks karena dalam memukul bola bergerak ini peserta didik membutuhkan beberapa unsur yang lebih banyak lagi yaitu: kekuatan, kecepatan, ketepatan, reaksi dan pengambilan keputusan atau automatisasi (Sudaryono, 2024,p. 1095). Teknik memukul bola *softball* memiliki beberapa variasi yaitu jenis memukul *hit*, *bunt*, *hit and run* dan lainnya. Pemilihan teknik tersebut disesuaikan dengan situasi permainan yang sedang berlangsung.

### d. Teknik Berlari ke *Base*



Gambar 2. 4. Teknik Berlari ke *Base*  
Sumber: *Best Present Guide Guide*, (2018)

Berlari menuju *base* dalam permainan *softball* merupakan salah satu teknik penting yang perlu dikuasai pemain untuk meraih kemenangan. Untuk mencapai *base* dengan aman, pemain harus memiliki keterampilan, kelincahan, kemampuan, dan

kecepatan berlari. Teknik berlari menuju *base* dalam permainan *softball* dilakukan setelah pemain (*batter*) memukul bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Pemain harus berlari dengan cepat atau *sprint*. Dalam teknik *sprint*, berlari dilakukan dengan menggunakan ujung kaki, dengan ayunan lengan yang tidak tegang, tubuh sedikit condong ke depan, dan paha diangkat tinggi. Setiap tim berlomba mengumpulkan angka dengan cara lari memutar tiga seri marka (*base*) hingga menyentuh marka akhir, yaitu *home plate* (Irwanto et al., 2023,p. 66).

e. Teknik *Sliding* atau Meluncur



Gambar 2. 5. Teknik *Sliding* atau Meluncur  
Sumber: MEDCOM.ID Khaeron, (2024)

Teknik meluncur digunakan disaat terjadinya adu kecepatan antara pelari dan pelempar yang akan melampar bola dan hendak mematikan pelari tersebut maka pelari melakukan teknik meluncur ke arah *base* untuk bisa meraih base terlebih dahulu daripada datang nya bola. Meluncur dilakukan untuk mengurangi kecepatan laju lari agar dapat tepat berhenti pada *base* dan menghindari sentuhan bola dari lawan sehingga selamat mencapai *base* yang dituju. Menurut (Irwanto et al., 2023,p. 68) Meluncur adalah teknik gerakan meluncurkan badan untuk mencapai ke *base* yang dituju dengan tidak mengurangi kecepatan dengan kaki atau tangan menyentuh *base*.

### 2.1.2 *Konsentrasi*

Konsentrasi memainkan peran krusial dalam setiap cabang olahraga, terutama selama latihan maupun pertandingan. Menurut (Yazid et al., 2016,p. 51) konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Tekanan dan tuntutan yang tinggi di saat kompetisi dapat membuat atlet merasa tertekan secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya dapat memunculkan kecemasan yang berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal

yang mendukung proses latihan, budaya kekompakkan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Aguss & Yuliandra, 2020,p. 274).

Konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (fokus) (Nusufi, 2016,p. 56). Faktor konsentrasi dalam olahraga, seringkali kurang mendapatkan perhatian yang cukup dari pelatih, padahal peran konsentrasi sangat krusial di semua cabang olahraga. Pelatih cenderung lebih fokus pada latihan fisik, meskipun seharusnya konsentrasi atlet juga dilatih dan dimasukkan dalam program latihan. Atlet perlu mampu mengatasi berbagai gangguan saat bertanding jika ingin meraih kemenangan. Gangguan seperti kebisingan yang berasal dari penonton tidak boleh dijadikan alasan oleh atlet profesional dalam menjalankan performanya. Konsentrasi memegang peranan yang sangat penting dalam olahraga, oleh karena itu, pelatih perlu menyediakan latihan khusus untuk meningkatkan konsentrasi atlet yang akan bertanding. Latihan ini akan membantu atlet untuk merasa siap, baik secara fisik maupun mental, dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalankan berbagai aktivitas, terutama di bidang olahraga. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu objek, sambil menghiraukan gangguan dari objek lainnya. Dalam permainan *softball*, konsentrasi memegang peran penting terhadap ketepatan lemparan, karena teknik lemparan merupakan salah satu keterampilan utama yang dapat menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan.

#### 2.1.2.1 Jenis Konsentrasi

Prestasi seorang atlet di lapangan sangat bergantung pada konsentrasi. Kehilangan konsentrasi seorang atlet akan berdampak pada hasil pertandingan. Jika seorang atlet kehilangan fokus saat bermain, mereka tidak akan memberikan hasil yang maksimal. Selain itu, saat atlet melempar ke sasaran, mereka dapat memaksimalkan hasil lemparan mereka jika tetap konsentrasi. Namun, jika mereka kehilangan konsentrasi karena tekanan dari penonton, lawan, atau sikap nervous, ketepatan lemparan mereka

tidak akan maksimal dan tidak akan mencapai sasaran yang berdampak akan merugikan tim. Contoh ini menunjukkan bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri atau lawan.

(Oktaviani et al., 2023, p. 49) menyatakan bahwa pengertian 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. Dalam hal ini, kemampuan untuk fokus pada satu hal tanpa terganggu oleh stimulus internal atau eksternal yang tidak penting merupakan aspek utama konsentrasi.

(James Tangkudung, 2018, p. 401) menyatakan Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah ketika seseorang menerima beberapa rangsang (kejadian) sekaligus. Hal ini terjadi ketika atlet harus memperhatikan dan sensitif terhadap perubahan lingkungan pertandingan, yang biasanya mengganggu daya konsentrasi mereka. Seseorang yang hanya menerima satu atau dua stimulus dikenal sebagai konsentrasi menyempit. Sebagai contoh, ketika atlet *softball* melakukan lemparan, fokusnya adalah target dan bola yang akan dilempar. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian pada pikiran dan perasaan seseorang, dan konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian pada hal-hal yang berada di luar diri seseorang, seperti bola atau gerakan lawan. Pelompat jauh, misalnya, berkonsentrasi pada start untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dua faktor, yaitu arah (ke dalam atau ke luar) dan keluasan (melebar atau menyempit), menentukan jenis konsentrasi.

#### 2.1.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada suatu objek, aktivitas, atau situasi tertentu dalam jangka waktu tertentu tanpa mudah terganggu oleh faktor-faktor lain. (Rocha & Osório, 2018, p. 67) membahas bahwa kecemasan kompetitif dapat mempengaruhi kinerja atlet melalui perubahan kognitif seperti penurunan perhatian, konsentrasi, dan kapasitas pengambilan keputusan. Kecemasan kognitif, yang terdiri dari pikiran-pikiran negatif atlet, adalah salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi. Seperti yang diketahui, konsentrasi adalah

kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan kecemasan kognitif, pikiran negatif menjadi terlalu banyak untuk atlet. Hasilnya, atlet kehilangan kemampuan untuk melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus yang diterima inderanya, yang menyebabkan mereka kehilangan fokus.

Penyebab hilangnya konsentrasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. (Nusufi, 2016,p. 55) menjelaskan gangguan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah, sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding. Dengan berlatih di luar lapangan, yang melibatkan kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang adalah salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan mood atlet agar bisa memberikan performa yang terbaik pada saat pertandingan.

Dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalah dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan ketidaktepatan dalam memberikan fokus yang dikarenakan oleh beberapa faktor pengganggu baik internal maupun eksternal (Gustian, 2016,p. 95).

#### a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari dalam dirinya, di antaranya:

##### 1) Memikirkan kejadian yang telah terjadi

Banyak atlet yang belum melupakan kejadian-kejadian yang lewati terutama mengenai kesalah-kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini menjadikan terganggunya konsentrasi atlet. Atlet merasa kesalahan yang dilakukan diluar kebiasaanya sehingga atlet lebih berkonsentrasi pada kesalahan dibandingkan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Fokus pada kejadian-kejadian di masa lalu banyak menjatuhkan atlet-atlet yang berbakat yang menganggap kejadian masa lalu sebagai hambatan bagi mereka untuk fokus pada saat sekarang. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan atlet sulit untuk fokus dan akan sering melakukan banyak kesalahan dalam memberikan perhatian.

##### 2) Memikirkan kejadian yang akan datang

Permasalahan mengenai konsentrasi juga dapat terjadi dikarenakan memikirkan kejadian yang akan datang. Seorang atlet akan terganggu konsentrasinya apabila lebih

memilih untuk memikirkan hasil yang akan diperoleh daripada memikirkan yang perlu dilakukan sekarang untuk mencapai kesuksesan.

Jenis berpikir pada orientasi yang akan datang dan memiliki kekhawatiran yang negatif akan mempengaruhi konsentrasi, yang berakibat sering melakukan kesalahan dan penampilannya menjadi menurun. Hal semacam ini dapat menyebabkan atlet banyak mengalami kegagalan.

### 3) Merasa Tertekan (*choking*)

Faktor emosi seperti mendapat tekanan dalam menjalani pertandingan krusial dapat mengganggu konsentrasi atlet yang muncul dari dalam diri atlet. Ketika atlet merasa tertekan akan terfokus pada penampilannya yang menurun pada saat penting di suatu pertandingan. Tertekan merupakan suatu proses yang menyebabkan menurunnya kualitas penampilan diluar perilaku sebenarnya. Atlet yang merasa tertekan sulit untuk mengendalikan penampilannya yang dikarenakan atlet kehilangan konsentrasinya sehingga atlet sering melakukan kesalahan.

Atlet yang merasa tertekan akan mengalami kesulitan untuk mengubah focus perhatiannya, menurunnya waktu reaksi dan koordinasi, kelelahan, tekanan ototnya meningkat dan lemah dalam membuat keputusan. Pada kondisi tertekan atlet akan lebih menurun konsentrasinya dan semampunya untuk menunjukkan penampilan yang terbaiknya.

### 4) Kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh

Tipe lainnya ke tidak tepatan perhatian adalah terlalu memfokuskan kepada mekanisme tubuh dan gerak. Ketika atlet belajar suatu keterampilan baru, atlet melakukan keterampilan tersebut agar memiliki pengalaman seperti perpindahan berat badan posisi tubuh dan pola gerak. Atlet akan berusaha untuk mengintegrasikan pola gerak yang baru dilakukan. Pada awalnya penampilan atlet akan terlihat kurang baik dan akan menjadi otomatis melalui aktivitas latihan keterampilan.

Dalam menampilkan suatu gerak atlet harus fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan tanpa harus memikirkan dari gerak tubuhnya. Hal ini dikarenakan tubuh akan secara otomatis melakukan gerak sesuai yang diinginkan.

### 5) Kelelahan

Perhatian merupakan proses mental yang cukup menghabiskan energi. Tak jarang ditemukan atlet yang kehilangan konsentrasi ketika mengalami kelelahan. Hal ini

berpengaruh terhadap kualitas penampilan, kelemahan dalam membuat keputusan, kurang fokus, dan menurunkan mental atlet. Keletihan menurunkan sejumlah proses pikiran yang diperoleh atlet untuk menemukan tuntutan dari situasi pertandingan.

Dalam kondisi kelelahan atlet sulit untuk memberikan fokus perhatiannya yang stimulus yang relevan. Atlet lebih fokus pada kondisi tubuhnya dan sering mengabaikan atau salah dalam memberikan keputusan terhadap stimulus yang tepat. Dalam kondisi kelelahan penampilan atlet juga akan ikut menurun.

#### 6) Kurangnya motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang berasal dari dalam diri atlet untuk melakukan sesuatu secara bersungguh-sungguh. Ketika atlet memiliki motivasi yang tinggi atlet akan melakukan secara bersungguh-sungguh aktivitas olahraga yang sedang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang baik.

Atlet yang kurang termotivasi akan sulit untuk mempertahankan konsentrasinya. Hal ini terkait kurangnya dorongan dari dalam diri atlet untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan yang dijalani. Pada atlet yang tidak termotivasi akan terjadi pemikiran yang tidak relevan mudah terjadi kerana atlet tidak fokus. Banyak atlet percaya konsentrasi tidak begitu diperlukan untuk focus ketika lawanya relatif lemah. Hal ini berdampak pada hasil pertandingan.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari luar dirinya, di antaranya:

##### 1) Gangguan visual

Visual merupakan salah satu panca indera yang paling berpengaruh dalam menerima stimulus. Salah satu aspek yang menyulitkan dalam mempertahankan konsentrasi sepanjang latihan maupun pertandingan adalah banyaknya pengganggu visual dari lingkungan yang mengganggu perhatian atlet. Penonton merupakan salah satu penyebab adanya gangguan yang visual dan mungkin berpengaruh terhadap konsentrasi atlet dan mempersulit atlet dalam melakukan penampilannya. Setiap orang tentu menginginkan untuk tampil baik dihadapan orang yang dikenal dan peduli sehingga akan merasa tertekan dan sulit.

Hal ini berakibat hasilnya kurang baik dan memalukan. Banyak atlet yang lebih memilih untuk fokus pada penampilannya sendiri dibanding fokus pada stimulus-

stimulus yang relevan. Selain berasal dari penonton, gangguan visual juga berasal dari papan skor, dan kamera wartawan yang ada di sisi lapangan.

## 2) Gangguan audio

Banyak aktivitas olahraga yang melakukan aktivitasnya dilingkungan yang berbeda dalam tingkat kegaduhannya yang mempengaruhi konsentrasi. Kegaduhan yang ditimbulkan oleh penonton dapat mempengaruhi penampilan atlet. Atlet yang sudah terbiasa dengan kondisi latihan yang tenang akan merasa terganggu dengan suara penonton. Salah satu contoh bentuk gangguan yang berasal dari penonton yaitu adanya ejekan dari penonton yang mengakibatkan atlet menjadi agresif.

Ketika atlet agersifitasnya sudah tidak stabil akan berakibat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan karena terlalu memikirkan suara yang ditimbulkan oleh penonton. Selain berasal dari penonton, dapat berasal dari instruksi yang kurang jelas dari pelatih dan gangguan dari komentator.

## 3) Lawan bertanding

Dalam beberapa kondisi, adanya strategi yang digunakan untuk mengganggu lawan bertandingnya. Perihal semacam ini sering dikenal dengan perang urat saraf. Hal ini biasa dapat berupa intimidasi yang dapat menjatuhkan mental lawan sehingga lawan menjadi takut dan tidak bisa berkonsentrasi. Perang urat saraf ini biasanya dilakukan sebelum dan pada pertandingan dilaksanakan.

Melalui perang urat saraf dilakukan dengan mengintimidasi lawan menjadi takut sehingga lawan akan sulit untuk melakukan konsentrasi atau menjadi lebih agresif. Atlet akan lebih fokus pada perilaku lawan daripada fokus pada pertandingan.

### 2.1.2.3 Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada tugas tertentu sambil mengabaikan gangguan eksternal maupun internal. Dalam konteks olahraga dan aktivitas lain yang memerlukan performa optimal, konsentrasi menjadi aspek penting yang memengaruhi pencapaian hasil maksimal. (Nusufi, 2016,p. 58) menyatakan Konsentrasi pada saat pertandingan harus tetap dijaga agar penampilan tetap efektif. Cara untuk melakukan konsentrasi, cara yang harus dilakukan adalah menfokuskan terhadap sesuatu yang dilakukan. Bentuk latihan

konsentrasi tersebut harus dilakukan oleh semua atlet baik saat latihan maupun saat tidak berlatih.

(Nusufi, 2016,p. 58) menyatakan ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi, yaitu:

a. Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*)

Banyak atlet pada cabang olahraga tertentu menggunakan yel–yel sambil melambaikan tangan membuat ombak, menepukan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap menfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi saat timnya kalah.

Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit atlet yang menghindari dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah terlatih dengan kondisi tersebut maka atlet akan dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan

b. Menggunakan kata – kata kunci (*use cue word*)

Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain – lain.

c. Menggunakan pikiran bukan untuk menilai (*employ nonjudgement thinking*)

Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukandan cenderung menilai dirinya. Misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan konsentrasi kemudian gagal maka ia akan berkata “saya tidak bisa bermain baik”. Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya

hanya untuk belajar melihat penampilan anda bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

d. Menyusun kegiatan rutin (*establish routine*)

Atlet secara rutin menfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasinya sebelum masuk ke lapangan.

e. Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*)

Mengendalikan mata merupakan metoda untuk menfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana – mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak atlet volly, basket, sepakbola, tenis meja mendengar teriakan “lihat Bola” berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. Beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan menfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.

f. Tetap memusatkan perhatian setiap saat (*stay focused in the present*)

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting. Sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap menfokuskan perhatian kita pada tugas – tugas yang harus dilakukan.

Disamping beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi, ada beberapa strategi latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi. (James Tangkudung, 2018,p. 406) menyatakan ada beberapa teknik lain yang bisa meningkatkan keterampilan konsentrasi, dan teknik ini bias diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Teknik tersebut adalah sebagai berikut:

a. Belajar untuk Mengubah Perhatian (*Learning to Shift Attention*)

Latihan ini dapat diterapkan dalam keseluruhan latihan. Sebelum memulai latihan, duduk atau berbaring dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam-dalam dari diafragma. Kemudian mulailah teknik di bawah ini ketika anda sudah dalam keadaan nyaman dan rileks:

- 1) Memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar, seperti suara, langkah kaki, atau radio. Dengarkan suara-suara tersebut tanpa berusaha mengklasifikasi suara tersebut. Selanjutnya, lepaskan pikiran-pikiran anda sambil mendengarkan campuran suara tersebut jika anda mendengarkan musik.
- 2) Sekarang menjadi sadar terhadap perasaan tubuh, seperti merasakan kursi, lantai, atau tempat tidur yang menopang anda. Sebelum berpindah pada perasaan-perasaan lain, setiap perasaan tetap terjaga untuk sebuah gerakan hal ini masih memerlukan label mental. Anda mencoba untuk mengalami semua perasaan tersebut dengan tanpa label mental. Hal ini jelas membutuhkan fokus perhatian secara internal.
- 3) Mengalihkan perhatian anda kepada pikiran dan emosi anda. Setiap pikiran dan emosi anda meningkat. Pertahankan badan anda tetap rileks dan tenang, anda berusaha untuk tidak berpikir atau merasakan sesuatu. Sekarang anda mencoba mengalami setiap perasaan dan pikiran anda pada suatu waktu. Sehingga, anda bisa melihat semua pikiran, emosi, anda dalam keadaan rileks.
- 4) Buka mata anda, pilih suatu objek di suatu tempat dan arahkan di depan anda. Ketika anda melihat lurus, kesuatu tempat dan disekelilingnya banyak objek. Sekarang anda mencoba untuk mempersempit perhatian anda, hanya berpusat pada objek yang ada di depan anda. Secara kontinu anda memfokuskan pada objek yang ada di depan pandangan anda, perluas sedikit demi sedikit fokus anda, perlebar perspektif anda sampai anda bisa melihat objek di suatu tempat.

Berpikir bahwa fokus internal anda sebagai sebuah lensa besar, latihlah dan perbesar lensa di dalam dan di luar, persempit dan perlebar fokus perhatian anda menurut pilihan anda. Mengubah fokus anda baik secara internal maupun eksternal dalam dimensi luas dan sempit, latihan ini membantu memberikan pengalaman terutama perhatian terhadap objek. Latihan ini menunjukkan perspektif berbeda yang dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan yang dibutuhkan dalam olahraga.

b. Belajar untuk Memelihara Fokus (*Learning to Maintain Focus*)

Cari suatu tempat yang aman. Pilih objek untuk memfokuskan perhatian pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga seperti baseball, bola voli dan sebagainya. Pegang objek ditangan anda, bagaimana objek tersebut dirasakan, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, dan perbedaan karakteristiknya. Sekarang letakan objek di bawah dan fokuskan perhatian anda, jika pikiran anda kesana kemari, alihkan kembali

perhatian anda pada objek. Catat berapa lama anda bisa mempertahankan perhatian pada objek, karena tidak mudah untuk memfokuskan perhatian anda pada suatu objek. Anda akan mampu mempertahankan fokus perhatian anda kurang lebih 5 menit, mulai berlatih dengan menghadirkan gangguan. Buat catatan berapa lama anda bias mempertahankan perhatian anda di bawah kondisi tersebut. Dengan demikian anda akan mampu meningkatkan penampilan, jika anda mampu mempertahankan konsentrasi meskipun banyak gangguan.

c. Mencari Kunci-kunci yang Relevan (*Searching for Relevant Cues*)

Latihan dengan angka telah digunakan di Eropa Timur sebagai alat *screening* pada pra pertandingan. Latihan ini membutuhkan kolom angka yang berisi dua digit angka dengan rentang 00 sampai 99. Latihan ini bertujuan untuk menscan angka yang ditentukan dengan periode waktu (biasanya 1 sampai 2 menit). Tandai serangkaian angka dari (00, 01, 02, 03, dan seterusnya). Seseorang yang kuat konsentrasinya, akan mampu menscan, dan menggunakan kunci-kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat skor di atas 20 dan 30 detik, berapa banyak angka yang bisa mereka temukan dalam 1 menit. Latihan ini membantu anda belajar memfokuskan perhatian anda. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda.

d. Latihan Konsentrasi Melalui Game (*Rehearsing Gameconcentration*)

Menggunakan latihan imagery atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi.

#### 2.1.2.4 Pengaruh Konsentrasi Terhadap Ketepatan Lemparan Atas *Softball*

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu objek, sambil menghiraukan gangguan dari objek lainnya. Konsentrasi adalah kemampuan untuk menjaga perhatian terhadap tugas tertentu meskipun terdapat berbagai gangguan di sekitar, baik dalam bentuk suara, visual, maupun pikiran. konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan pemusatan pada tugas-tugas tertentu (Nusufi, 2016,p. 56).

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan elemen vital, baik dalam sesi latihan maupun saat pertandingan. Ketika seorang atlet kehilangan fokus, hal ini dapat menyebabkan gangguan pada koordinasi gerakan maupun penerapan strategi, yang

pada akhirnya memengaruhi kinerja secara keseluruhan. Penampilan yang kurang optimal sering kali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tekanan yang menyebabkan ketegangan, atau faktor mental lainnya, seperti kecemasan yang berlebihan, menurunnya tingkat motivasi, dan kurangnya rasa percaya diri. Faktor-faktor tersebut dapat berdampak negatif pada performa atlet di lapangan. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh seorang atlet, semakin besar pula kemungkinan untuk mencapai akurasi yang lebih baik dalam setiap lemparan.

Berdasarkan dari semua penjelasan di atas mengenai konsentrasi dapat disimpulkan bahwa Konsentrasi merupakan kemampuan penting yang memengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam olahraga terutama dalam akurasi ketepatan lemparan atas *softball*. Kemampuan ini melibatkan fokus perhatian pada aspek-aspek yang relevan selama aktivitas atau pertandingan, sambil mengabaikan gangguan eksternal maupun internal. Konsentrasi tidak hanya memengaruhi performa teknis, seperti ketepatan lemparan dalam *softball*, tetapi juga memberikan stabilitas mental saat menghadapi tekanan kompetitif. Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu luas dan arah perhatian, yang beradaptasi sesuai situasi pertandingan. Konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kelelahan, tekanan emosi, dan kurangnya motivasi, serta faktor eksternal, seperti gangguan suara dan visual dari lingkungan atau lawan. Untuk itu, pelatih perlu memberikan perhatian lebih dalam melatih konsentrasi atlet melalui metode spesifik, seperti latihan menghadapi gangguan, penggunaan kata kunci, dan membangun rutinitas mental. Dengan pendekatan yang sistematis, konsentrasi atlet dapat ditingkatkan, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan kompetisi dengan lebih percaya diri dan fokus. Maka dari itu dapat disimpulkan konsentrasi berpengaruh pada saat atlet melakukan lemparan atas *softball*, karena apabila atlet kurang berkonsentrasi tidak menutup kemungkinan lemparan akan jauh dari sasaran yang akan mengakibatkan gagalnya atlet meraih prestasi yang pada akhirnya mengalami kegagalan dalam berprestasi.

#### 2.1.2.5 Indikator Konsentrasi

Konsentrasi merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat menentukan performa atlet dalam melakukan keterampilan olahraga, khususnya yang menuntut ketepatan gerak seperti teknik lemparan atas dalam *softball*. Menurut (Yazid et al.,

2016,p. 51) konsentrasi adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan. Atlet yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan mampu menampilkan performa yang stabil, presisi, dan efisien dalam menjalankan tugasnya. Dalam konteks olahraga, konsentrasi tidak hanya diartikan sebagai kemampuan fokus sesaat, tetapi juga sebagai kemampuan mempertahankan perhatian dalam jangka waktu lama, khususnya selama berlangsungnya pertandingan. Menurut (Yazid et al., 2016) konsentrasi dapat diukur melalui *Grid Concentration Test* yang menguji kemampuan fokus dan ketepatan perhatian seseorang dalam waktu terbatas.

Tabel 2. 1 *Grid Concentration Test*  
Sumber: (Yazid et al., 2016)

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 97 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 87 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 87 | 71 | 95 | 98 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 34 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 99 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 39 | 36 | 45 | 83 | 34 |
| 03 | 37 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Yazid et al., 2016), indikator konsentrasi yang relevan untuk konteks olahraga meliputi hal-hal berikut:

- a. Kemampuan memusatkan perhatian (*focusing attention*), Yaitu kemampuan atlet untuk mengarahkan perhatian sepenuhnya pada objek atau tugas yang sedang dihadapi, seperti memperhatikan posisi tangan, arah bola, dan target lemparan. Atlet yang memiliki fokus kuat akan lebih mampu melakukan gerakan dengan tepat sasaran.

- b. Kemampuan mempertahankan fokus (*sustained concentration*), Yaitu kemampuan untuk menjaga kestabilan perhatian dalam waktu yang relatif lama. Atlet yang mampu mempertahankan fokus tidak mudah terganggu oleh situasi pertandingan, rasa lelah, atau gangguan lingkungan.
- c. Kemampuan mengabaikan gangguan (*distraction control*), Yaitu kemampuan mengendalikan perhatian agar tidak terpengaruh oleh rangsangan yang tidak relevan, seperti suara penonton, tekanan lawan, maupun pikiran negatif. Atlet yang dapat mengontrol gangguan akan mampu menjaga konsistensi gerakan dan ketepatan teknik.
- d. Ketepatan dan kecepatan respon visual (*visual response accuracy*), Merupakan kemampuan dalam mengenali, menafsirkan, dan merespons rangsangan visual secara cepat dan tepat. Dalam permainan softball, hal ini tercermin dari kemampuan atlet mengarahkan bola sesuai target dengan reaksi yang cepat dan tepat.

Keempat indikator ini menunjukkan bahwa konsentrasi bukan hanya soal fokus sesaat, tetapi mencakup aspek kontrol mental, kestabilan emosi, dan ketepatan motorik. Dengan demikian, kemampuan konsentrasi yang baik akan berdampak langsung terhadap peningkatan ketepatan lemparan atas karena atlet dapat mengoordinasikan antara pengamatan, keputusan, dan gerakan secara optimal.

### **2.1.3 Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat berharga yang harus dimiliki oleh setiap individu, tanpa disadari kepercayaan diri turut memberikan dorongan dan motivasi kepada setiap individu untuk berkarya dan berani menampilkan kelebihan yang dimiliki (Apriansyah & Mukarromah, 2017, p. 102). Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung tampil lebih baik karena mereka mampu mengelola stres dan fokus pada tujuan. Kepercayaan diri juga terkait erat dengan motivasi intrinsik dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri dan memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya (Mukhtarsyaf et al.,

2022,p. 72). Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal, sehingga penampilannya tetapi baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun.

Tingkatan kepercayaan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Atlet bisa menampilkan tugas-tugasnya dengan baik tentu didasari oleh kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak. Hal ini merupakan cerminan adanya konsisten dalam aspek emosional. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan yang dimiliki oleh dirinya untuk mendorong meraih sukses. Atlet bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Percaya diri dapat memainkan peran penting dalam mencapai kesuksesan seseorang dalam hidup. Selain itu, percaya diri menunjukkan seberapa berani seseorang untuk mengambil risiko. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang cukup dalam kemampuannya, dia akan yakin bahwa sesuatu yang salah dilakukan, Percaya diri juga dapat memicu motivasi dan meningkatkan harga diri seseorang, motivasi berprestasi dan harga diri adalah karakteristik penting untuk pencapaian prestasi olahraga (James Tangkudung, 2018,p. 507).

Rasa percaya diri adalah Keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh orang lain dan mengetahui apa yang mampu dilakukan untuk mengambil keputusan sesuai dengan apa yang diharapkan. Faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri yaitu: 1) Harga diri, 2) Pengalaman, 3) Rasa Aman, 4) Penampilan Fisik, 5) kesuksesan. Sedangkan ciri-ciri rasa percaya diri adalah mengandung unsur kegembiraan, bertanggung jawab, optimis, tidak tergantung pada orang lain, toleransi, penuh dengan kreatifitas tidak mementingkan diri sendiri dan memiliki keyakinan pada diri sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mengambil keputusan sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan mengetahui apa yang mampu dilakukan untuk mengambil keputusan sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan dalam pencapaian prestasi olahraga sehingga akan menimbulkan perasaan aman dan akan

terlihat dari tingkah laku yang tidak mudah bimbang atau ragu – ragu tidak mudah gugup dan tegas.

#### 2.1.3.1 Tipe-Tipe Percaya Diri

(James Tangkudung, 2018,p. 508) menyatakan ada beberapa tipe tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, diantaranya sebagai berikut:

##### a. Percaya diri proposional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang dapat merasa menjadi begitu yakin mencapai tujuan, dan akan berusaha keras untuk melakukannya. Percaya diri proporsional adalah bentuk kepercayaan diri yang seimbang dan realistis, di mana seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya berdasarkan evaluasi yang objektif terhadap situasi dan kapasitas yang dimiliki. Tipe percaya diri ini tidak berlebihan (*over confidence*) maupun terlalu rendah (*lack of confidence*), sehingga memungkinkan seseorang untuk bertindak secara optimal dalam berbagai situasi. Adapun beberapa ciri seseorang yang memiliki karakteristik percaya diri proposional, yaitu:

- 1) Menyadari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki dan tidak melebih-lebihkan atau meremehkan kemampuannya.
- 2) Mampu menjaga ketenangan dan fokus meskipun berada dalam situasi yang menegangkan, tidak mudah terpengaruh oleh kritik tekanan eksternal atau kesalahan sebelumnya.
- 3) Berorientasi pada peningkatan diri dengan memahami bahwa keterampilan dapat terus dikembangkan.
- 4) Memiliki kontrol emosi yang baik dan tidak mudah terpengaruh oleh perubahan situasi, tidak menunjukkan reaksi berlebihan baik terhadap keberhasilan maupun kegagalan.
- 5) Mampu menghadapi rintangan dengan pendekatan yang logis dan terukur, tetap percaya diri ketika mencoba sesuatu yang baru atau berada diluar zona nyaman.
- 6) Mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, tanpa tergesa-gesa atau terlalu ragu-ragu, percaya pada pilihannya sendiri, tetapi tetap terbuka terhadap kritik dan saran.

- 7) Menghargai proses kerja keras dan latihan yang dilakukan, bukan semata-mata mengejar hasil instan.
- 8) Tidak takut mengambil risiko yang terukur. Berani mencoba hal-hal baru tanpa dihantui ketakutan akan kegagalan.
- 9) Mampu berkomunikasi secara efektif dan menunjukkan rasa hormat terhadap orang lain. Tidak merasa rendah diri atau superior dalam interaksi sosial.
- 10) Tidak terlalu bergantung pada pendapat orang lain untuk menentukan arah atau keputusan. Memiliki keyakinan yang kuat pada prinsip dan nilai yang diyakini.

b. Tidak percaya diri

Tidak percaya diri berupa keraguan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dapat pula merusak kinerja dan dapat menimbulkan kegelisahan serta mengganggu konsentrasi. Banyak atlet baik secara fisik, tetapi banyak yang tidak percaya pada kemampuan mereka saat bermain atau pertandingan. Keraguan diri mengganggu kinerja atlet, karena dapat menyebabkan kegelisahan, mengganggu konsentrasi, dan membuat orang yang kurang percaya diri terganggu dan ragu akan kemampuan diri sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan diri sendiri. Salah satu hambatan untuk berhasil adalah kurangnya kepercayaan diri. Jika seorang atlet mengalami kegagalan, dia mungkin merasa kurang percaya diri dan kurang mampu menjalankan tugasnya. Olahragawan yang tidak percaya diri cenderung menetapkan target di bawah kemampuan mereka, sehingga mereka tidak akan memberikan performa terbaik mereka dan menjadi juara. Akibatnya, mereka mudah putus asa dan frustrasi apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi.

- 1) Sering merasa tidak mampu atau tidak cukup baik dalam melakukan suatu tugas. Merasa tidak yakin dengan keterampilan atau pengetahuan yang dimiliki.
- 2) Cenderung menghindari tantangan atau situasi baru karena takut gagal. Enggan mengambil risiko atau mencoba hal baru.
- 3) Bergantung pada validasi dari orang lain untuk merasa yakin terhadap pilihan atau tindakan yang diambil. Sulit mengambil keputusan sendiri tanpa pengaruh dari orang lain.
- 4) Memiliki ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, sehingga sering menunda atau menghindari tugas penting. Fokus pada kemungkinan gagal daripada peluang untuk berhasil.

- 5) Memiliki pandangan yang cenderung negatif terhadap kemampuan diri dan masa depan. Meragukan peluang keberhasilan meskipun sudah memiliki potensi.
- 6) Menganggap pujian sebagai bentuk basa-basi, bukan pengakuan nyata terhadap kemampuan. Sulit menerima kritik secara konstruktif, sering kali merasa tersinggung atau semakin merendahkan diri.
- 7) Sering merasa rendah diri ketika melihat keberhasilan orang lain. Merasa bahwa orang lain selalu lebih baik atau lebih berbakat.
- 8) Kurang percaya diri membuat individu merasa sulit untuk mandiri dalam mengambil keputusan atau bertindak. Selalu membutuhkan orang lain untuk memberikan arahan atau dukungan.
- 9) Postur tubuh cenderung menunduk atau menghindari kontak mata. Nada suara rendah dan tidak tegas saat berbicara.
- 10) Khawatir akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Menghindari berbicara di depan umum atau berada dalam kelompok besar.
- 11) Tidak memiliki dorongan untuk mengejar tujuan karena merasa usaha tidak akan berhasil. Menunda-nunda pekerjaan atau menyerah sebelum mencoba.
- 12) Berusaha melakukan sesuatu secara sempurna karena takut mendapatkan kritik. Lebih fokus pada kesalahan kecil dibandingkan pada pencapaian yang lebih besar.

c. Terlalu percaya diri

Seseorang yang terlalu percaya diri di artikan bahwa kepercayaan nya lebih besar dari kemampuannya. Sehingga tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang ingin di capai. Seseorang memiliki keyakinan yang berlebihan terhadap kemampuan, pengetahuan, atau keterampilannya, sering kali melebihi realitas yang sebenarnya. Meskipun kepercayaan diri penting untuk meraih kesuksesan, kelebihan rasa percaya diri dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, baik dalam pengambilan keputusan, hubungan interpersonal, maupun kinerja

#### 2.1.3.2 Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat penting bagi atlet untuk memenangkan pertandingan. Berkurangnya atau hilangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan atlet tampil kurang maksimal dari kemampuan mereka. Dengan demikian, atlet tidak perlu ragu akan kemampuan mereka jika mereka telah berlatih dengan keras dan mengikuti banyak

pertandingan sebagai bentuk pengalaman untuk atlet tersebut. Percaya diri adalah sikap mental seseorang atas keyakinan kuat terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga membentuk sikap positif yang dapat menempatkan dirinya dalam kondisi atau keadaan apapun (A Azmi et al, 2023,p. 188).

(Hariawan & Kafrawi, 2022,p. 235) menyatakan Percaya diri adalah sikap atau keyakinan tentang kemampuan diri, anda tidak akan terlalu cemas dalam bertindak, dapat melakukan apapun yang Anda inginkan, bertanggung jawab atas tindakan sendiri, sopan dalam berinteraksi, punya dorongan prestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Sementara itu (James Tangkudung, 2018,p. 508) menyatakan ada beberapa manfaat percaya diri, yaitu :

a. Percaya diri membangkitkan emosi positif

Kepercayaan diri membantu atlet menghadirkan emosi positif seperti rasa puas, optimisme, dan kebahagiaan. Dengan emosi positif, atlet lebih mampu menghadapi tekanan pertandingan atau latihan dengan sikap yang tenang dan terkendali. Emosi ini juga mendorong semangat untuk mencapai hasil maksimal.

b. Percaya diri memfasilitasi konsentrasi

Kepercayaan diri memungkinkan atlet untuk lebih fokus pada tugas yang ada dan mengabaikan gangguan eksternal. Hal ini sangat penting dalam situasi kompetitif, di mana fokus penuh diperlukan untuk mengambil keputusan yang tepat dan efisien.

c. Percaya diri memengaruhi tujuan

Atlet yang percaya diri cenderung menetapkan tujuan yang lebih tinggi dan berkomitmen untuk mencapainya. Mereka memiliki keyakinan kuat bahwa mereka mampu mengatasi tantangan yang dihadapi untuk mencapai hasil yang diinginkan.

d. Percaya diri meningkatkan upaya

Kepercayaan diri mendorong atlet untuk bekerja lebih keras dan lebih lama, bahkan ketika menghadapi rintangan. Rasa percaya diri membuat atlet tidak mudah menyerah, melainkan terus mencoba hingga mencapai hasil yang memuaskan.

e. Percaya diri memengaruhi strategi permainan

Atlet yang percaya diri lebih cenderung bermain dengan pendekatan proaktif, berani mengambil risiko, dan menggunakan strategi yang lebih inovatif. Kepercayaan diri memungkinkan mereka untuk bermain dengan determinasi dan kendali.

f. Percaya diri memengaruhi momentum psikologis

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam menjaga momentum psikologis selama pertandingan. Ketika atlet merasa yakin, mereka lebih mudah bangkit dari kegagalan dan memanfaatkan peluang untuk meraih kemenangan.

g. Percaya diri memengaruhi kinerja

Secara keseluruhan, kepercayaan diri memiliki dampak langsung pada kinerja atlet. Atlet yang percaya diri akan tampil lebih optimal karena memiliki keyakinan pada kemampuan mereka, yang memengaruhi cara mereka bergerak, berinteraksi, dan membuat keputusan di lapangan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Manfaat kepercayaan diri sangat membantu atlet untuk berprestasi. Berkurangnya atau hilangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan atlet tampil kurang dari kemampuan mereka dengan kata lain atlet tidak menunjukkan performa atau permainan terbaik mereka. Dengan demikian, atlet tidak perlu ragu akan kemampuan mereka jika mereka telah berlatih dengan keras dan mengikuti banyak perlombaan yang telah dilaluinya sebagai pengalaman atlet tersebut.

### 2.1.3.3 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

(Syam, 2017,p. 93) Mengemukakan ada beberapa aspek kepercayaan diri, yaitu: 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan. 3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala. 4) Sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi. 5) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. dan 6) Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

(Rais, 2022,p. 45) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri yaitu: 1) Rasa aman Individu yang memiliki rasa aman cenderung percaya bahwa lingkungan mereka mendukung dan tidak mengancam. Dalam kepercayaan diri, rasa aman memberikan dasar yang kokoh bagi seseorang untuk bertindak dengan tenang dan mantap. 2) Ambisi normal Individu yang memiliki ambisi normal memahami batasan dan kemampuan

mereka, sehingga mereka cenderung menetapkan tujuan yang dapat dicapai secara realistis. Ambisi yang sehat mendukung kepercayaan diri karena memberikan motivasi yang positif. 3) Mandiri Kemandirian menunjukkan bahwa individu mampu mengandalkan dirinya sendiri, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan pada kemampuan mereka. 4) Toleransi Individu yang toleran lebih mampu menjalin hubungan sosial yang baik, karena mereka tidak mudah merasa tersaingi atau terancam oleh keberadaan orang lain. Hal ini membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri terdiri dari 3 aspek yaitu tingkah laku, emosi, dan spiritual. Aspek-aspek ini dapat digunakan untuk mengukur instrument kepercayaan diri seorang atlet.

#### 2.1.3.4 Latihan Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Dewi et al., 2013,p. 10). Faktor psikologis dalam berprestasi begitu besar. Dibuktikan dengan berbagai penelitian dan penelitian yang melibatkan aspek psikologi dalam olahraga. Kurangnya kepercayaan diri menyebabkan ketidakmampuan memecahkan masalah. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan kondisi dan keadaan para atlet saat itu. Tidak bisa mendapatkan hasil yang baik ketika berpartisipasi dalam kompetisi. (Hariawan & Kafrawi, 2022,p. 235) menjelaskan ada beberapa cara untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet jika terjadi kehilangan rasa percaya diri dalam suatu pertandingan. 1) Mendapatkan kembali ingatan akan kesuksesan yang dicapai di masa lalu. 2) Ingat kembali kekuatan Anda yang ada, tekankan fakta bahwa bermain di masa lalu berarti Anda dapat melakukannya lagi, 3) Percaya pada kemampuan anda atau diri sendiri. 4) Hindari menghakimi diri sendiri, 5) Berhati-hatilah untuk tidak membuat kesalahan selama pertandingan

Ada banyak cara untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan. Misalnya, menanamkan keyakinan atlet bahwa ada peluang untuk memenangkan pertandingan, tetapi untuk mencapai itu seorang atlet harus sudah melakukan persiapan yang baik sebelum pertandingan (Sin, 2017,p. 168) Menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa. b)

Tampil percaya diri. c) Berpikir percaya diri. d) Imagery. e) Latihan fisik. f) Persiapan. g) Meningkatkan disiplin diri, dan h) me-review yang menunjukkan performa terbaik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet atau tim yang telah mempersiapkan diri dengan baik, mengikuti latihan yang disiplin dan *progresif*, mempersiapkan diri dengan baik, dan mengikuti uji coba pertandingan akan dapat meningkatkan rasa percaya diri. Seorang atlet harus mengalami semua proses yang disebutkan di atas untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet tersebut.

#### 2.1.3.5 Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketepatan Lemparan Atas *Softball*

Menurut (Ainul Azmi, I Made Suwasa Astawa, 2023,p. 188) Percaya diri adalah sikap mental seseorang atas keyakinan kuat terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga membentuk sikap positif yang dapat menempatkan dirinya dalam kondisi atau keadaan apapun. Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal. Atlet *softball* diharapkan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, tetapi tidak terlalu sedikit atau terlalu berlebihan. Atlet yang terlalu percaya diri cenderung merasa puas dan mengabaikan tantangan yang pada akhirnya menganggap remeh lawan, tetapi atlet yang kurang rasa percaya diri cenderung cemas dan kurang percaya diri akan kemampuannya yang mengakibatkan tidak bisa memberikan performa yang maksimal.

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri (Sin, 2017,p. 164). Percaya diri adalah keadaan mental atau psikologis di mana seseorang memiliki keyakinan kuat bahwa mereka akan melakukan apa yang terbaik untuk mereka. Orang yang tidak percaya diri memiliki pandangan negatif tentang diri mereka sendiri dan kurang percaya pada kemampuan mereka, sehingga mereka sering menutup diri. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah modal utama atlet *softball* untuk melakukan lemparan atas agar menghasilkan akurasi lemparan yang baik. Tetapi disamping itu rasa percaya diri tidak boleh kurang ataupun berlebihan karena bisa

mengakibatkan dampak yang negatif pada atlet yang tidak menutup kemungkinan atlet tersebut akan mengalami kegagalan dalam berprestasi.

Berdasarkan dari semua penjelasan di atas mengenai kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk menghadapi berbagai situasi dan mencapai tujuan. Dalam olahraga, kepercayaan diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi performa atlet. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, tetap fokus, dan bangkit dari kegagalan, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian prestasi optimal. Kepercayaan diri yang proporsional memungkinkan atlet untuk mengevaluasi kekuatan dan kelemahan secara realistis, menjaga fokus meskipun berada di bawah tekanan, dan menghadapi tantangan dengan pendekatan logis serta terukur. Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan penurunan kinerja, keraguan, dan ketidakmampuan untuk memenuhi potensi maksimal. Di sisi lain, kepercayaan diri yang berlebihan (*over confidence*) dapat menghambat perkembangan karena kurangnya persiapan atau kecenderungan meremehkan tantangan. Kepercayaan diri memberikan manfaat signifikan bagi atlet, termasuk meningkatkan konsentrasi, memotivasi kerja keras, mendorong pengambilan keputusan strategis, dan menjaga momentum psikologis. Aspek-aspek kepercayaan diri, seperti rasa aman, kemandirian, dan optimis, juga berperan penting dalam membangun keyakinan diri seorang atlet. Latihan fisik, persiapan mental, evaluasi pengalaman, dan dukungan psikologis yang tepat dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet. Dengan kombinasi persiapan teknik, taktik, fisik, dan mental yang baik, atlet dapat mengoptimalkan performa mereka dalam kompetisi.

#### 2.1.3.6 Indikator Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan suatu tindakan dan mencapai hasil yang diinginkan (Tanjung & Amelia, 2017). Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri menjadi faktor psikologis yang berpengaruh langsung terhadap kesiapan mental, pengambilan keputusan, dan kestabilan performa atlet saat bertanding. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang baik akan cenderung tampil lebih tenang, berani mengambil risiko, dan mampu mengontrol emosi di bawah tekanan.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Amir, 2015) indikator kepercayaan diri dapat dijelaskan melalui beberapa aspek berikut:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (*self-belief*), Yaitu keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan, keterampilan, dan potensi yang cukup untuk menyelesaikan tugas atau tantangan yang dihadapi. Atlet dengan indikator ini akan menampilkan performa yang mantap dan tidak mudah goyah ketika menghadapi tekanan.
- b. Optimisme dan harapan positif (*optimism*), Yaitu sikap yakin bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil yang baik. Atlet yang optimis cenderung berfokus pada peluang keberhasilan dibandingkan pada risiko kegagalan.
- c. Kemandirian dalam bertindak (*independence*), Yaitu kemampuan untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri tanpa ketergantungan pada orang lain. Dalam olahraga, kemandirian ini terlihat dari kesiapan atlet menghadapi situasi permainan tanpa menunggu instruksi terus-menerus dari pelatih.
- d. Sportivitas dan keterbukaan terhadap saran (*sportiveness*), Yaitu kemampuan untuk menerima kritik, saran, atau masukan dari pelatih dan rekan tim sebagai bentuk evaluasi diri. Atlet dengan sportivitas tinggi tidak mudah marah atau tersinggung terhadap evaluasi, melainkan menjadikannya motivasi untuk memperbaiki performa.
- e. Kemampuan menerima hasil dengan bijak (*acceptance*), Yaitu sikap menerima keberhasilan maupun kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Atlet yang mampu menerima hasil dengan lapang dada akan lebih cepat bangkit dari kegagalan dan meningkatkan motivasi untuk berprestasi.

Tabel 2. 2 Indikator Kepercayaan Diri  
Sumber: (Amir, 2015)

| Variabel         | Faktor                 | Indikator                          | Nomor Butir        |
|------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------|
| Kepercayaan Diri | Optimis                | Percaya dengan kemampuan diri      | 1, 2, 4, 6         |
|                  |                        | Bersungguh-sungguh                 | 3, 7, 9            |
|                  |                        | Memiliki harapan                   | 5, 8,              |
|                  | Independen             | Mandiri                            | 10, 11, 12, 13, 14 |
|                  | Sportif                | Mengakui kesalahan                 | 15, 16             |
|                  |                        | Menerima saran/pendapat orang lain | 17,18              |
|                  |                        | Menerima hasil pertandingan        | 19, 20, 21, 22     |
|                  | Tidak mencemaskan diri | Berani                             | 23, 24, 25, 26, 27 |
|                  | Bisa beradaptasi       | Mudah bergaul                      | 28, 29, 30, 31     |
| <b>Jumlah</b>    |                        |                                    | 31                 |

Indikator-indikator tersebut menggambarkan bahwa kepercayaan diri bukan hanya soal perasaan yakin, tetapi juga mencerminkan sikap mental, tanggung jawab, dan ketenangan dalam menghadapi tekanan. Dalam konteks olahraga softball, kepercayaan diri memungkinkan atlet untuk melempar bola dengan keyakinan penuh, mengontrol gerakan tubuh dengan stabil, serta mengelola stres pertandingan secara efektif.

#### 2.1.4 Pentingnya Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dalam Softball

Dalam permainan olahraga *softball*, tidak hanya aspek fisik dan teknik yang berperan penting, namun juga aspek psikologis seperti konsentrasi dan kepercayaan diri. Bahkan, dikatakan bahwa elemen psikologis memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan elemen lainnya dalam keberhasilan seorang atlet. (Farda Kurniawan et al.,

2020,p. 54),menyebutkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding, menunjukkan bahwa kondisi mental atlet merupakan elemen dominan yang menentukan pencapaian performa optimal.

Khususnya dalam teknik lemparan atas, konsentrasi dan kepercayaan diri menjadi sangat krusial karena jenis lemparan ini menuntut akurasi yang tinggi dan kestabilan emosional. Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan penulis bersama pelatih UKM *Softball* Universitas Siliwangi, ditemukan bahwa meskipun para atlet telah dibekali kemampuan fisik dan teknik yang baik, namun ketika hendak melakukan lemparan atas, performa mental mereka khususnya konsentrasi dan kepercayaan diri belum optimal. Hal ini terlihat pada pertandingan melawan Universitas Diponegoro di ajang UNAIR CUP, di mana tercatat sebanyak 11 kesalahan lemparan (*error*), dan tim mengalami kekalahan dengan skor telak 16–1.

Menurut (Agustina & Priambodo, 2017,p. 392) konsentrasi adalah keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam konteks *softball*, atlet dituntut untuk memusatkan perhatian penuh pada target lemparan dan gerakan tubuh, sekaligus mengabaikan gangguan eksternal seperti sorakan penonton, kondisi cuaca, maupun tekanan dari lawan. (Fatahilah & Firlando, 2020,p. 39)Menambahkan bahwa gangguan internal seperti rasa lelah, cemas, atau kurangnya motivasi dapat menjadi faktor utama yang menghambat konsentrasi.

Dalam kaitannya dengan lemparan atas, terganggunya konsentrasi dapat menyebabkan akurasi menurun drastis, sehingga bola tidak mencapai sasaran yang dituju. Dampak lebih lanjut adalah strategi pertahanan tim menjadi tidak berjalan dengan baik, dan bahkan dapat membuka peluang lawan mencetak poin.

Di sisi lain, kepercayaan diri juga memainkan peran yang tidak kalah pentingnya. Menurut (Tanjung & Amelia, 2017,p. 2), kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Atlet yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan cenderung lebih tenang, mampu mengambil keputusan cepat, dan tidak mudah goyah ketika menghadapi tekanan pertandingan. (Thalib, 2016,p. 14) Menekankan bahwa percaya diri (*self confidence*) berarti meyakini kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal

ini sangat relevan dalam permainan *softball*, terutama saat melakukan lemparan dalam situasi pertandingan yang menegangkan.

Pelatih UKM *Softball* Universitas Siliwangi juga menyatakan bahwa atlet sering kali gagal menunjukkan performa maksimal saat pertandingan, bukan karena kurangnya kemampuan teknik, melainkan karena kurangnya kepercayaan diri dan tidak fokus saat melempar. Oleh karena itu, pelatih terus menekankan pentingnya kesiapan mental, memberikan motivasi, dan membangun kepercayaan diri para atlet, agar bisa melakukan lemparan atas secara tepat dan optimal.

Dari sudut pandang teoretis, (Sukadiyanto, 2006,p. 165) menyebutkan empat ciri utama dari konsentrasi dalam olahraga, yaitu: (1) fokus pada objek yang relevan, (2) menjaga fokus dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran terhadap situasi, dan (4) mampu meningkatkan fokus bila diperlukan. Keempat ciri tersebut saling mendukung dan menjadi fondasi utama dalam pelaksanaan keterampilan motorik seperti lemparan atas.

(Purnomo et al., 2020,p. 2) Menyatakan bahwa kepercayaan diri yang tinggi memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan atlet, mendorong mereka untuk tampil lebih maksimal dan meningkatkan akurasi keterampilan teknis. Kepercayaan diri juga meningkatkan keberanian dalam mengambil risiko dan keputusan taktis selama pertandingan. Oleh karena itu, kombinasi antara konsentrasi dan kepercayaan diri menjadi faktor kunci dalam menghasilkan lemparan atas yang akurat dan efektif. Atlet yang memiliki kedua aspek tersebut mampu mengabaikan gangguan, mengendalikan emosi, dan tetap fokus terhadap tugas utamanya.

Berdasarkan semua paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dan kepercayaan diri bukan hanya penting, tetapi juga sangat menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan teknik lemparan atas bola *softball*. Pelatih dan pembina tim perlu memperhatikan serta melatih aspek mental ini secara berkelanjutan, agar performa atlet dapat meningkat secara menyeluruh dan tidak hanya bergantung pada latihan fisik dan teknik.

#### **2.1.5 Hakikat Ketepatan**

Ketepatan merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari, terutama dalam olahraga. Ketepatan berkaitan

erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, mendistribusikan tenaga, dan mengkoordinasikan otot (Widiastuti, 2021,P. 22). Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan untuk melakukan suatu tindakan atau gerakan secara benar, tepat sasaran, dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengarahkan gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Hidayah et al., 2021,p. 77). Ketepatan adalah Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Wibawa, 2019,p. 57). Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah: (a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) feeling dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan (Wibawa, 2019,p. 58).

#### 2.1.6 Lemparan Atas Dalam Olahraga Softball



Gambar 2. 6. Lemparan Atas Dalam Olahraga *Softball*  
Sumber: Web IDN TIMES. Manoban, (2024)

Melempar merupakan gerak dasar yang penting dalam permainan *softball* karena setiap lemparan yang tepat dan keras merupakan senjata yang baik saat keadaan jaga (*fielding*) (Lestari et al., 2021,p. 10). Teknik lemparan atas merupakan jenis lemparan yang paling sering digunakan oleh pemain *softball* dibandingkan dengan teknik lainnya. Disebut lemparan atas karena gerakan ayunan lengan melintasi garis horizontal pada sendi bahu. Keunggulan dari teknik ini terletak pada lintasan gerak tangan yang bergerak

dari atas ke bawah, hal ini menjadikan risiko kesalahan arah lemparan bola ke bawah menjadi lebih kecil. Kemungkinan kesalahan dalam lemparan masih dapat diatasi dengan cara menghadang atau membendung bola menggunakan tubuh oleh pemain. Namun, kesalahan yang lebih fatal terjadi jika bola melambung ke atas, karena pemain akan kesulitan menguasai bola tersebut. Selain itu, teknik lemparan atas memungkinkan bola dilempar dengan kekuatan besar, menghasilkan kecepatan tinggi dan jarak lemparan yang lebih jauh. Keunggulan ini terjadi karena saat melakukan lemparan, seluruh tubuh mulai dari kaki, pinggang, hingga lengan bergerak secara bersama-sama menjadi kesatuan gerak.

Salah satu unsur Teknik dasar pada cabang olahraga *softball* adalah teknik melempar bola, teknik melempar bola memerlukan ketepatan atau akurasi lemparan bola pada target (A. Rahmat & Wahidah, 2022,p. 74). Kebutuhan untuk melempar dengan hasil yang baik bukan hanya tenaga yang kuat dan kecepatan tinggi namun ketepatan atau akurasi saat melempar menuju target juga sangat penting. Lemparan kuat dan cepat akan menjadi sia sia jika lemparan tidak tepat pada target hingga sulit untuk dikuasai. Pada akhirnya justru akan merugikan untuk tim, baik kekuatan, konsentrasi, percaya diri, kecepatan dan ketepatan harus ada pada saat melakukan lemparan. Adapun alur gerakan dari teknik lemparan atas adalah sebagai berikut:

a. Gerak Awal



Gambar 2. 7. Gerak Awal Lemparan Atas *Softball*

Sumber: Brainly.com AhmadNaqib86, (2020)

Pada posisi saat gerakan awalan, pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada dibelakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan dan sebaliknya. Sedangkan kaki kiri lainnya streding yaitu dengan diangkatnya kaki kearah samping depan menuju sasaran. Pada saat bersamaan, tangan kanan memegang bola ayunkan ke belakang (siku-siku 90 derajat) dengan mengacungkan tangan kiri ke arah yang akan dituju. Jika bola

sudah terlempar, pastikan posisi kaki belakang bergerak ke depan dan menumpu tubuh agar tetap seimbang.

b. Gerakan Melempar



Gambar 2. 8. Gerakan Melempar Atas *Softball*  
Sumber: Kompas.com Sadheli, (2022)

Gerak melempar bola adalah gerakan yang paling vital dari seluruh rangkaian gerakan lempar atas (*overhead throw*) *softball*. Melempar bola akan menghasilkan lemparan yang tepat dan jauh jika semua bagian tubuh mempunyai teknik untuk melakukan lemparan dengan baik. Pada saat gerak melempar bola, berat badan berada di muka kaki yang untuk mendorong ke depan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Hal ini membantu menjaga keseimbangan badan untuk memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Setelah melangkah atau *striding* memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan tubuh bagian atas atau *thorax* menuju ke arah sasaran. Hal ini akan membantu menaikkan lengan di sekitar badan mengarah pada sasaran. Sebelum lengan digerakkan kedepan, lepaskan bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan. Lecutan tangan hendaknya lebih diperhatikan karena jika salah saat melepas bola hasil lemparan tidak maksimal, dan hasil lemparan pasti *error* dan akan memudahkan lawan untuk *save* atau mencetak nilai. Saat yang tepat untuk melecut adalah bola didepan mata.

c. Gerakan Akhir



Gambar 2. 9. Gerakan Akhir Lemparan Atas *Softball*

Sumber: Merdeka.com, (2015)

Gerak merupakan gerakan lanjutan dalam rangkaian teknik lemparan atas (*overhead*) pada permainan *softball*. Tahapan ini dilakukan setelah bola dilepaskan dari tangan, disertai dengan gerakan lecutan tangan yang tampak seperti mengikuti lintasan bola yang dilemparkan. Gerakan tersebut diakhiri dengan posisi tangan yang mengenakan *glove* berada di samping tubuh atau kaki. Saat gerak lanjutan, tubuh condong ke depan dengan pandangan mata tetap fokus pada target lemparan. Berat badan bertumpu pada kaki depan, sementara kaki belakang yang sebelumnya digunakan untuk mendorong tetap menyentuh tanah sebagai penstabil gerakan. *Glove* berada di samping kaki, membantu menjaga keseimbangan tubuh. Penting untuk memperhatikan gerak lanjutan ini, karena kesalahan dalam melakukannya dapat menyebabkan cedera dan memengaruhi fungsi otot tubuh. Oleh karena itu, teknik yang benar pada tahapan ini tidak hanya mendukung efektivitas lemparan, tetapi juga menjaga kesehatan pemain.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang sebelumnya penulis anggap relevan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fahrul Razzi, et al., 2024) yang berjudul "Hubungan Konsentrasi, Tingkat Stres, dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Per menit Pada Bola Basket". Penelitian tersebut menyimpulkan Tidak terdapat hubungan antara variabel konsentrasi dengan hasil *shooting*. Tidak terdapat hubungan antara variabel tingkat stres dengan hasil *shooting*. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Hubungan ini mengindikasikan bahwa ketika kepercayaan diri meningkat maka akan mampu meningkatkan hasil *shooting*. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Hubungan ini menandakan jika konsentrasi, pengendalian tingkat stres, dan kepercayaan diri bertambah maka hasil *shooting* juga akan meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Agustina & Priambodo, 2017) yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club". Penelitian tersebut menyimpulkan Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan *shooting* olahraga petanque pada peserta Unesa Petanque Club.

Penelitian yang dilakukan oleh (Febriansyah, 2021) yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata - Tangan Dan Konsentrasi Terhadap Hasil Servis Atas Siswa Ekstrarkurikuler Bola voli SMA Negeri 3 Tambusai”. Penelitian ini menyimpulkan Terdapat hubungan koordinasi mata dan tangan terhadap hasil servis atas bola voli pada siswa ekstrarkurikuler bola voli SMA Negeri 3 Tambusai. Dengan persentase sebesar 25,3%. Tidak terdapat hubungan konsentrasi terhadap hasil servis atas bola voli pada siswa ekstrarkurikuler bola voli SMA Negeri 3 Tambusai. Dengan persentase hanya sebesar 8,6% terdapat hubungan koordinasi mata dan tangan dan konsentrasi secara bersama-sama terhadap hasil servis atas bolavoli pada siswa ekstrarkurikuler bola voli SMA Negeri 3 Tambusai. Dengan persentase 28,6%.

Penelitian yang dilakukan oleh (Putra & Noviardila, 2024) yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Percaya Diri Terhadap Akurasi *Shooting* Sepakbola”. Penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata-kaki terhadap akurasi *shooting* tim sepakbola SMAN 1 Kampar Utara Terdapat hubungan yang kuat antara percaya diri terhadap akurasi *shooting* tim sepakbola SMAN 1 Kampar Utara Secara bersama koordinasi mata kaki dan percaya diri memiliki hubungan yang kuat terhadap akurasi *shooting* tim sepakbola SMAN 1 Kampar Utara.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ilham, 2014) yang berjudul “Hubungan Konsentrasi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Tangan Dengan Ketepatan Memanah". Penelitian ini menyimpulkan Terdapat hubungan positif antara konsentrasi dengan ketepatan memanah ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,375. Nilai sig hasil korelasi antara kedua variabel tersebut menunjukkan angka sebesar 0,041 atau 4,1% dapat disimpulkan bahwa konsentrasi berhubungan signifikan dengan ketepatan memanah. Kekuatan otot lengan memiliki hubungan positif dengan ketepatan memanah, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,455 dengan nilai sig sebesar 0,012 atau 1,2%. Kekuatan otot lengan secara nyata berhubungan dengan ketepatan memanah. Keseimbangan tangan memiliki hubungan positif dengan ketepatan memanah ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,546. Nilai sig hasil perhitungan korelasi tersebut menunjukkan angka sebesar 0,002 atau 0,2%, dapat diinterpretasikan bahwa keseimbangan tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan ketepatan memanah. Konsentasi, kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan

memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ketepatan memanah. Semakin tinggi konsentrasi, semakin kuat otot lengan dan semakin baik keseimbangan tangan, akan semakin baik pula ketepatan memanah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut (konsentrasi, kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan) sangat menentukan ketepatan memanah.

Hal ini mendasari penulis untuk membuat penelitian yang berjudul “Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan diri Terhadap Ketepatan Lemparan Atas Bola *Softball* pada Atlet *Softball* UKM Universitas Siliwangi”. Akan tetapi, pada penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan, terdapat beberapa persamaan yang dapat diidentifikasi. Persamaan tersebut terletak pada variabel psikologis yang diteliti, yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri. Variabel ini juga digunakan dalam penelitian terdahulu, seperti pada penelitian (Fahrul Razzi, Arief Nur Wahyudi, 2024) yang meneliti hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap hasil shooting dalam bola basket, serta pada penelitian (Febriansyah, 2021) yang mengkaji pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan servis atas dalam bola voli. Selain itu, kesamaan juga terlihat dari tujuan utama seluruh penelitian, yakni untuk meningkatkan performa atlet melalui pendekatan mental-psikologis. Penelitian-penelitian tersebut, termasuk penelitian ini, menekankan pentingnya kondisi mental seperti fokus dan keyakinan diri dalam mempengaruhi keterampilan teknis atlet selama pertandingan. Sementara itu, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada cabang olahraga dan keterampilan yang dikaji, di mana penelitian ini berfokus pada lemparan atas dalam *softball*, bukan keterampilan menyerang seperti shooting atau servis. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada populasi dan sampel atlet UKM *softball* Universitas Siliwangi ditingkat perguruan tinggi, berbeda dengan penelitian lain yang umumnya menggunakan sampel siswa sekolah. Kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa aspek utama. Pertama, objek kajian difokuskan pada lemparan atas sebagai teknik pertahanan penting dalam *softball* yang menuntut ketepatan dan kestabilan psikologis. Kedua, subjek penelitian melibatkan atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi sebagai perwakilan atlet perguruan tinggi. Ketiga, dari sisi pendekatan variabel psikologis, penelitian ini menggabungkan dua faktor mental, yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri, untuk melihat pengaruhnya secara bersamaan terhadap keterampilan teknis. Terakhir, dari segi implikasi praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pelatih

khususnya pelatih UKM *Softball* Universitas Siliwangi dalam menyusun program latihan mental yang terintegrasi dengan latihan teknis untuk meningkatkan performa lemparan atas atlet *softball*.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebuah representasi abstrak yang menggambarkan keterkaitan antara berbagai konsep atau variabel yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Penyusunan kerangka ini berlandaskan pada teori, hasil kajian literatur, serta logika ilmiah untuk memberikan panduan dan arah yang jelas bagi penelitian. Teknik melempar atau *throwing* teknik yang terbilang diutamakan dalam olahraga *softball* walaupun semua teknik sangat dibutuhkan namun melempar membutuhkan penanganan khusus dan latihan yang intens. Dalam teknik melempar terdapat beberapa jenis lemparan yaitu *overhand throw*, *sidehand/sidearm throw*, *underhand throw*. Teknik melempar ini mempunyai fungsi untuk mematikan pemukul atau pelari yang akan menuju *base*. Teknik lemparan atas merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan softball dari pada dua jenis teknik lemparan yang lain. Teknik lemparan ini memiliki keuntungan jika dilihat dari gerakan lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, sehingga kemungkinan kesalahan ketepatan lemparan bola ke bawah masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan oleh pemain (Reysta et al., 2021,p. 3).

*Softball* tidak hanya menuntut kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang mumpuni, namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Faktor psikologis memainkan peran penting dalam kinerja atlet selama berolahraga. Aspek ini kerap diabaikan selama proses latihan dan baru mendapatkan perhatian lebih ketika pertandingan berlangsung. Perubahan psikologis pada atlet, seperti stres, kesulitan dalam menjaga konsentrasi, dan gangguan pada ketangguhan mental, sering terjadi. Padahal, kemampuan ini sangat penting untuk dimiliki agar atlet mampu menghadapi tantangan yang lebih berat, baik saat latihan maupun saat bertanding.

Dalam konteks olahraga, kemampuan seorang pemain untuk menjaga konsentrasi sangat dipengaruhi oleh gangguan yang mungkin muncul selama beraktivitas. Gangguan tersebut berpotensi mengurangi daya konsentrasi, yang kemudian berdampak pada akurasi lemparan. Pada olahraga *softball* konsentrasi memiliki peran penting pada saat

latihan maupun pertandingan, khususnya pada saat akan melakukan lemparan atas. Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi akan fokus pada sasaran target lemparan, konsentrasi yang tinggi membuat atlet memfokuskan perhatiannya pada target lemparan yang akan dituju, yang membuat akurasi lemparan akan semakin baik. Sebaliknya atlet yang memiliki konsentrasi yang rendah akan menunjukkan performa yang kurang baik pada saat melempar, yang mengakibatkan akurasi lemparan akan menurun. Ketika akurasi menurun, strategi dan taktik yang direncanakan pun tidak dapat dijalankan secara efektif, sehingga kepercayaan diri pemain dapat menurun.

Kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mengaktualisasikan potensi yang dimiliki oleh seseorang. Individu yang percaya diri mampu melakukan berbagai hal sesuai dengan keinginannya, membuka diri secara maksimal, dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan baik. Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, yang membuat individu merasa bebas untuk bertindak tanpa terlalu banyak kecemasan, bertanggung jawab atas tindakannya. Selain itu, individu yang percaya diri juga memiliki dorongan untuk berprestasi dan mampu mengenali kelebihan maupun kekurangannya. Pada olahraga *softball* kepercayaan diri sangat penting untuk meningkatkan performa mental atlet, khususnya pada saat akan melakukan lemparan atas. Pada saat akan melakukan lemparan atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih yakin akan kemampuannya, atlet tidak akan ragu-ragu pada saat akan melakukan lemparan atas, karena pada dasarnya atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi mengetahui apa yang mampu dilakukan untuk mengambil keputusan sesuai dengan apa yang di inginkan. Sebaliknya, Atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, atlet cenderung akan berdiam diri, atlet akan ragu-ragu pada saat akan melakukan lemparan atas yang mengakibatkan kesalahan-kesalahan yang tidak perlu yang pada akhirnya akan mengalami kegagalan dalam berprestasi.

Rasa percaya diri memberikan dampak positif bagi individu, terutama pada aspek emosional dan kognitif. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengendalikan diri dalam situasi yang penuh tekanan. Mereka juga lebih mudah untuk memusatkan perhatian pada hal tertentu tanpa terbebani oleh kekhawatiran yang berlebihan. Selain itu, kepercayaan diri memotivasi seseorang untuk menghadapi

tantangan yang lebih besar, mendorong mereka berusaha lebih keras demi mencapai hasil yang diinginkan.

Sebagai salah satu faktor utama dalam pencapaian prestasi, konsentrasi dan kepercayaan diri menjadi modal yang sangat berharga bagi seorang atlet. Fokus dalam pertandingan mendorong mereka untuk terus berusaha. Serta keyakinan terhadap kemampuan diri membantu atlet memaksimalkan kelebihan yang dimiliki dan akhirnya mencapai prestasi yang gemilang.

Berdasarkan uraian kajian teori dan kerangka konseptual tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap ketepatan lemparan atas bola *softball* pada atlet *Softball* UKM Universitas siliwangi.

## 2.4 Hipotesis

Adullah (2015) dalam (Yam & Taufik, 2021,p. 97) ”Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”. Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap ketepatan lemparan atas bola *softball*.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap ketepatan lemparan atas bola *softball*.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap Ketepatan lemparan atas bola *softball*.