

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kajian Teori

2.1.1.1 Softball

Softball merupakan permainan beregu yang diciptakan oleh George Hancock di Amerika Serikat pada tahun 1887. Olahraga ini sangat mirip dengan *baseball* yang kemudian dikembangkan dengan ukuran bola *softball* yang lebih besar dan tidak terlalu keras (Gilmer et al., 2023). *Softball* adalah salah satu cabang olahraga tim yang mulai berkembang dan populer di negara-negara benua Amerika Serikat, Asia Pasifik, dan Oseania, Indonesia juga menjadi salah satunya. Olahraga ini berasal dari negara Amerika Serikat dan mulai masuk dan berkembang di Indonesia sejak tahun 1960-an, kemudian terbentuklah suatu organisasi PERBASASI (Perserikatan *Baseball* dan *Softball* Amatir Seluruh Indonesia) pada tahun 1967. Salah satu prestasi tertinggi yang pernah dicapai tim *softball* Indonesia ialah saat *Sea Games XVII* di Chiang Mai, Thailand tahun 1995. Pada kesempatan itu tim putra Indonesia mampu meraih medali emas setelah mengalahkan Filipina yang merupakan tim terkuat Asia Tenggara Reysta et al., (2021, p. 2). Pada masa kini, dengan adanya berbagai *event* kejuaraan nasional dan internasional bahkan pelajar dan umum menjadikan cabang olahraga ini cukup populer.

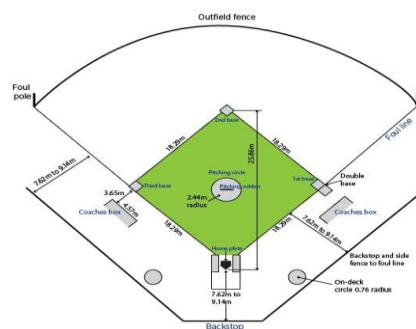
Menurut Rahman & Yusmawati, (2018, p. 271) *Softball* adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan ketepatan, artinya permainan ini memerlukan kecepatan dalam berlari, kecepatan dan ketepatan dalam memukul dan melempar bola. *Softball* merupakan permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 9 pemain. *Softball* dimainkan 7 *inning*, tiap regu bergantian menjadi pemukul dan penjaga setelah 3 kali mati. Poin diperoleh jika pemain berhasil melewati semua *base* hingga *home base*. Pemain harus menguasai keterampilan dasar seperti melempar, menangkap, memukul, berlari, dan meluncur Nugroho & Marlissa, (2023, p. 17). Durasi permainan *softball* ditentukan oleh *inning*, di mana setiap tim memperoleh kesempatan 7 kali menjadi penyerang dan

7 kali menjadi penjaga. Pergantian peran terjadi setelah tiga kali mati, baik dari tim penyerang maupun penjaga. Tim penyerang berupaya memukul bola serta menggunakan strategi agar pelari bisa mencapai *base* satu hingga *home plate* untuk menambah skor. Sementara itu, tim bertahan berusaha menggagalkan pukulan melalui *pitcher* dan menghentikan pelari sebelum sampai ke *base* yang dituju. Inilah salah satu ciri khas permainan *softball*, sehingga setiap pemain dituntut menguasai teknik dasar yaitu strategi bertahan (*defensive*), dan strategi menyerang (*offensive*).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Softball* merupakan permainan beregu dengan 9 pemain yang berlangsung 7 *inning*, di mana kedua tim bergantian menjadi penyerang dan penjaga setelah tiga kali mati. Permainan ini menuntut kecepatan, ketepatan, serta penguasaan keterampilan dasar seperti melempar, menangkap, memukul, berlari, dan meluncur *serta* strategi menyerang (*defensive*) dan bertahan (*offensive*) agar dapat meraih poin.

2.1.1.2 Lapangan *Softball*

Ukuran lapangan *softball* untuk atlet putra tiap sisi lapangan *softball* adalah berukuran 18 meter, jarak dari *homebase* menuju tempat pelempar adalah 14,02 meter, *pitcher circle* berukuran 5,5 meter, *base* 1,2 dan 3 berukuran 38 x 38 cm dan *base* 4 (*homebase*) berukuran 42,5 – 43 x 21,5 cm.



Gambar 2. 1. Lapangan softball

Sumber: <https://perpustakaan.id/ukuran-lapangan-softball/>

2.1.1.3 Ukuran Bola *Softball*

Bola merupakan kedudukan penting dalam permainan olahraga *softball*, bola *softball* juga memiliki ukuran standar *World Baseball Softball Confederation* (WBSC) dan regulasi internasional, dengan keliling 30,5-30,8 cm dan berat bola

178 hingga 198 gram, bola *softball* menggunakan bola berwarna putih atau kuning berbentuk bulat dengan benang *grip* berwarna merah. Komposisi bola *softball* yang dapat dibuat dari campuran gabus dan karet atau kapuk berserat panjang, kemudian dililit dengan benang berkualitas baik.



Gambar 2. 2. Bola *Softball*

Sumber: repository.unibabwi.ac.id/buku-ajarsb

2.1.1.4 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) (I, 2015). 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. 3. Teknik Melempar *Softball*

Sumber: EDUKASI CENTER (Isnaini, 2023)

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) 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. 4. 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 (Mayangsari et al., 2024) Dari beberapa teknik dasar kemampuan teknik menangkap merupakan salah satu kemampuan yang sangat penting dalam permainan, karena kemampuan tersebut hal yang sangat berhubungan 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. 5. Teknik Memukul Bola *Softball*
Sumber: TAMPANG.COM (Goggle, 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 keterampilannya 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). 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. 6. 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 memutari tiga seri marka (*base*) hingga menyentuh marka akhir, yaitu *home plate* (Irwanto et al., 2023).

e. Teknik *Sliding* atau Meluncur



Gambar 2. 7. 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) 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 Ketepatan Lemparan Atas dalam Permainan *Softball*

Ketepatan lemparan atas merupakan kemampuan seorang pemain *softball* dalam mengarahkan bola menuju sasaran yang diinginkan secara tepat, akurat, dan

konsisten melalui teknik *overhand throw*. Ketepatan lemparan atas menjadi salah satu komponen penting dalam menunjang keberhasilan permainan *softball*, terutama ketika pemain melakukan operan kepada rekan satu tim maupun saat melakukan pertahanan (*fielding*). Lemparan yang tepat akan mempermudah rekan dalam menerima bola sehingga permainan dapat berlangsung secara efektif, sedangkan lemparan yang tidak tepat berpotensi menyebabkan kesalahan (*error*) yang dapat memberikan keuntungan kepada tim lawan. Menurut Rahmat dan Wahidah (2022), teknik melempar bola dalam permainan *softball* memerlukan ketepatan atau akurasi terhadap target yang dituju. Kebutuhan untuk menghasilkan lemparan yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan lemparan, tetapi juga oleh kemampuan pemain dalam mengarahkan bola secara tepat menuju sasaran. Oleh karena itu, ketepatan lemparan merupakan salah satu unsur teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap atlet *softball*.

Ketepatan lemparan atas dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisik, teknik, maupun psikologis. Faktor fisik meliputi koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, serta kontrol gerakan. Dari aspek teknik, ketepatan dipengaruhi oleh mekanika gerak saat melakukan lemparan, mulai dari gerakan awalan, pelepasan bola, hingga gerakan lanjutan (*follow through*). Selain itu, faktor psikologis seperti *self-efficacy*, konsentrasi, dan kepercayaan diri juga berperan dalam membantu atlet mengeksekusi lemparan secara optimal. Dalam situasi pertandingan, ketepatan lemparan atas sangat dibutuhkan karena setiap pemain dituntut mampu mengirimkan bola kepada sasaran secara cepat dan tepat sesuai kondisi permainan. Lemparan yang tidak akurat dapat menyebabkan bola sulit dikuasai oleh rekan satu tim bahkan berpotensi menimbulkan *error* yang menguntungkan lawan. Sebaliknya, lemparan yang akurat akan meningkatkan efektivitas pertahanan maupun serangan sehingga dapat menunjang keberhasilan tim dalam pertandingan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketepatan lemparan atas adalah kemampuan seorang atlet dalam mengarahkan bola menggunakan teknik *overhand throw* menuju sasaran yang telah ditentukan secara tepat, konsisten, dan efektif. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor,

seperti koordinasi mata-tangan, penguasaan teknik, kondisi fisik, serta faktor psikologis, sehingga menjadi salah satu komponen penting yang menentukan kualitas permainan seorang atlet *softball*.

2.1.2.1 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan Lemparan atas

Ketepatan lemparan atas merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting dalam permainan *softball*. Kemampuan ini tidak hanya ditentukan oleh satu faktor saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek teknik, fisik, maupun psikologis. Apabila salah satu faktor tersebut tidak berkembang secara optimal, maka ketepatan lemparan yang dihasilkan juga dapat mengalami penurunan. Oleh karena itu, seorang atlet perlu mengembangkan seluruh komponen yang mendukung agar mampu menghasilkan lemparan yang akurat, cepat, dan efektif.

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi ketepatan lemparan atas antara lain sebagai berikut.

- a. Penguasaan teknik merupakan faktor utama dalam menghasilkan lemparan yang akurat. Atlet yang mampu melakukan gerakan awalan, pelaksanaan, pelepasan bola, dan gerakan lanjutan (*follow through*) dengan benar akan lebih mudah mengarahkan bola menuju sasaran yang diinginkan. Sebaliknya, kesalahan dalam teknik dapat menyebabkan arah lemparan melenceng sehingga mengurangi efektivitas permainan.
- b. Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan tangan secara tepat. Dalam permainan *softball*, koordinasi mata-tangan berfungsi membantu atlet menentukan arah sasaran, mengatur waktu pelepasan bola, serta mengontrol lintasan lemparan. Semakin baik koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet, maka semakin besar peluang menghasilkan lemparan yang akurat.
- c. Kekuatan dan daya ledak otot lengan berperan dalam menghasilkan kecepatan serta tenaga saat melakukan lemparan. Meskipun demikian, kekuatan yang baik harus diimbangi dengan penguasaan teknik yang benar agar tenaga yang dihasilkan tidak menyebabkan lemparan kehilangan akurasi.

- d. Keseimbangan tubuh membantu atlet mempertahankan posisi tubuh selama melakukan rangkaian gerakan lemparan. Keseimbangan yang baik memungkinkan perpindahan berat badan berlangsung secara optimal sehingga arah lemparan menjadi lebih stabil dan tepat sasaran.
- e. Konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada sasaran yang akan dituju tanpa terganggu oleh faktor-faktor di sekitarnya. Atlet yang memiliki konsentrasi baik cenderung mampu mengontrol gerakan dan menentukan waktu pelepasan bola secara lebih tepat dibandingkan atlet yang kurang fokus.
- f. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu. Dalam permainan *softball*, atlet yang memiliki *self-efficacy* yang baik cenderung lebih percaya diri ketika melakukan lemparan, sehingga mampu mengeksekusi teknik secara lebih tenang, terarah, dan terkontrol. Namun demikian, *self-efficacy* bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan ketepatan lemparan atas karena keberhasilannya tetap dipengaruhi oleh faktor teknik, kondisi fisik, pengalaman, serta latihan yang dilakukan secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketepatan lemparan atas dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor yang saling berhubungan, meliputi penguasaan teknik, koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta *self-efficacy*. Oleh karena itu, peningkatan ketepatan lemparan atas tidak hanya dilakukan melalui latihan teknik, tetapi juga perlu didukung dengan pengembangan kemampuan fisik dan psikologis atlet secara terpadu agar mampu menghasilkan performa yang optimal dalam pertandingan.

2.1.2.2 Indikator Ketepatan Lemparan Atas

Ketepatan lemparan atas merupakan kemampuan atlet dalam mengarahkan bola menuju sasaran secara tepat dan konsisten menggunakan teknik *overhand throw*. Dalam penelitian ini, ketepatan lemparan atas diukur menggunakan *Overhand Accuracy Throw Test*, yaitu tes yang menilai kemampuan atlet dalam mengarahkan bola ke sasaran berdasarkan skor yang diperoleh dari setiap lemparan.

Semakin tinggi skor yang diperoleh atlet, maka semakin baik tingkat ketepatan lemparan atas yang dimiliki.

2.1.3 Self-Efficacy

2.1.3.1 Pengertian Self-Efficacy

Self-efficacy ataupun efikasi diri adalah salah satu persepsi seseorang yang menganggap bahwa orang tersebut bisa melakukan sesuatu yang cukup penting untuk mencapai sebuah tujuan. *Self-efficacy* bukan sekadar rasa percaya diri, tetapi keyakinan mendalam seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi, mengendalikan, dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan dalam menghadapi situasi tertentu. Menurut (Muna et al., 2021, p. 3) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk sukses dalam situasi tertentu. Yang meliputi bagaimana orang berfikir, berbuat, dan merasa dalam suatu kondisi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan spesifik seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur, mengendalikan, dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam menghadapi suatu situasi tertentu guna mencapai tujuan. Konsep ini bukan hanya soal rasa percaya diri, tetapi lebih dalam karena mencakup cara berpikir, bertindak, dan merasakan dalam kondisi yang menantang. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, seseorang cenderung lebih termotivasi, mampu menghadapi hambatan, serta memiliki peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan.

Self-efficacy merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting karena memengaruhi hampir seluruh dimensi kehidupan individu, baik dalam bidang akademik, pekerjaan, maupun olahraga. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya akan menentukan bagaimana individu tersebut memandang tantangan, mengambil keputusan, serta berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi umumnya memiliki sikap optimis, berani mencoba hal baru, tidak mudah menyerah, serta mampu bertahan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Menurut Albert Bandura dalam Nurhijatina & Rosikh (2022, hlm. 198), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam menghadapi situasi tertentu.

Konsep *self-efficacy* tidak hanya berkaitan dengan seberapa besar kemampuan yang dimiliki individu secara objektif, tetapi lebih menekankan pada sejauh mana individu tersebut percaya bahwa ia mampu menggunakan kemampuan yang dimilikinya secara efektif. Dengan demikian, *self-efficacy* berperan sebagai faktor kognitif yang memengaruhi perilaku individu dalam berbagai situasi. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang, memiliki komitmen yang kuat, serta mampu mengelola tekanan dan kecemasan dengan lebih baik dibandingkan individu dengan *self-efficacy* rendah.

Dalam perspektif teori *social cognitive*, *self-efficacy* menjadi bagian penting yang menghubungkan antara proses kognitif, motivasional, afektif, dan perilaku. *Self-efficacy* memengaruhi cara individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak. Secara kognitif, individu dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih fokus pada solusi dibandingkan hambatan. Secara motivasional, mereka memiliki dorongan internal yang lebih kuat untuk mencapai keberhasilan. Secara afektif, mereka cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan dan stres. Sementara secara perilaku, mereka akan menunjukkan usaha yang lebih maksimal dan konsisten dalam menyelesaikan tugas.

Menurut *Bandura*, terdapat empat sumber utama pembentukan *self-efficacy*, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological and emotional states*. *Mastery experience* merupakan pengalaman keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas, yang menjadi sumber paling kuat dalam membentuk *self-efficacy*. *Vicarious experience* diperoleh melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain, yang dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa dirinya juga mampu mencapai hal yang sama. *Verbal persuasion* berupa dukungan, motivasi, atau dorongan dari orang lain yang dapat memperkuat kepercayaan diri individu. Sedangkan *physiological and emotional states* berkaitan dengan kondisi fisik dan emosi individu yang dapat memengaruhi tingkat keyakinan terhadap kemampuannya.

Dalam konteks olahraga, *self-efficacy* memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan performa atlet. Atlet dengan tingkat *self-efficacy* yang baik cenderung lebih percaya diri dalam mengeksekusi teknik, memiliki fokus yang

tinggi, serta mampu mempertahankan performa dalam situasi tekanan. *Self-efficacy* juga berkaitan terhadap konsistensi latihan, ketahanan mental, serta kemampuan atlet dalam menghadapi kegagalan dan bangkit kembali (*resilience*). Dengan kata lain, *self-efficacy* tidak hanya berperan dalam aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada kualitas keterampilan motorik yang ditampilkan oleh atlet.

Dalam permainan softball, *self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan keberhasilan atlet dalam melakukan berbagai teknik dasar, termasuk lemparan atas. Atlet dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih yakin dalam mengarahkan gerakan, menjaga koordinasi, serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi permainan. Sebaliknya, perbedaan tingkat *self-efficacy* pada atlet dapat berkaitan dengan variasi dalam performa teknik yang ditampilkan di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengontrol dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, khususnya permainan softball, *self-efficacy* diduga memiliki hubungan dengan kemampuan koordinasi serta ketepatan dalam melakukan teknik lemparan atas, sehingga menjadi salah satu variabel penting yang perlu dikaji dalam penelitian ini.

2.1.3.2 Manfaat Self-Efficacy

Berdasarkan penjabaran mengenai *self-efficacy*, dapat diketahui bahwa *self-efficacy* mampu meningkatkan performa seseorang, khususnya atlet. *Self-efficacy* ditandai dengan adanya keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan dalam suatu tugas. Hal ini dapat membantu individu dalam membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, menetapkan tujuan, meningkatkan usaha, mengatur strategi permainan, serta mempertahankan momentum psikologis. Dengan demikian, *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap aspek perilaku dan kognitif individu dalam olahraga. Berikut ini akan di bahas masing-masing secara singkat manfaat *self-efficacy* dalam olahraga.

- a. *Self-efficacy* membangkitkan emosi positif. Ketika individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi, maka individu tersebut cenderung mampu mengelola

emosi secara lebih baik, tetap tenang, dan tidak mudah tertekan dalam situasi kompetitif. Menurut *Albert Bandura*, keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi kondisi afektif individu, termasuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa tenang. Sejalan dengan itu, *self-efficacy* berperan dalam membangun *emotional security* sehingga atlet dapat menampilkan performa secara optimal tanpa diliputi rasa cemas.

- b. *Self-Efficacy* memfasilitasi konsentrasi. *Self-efficacy* memungkinkan individu untuk lebih fokus terhadap tugas yang sedang dilakukan. Atlet yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya tidak akan terganggu oleh pikiran negatif atau keraguan terhadap performanya. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami gangguan konsentrasi karena lebih banyak memikirkan kemungkinan kegagalan. Keyakinan diri berperan dalam meningkatkan efisiensi proses kognitif, termasuk perhatian, pengambilan keputusan, dan strategi penyelesaian masalah.
- c. *Self-efficacy* mempengaruhi penetapan tujuan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang serta memiliki komitmen kuat untuk mencapainya. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung menetapkan tujuan yang lebih mudah dan menghindari tantangan. Keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam proses penetapan tujuan (*goal setting*) dan pencapaian prestasi. Dalam konteks olahraga, hal ini mendorong atlet untuk terus mengembangkan potensi yang dimiliki.
- d. *Self-efficacy* meningkatkan usaha dan ketekunan. *Self-efficacy* berhubungan terhadap seberapa besar usaha yang dikeluarkan individu serta seberapa lama individu tersebut mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi akan cenderung lebih gigih dan tidak mudah menyerah. *Self-efficacy* merupakan determinan utama dalam meningkatkan motivasi dan ketekunan individu dalam mencapai tujuan. Dalam olahraga, atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menunjukkan daya juang yang lebih baik dibandingkan atlet dengan *self-efficacy* rendah.

- e. *Self-efficacy* mempengaruhi strategi permainan. *Self-efficacy* juga memengaruhi cara atlet dalam menyusun dan menerapkan strategi permainan. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung berorientasi pada kemenangan (*playing to win*), berani mengambil risiko, dan mampu mengontrol jalannya pertandingan. Sebaliknya, atlet dengan *self-efficacy* rendah cenderung bermain aman (*playing not to lose*) karena takut melakukan kesalahan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan dalam pengambilan keputusan strategis selama pertandingan.
- f. *Self-efficacy* mempengaruhi momentum psikologis
Self-efficacy memiliki peran penting dalam menjaga dan mengembalikan momentum psikologis dalam pertandingan. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi mampu mempertahankan momentum positif serta lebih cepat bangkit ketika mengalami penurunan performa.

2.1.4 Koordinasi Mata Tangan

2.1.4.1 Pengertian Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi adalah komponen penting dalam mempelajari dan menguasai keterampilan olahraga. Koordinasi yang fungsinya sangat terkait dengan komponen kondisi fisik dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem persarafan pusat merupakan salah satu elemen yang agak sulit untuk di definisikan secara tepat. Para ahli memberikan beberapa definisi koordinasi, adalah sebagai berikut:

Menurut Nasuka (2020, p. 52) koordinasi merupakan kombinasi gerakan tubuh yang di buat dengan parameter kinematik (seperti arah spesial) dan kinetik (gaya) yang menghasilkan tindakan yang dimaksudkan. Sedangkan menurut pernyataan Syafarudin dalam Ertanto et al., (2021) bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

Berdasarkan berbagai pandangan para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi adalah proses penyatuan dan penyesuaian tujuan serta rencana kerja yang telah disusun, sehingga mampu menghasilkan gerakan atau tindakan yang selaras, seimbang, serta terlaksana dengan cara yang efektif dan efisien.

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang bersifat sangat kompleks. Kemampuan ini berkaitan erat dengan berbagai komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas, dan memiliki peran penting dalam proses mempelajari sekaligus menyempurnakan teknik maupun taktik dalam olahraga. Secara umum, koordinasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara efektif, efisien, dan harmonis. Melalui koordinasi yang baik, seseorang mampu melakukan rangkaian gerakan dengan urutan yang tepat, ritme yang terkontrol, serta tanpa ketegangan yang berlebihan, sehingga menghasilkan gerakan yang optimal.

Koordinasi tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik semata, tetapi juga melibatkan sistem saraf pusat dalam mengatur dan mengendalikan gerakan tubuh. Dalam hal ini, koordinasi mencerminkan kemampuan individu dalam mengolah informasi sensorik yang diterima, kemudian menerjemahkannya menjadi respon gerak yang tepat. Oleh karena itu, koordinasi memiliki keterkaitan yang erat dengan kemampuan perseptual, terutama yang melibatkan penglihatan dan respon motorik.

Koordinasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan sistem penglihatan dalam menerima dan memproses informasi visual yang ditangkap oleh mata, kemudian diintegrasikan dengan gerakan tangan untuk menghasilkan respon yang tepat dan terarah. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengontrol, mengarahkan, serta menyesuaikan gerakan tangan sesuai dengan objek atau sasaran yang dituju. Dalam konteks ini, koordinasi mata-tangan dapat dipahami sebagai bentuk integrasi antara sistem visual (*visual system*) dan sistem gerak (*motor system*) dalam menghasilkan tindakan yang efektif.

Menurut pernyataan Abdurrahman yang dikutip oleh Putri (2024, hlm. 91), koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, di mana seseorang dikatakan memiliki koordinasi yang baik apabila mampu bergerak dengan mudah, lancar, serta memiliki irama gerakan yang terkontrol dengan baik dan efisien. Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi tidak hanya menekankan pada ketepatan gerakan, tetapi juga pada efisiensi energi dan kelancaran dalam pelaksanaannya.

Dalam perspektif ilmu keolahragaan, koordinasi mata-tangan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung berbagai keterampilan teknik, khususnya pada cabang olahraga yang melibatkan objek bergerak seperti bola. Kemampuan ini berkaitan dengan ketepatan dalam memperkirakan jarak, kecepatan, serta arah gerakan objek, kemudian menyesuaikan respon gerakan tangan secara tepat. Semakin baik koordinasi mata-tangan yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat akurasi gerakan yang dihasilkan.

Koordinasi mata-tangan juga berkaitan dengan beberapa aspek penting, seperti *timing*, *accuracy*, dan *control*. *Timing* berkaitan dengan ketepatan waktu dalam melakukan gerakan, *accuracy* berkaitan dengan ketepatan sasaran, sedangkan *control* berkaitan dengan kemampuan dalam mengendalikan gerakan secara stabil dan terarah. Ketiga aspek ini saling berhubungan dan berkontribusi dalam menghasilkan gerakan yang efektif, terutama dalam situasi yang membutuhkan respons cepat dan tepat.

Dalam permainan *softball*, koordinasi mata-tangan menjadi salah satu faktor yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan teknik dasar, khususnya dalam melakukan lemparan atas. Teknik lemparan atas memerlukan ketepatan dalam mengarahkan bola ke target, yang sangat bergantung pada kemampuan atlet dalam mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan tangan. Atlet dengan koordinasi mata-tangan yang baik cenderung mampu mengontrol arah lemparan, menyesuaikan kekuatan, serta menjaga konsistensi gerakan sehingga menghasilkan lemparan yang akurat. Selain itu, koordinasi mata-tangan juga berperan dalam mendukung performa atlet secara keseluruhan, karena kemampuan ini berkaitan dengan efisiensi gerak dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Dalam kondisi pertandingan yang dinamis, atlet dituntut untuk merespons berbagai situasi secara cepat dan tepat, sehingga koordinasi mata-tangan menjadi salah satu kemampuan yang sangat dibutuhkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan informasi visual dengan gerakan tangan secara tepat, terarah, dan efisien dalam menghasilkan suatu tindakan. Dalam konteks olahraga, khususnya permainan *softball*, koordinasi mata-

tangan diduga memiliki hubungan dengan ketepatan dalam melakukan teknik lemparan atas, sehingga menjadi salah satu variabel penting yang perlu dikaji dalam penelitian ini.

2.1.4.2 Fungsi Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata-tangan yang baik dalam permainan softball berfungsi untuk menghasilkan gerakan lemparan yang terkendali, akurat, dan cepat, terutama saat melakukan lemparan atas (*overhand throw*). Berikut ini adalah beberapa fungsi koordinasi mata-tangan dalam melakukan lemparan atas pada permainan *softball*:

- a. Pada saat melakukan lemparan atas, koordinasi mata-tangan diperlukan untuk mengarahkan pandangan pada target sambil mengayunkan lengan dan melepaskan bola dengan teknik yang tepat sehingga lemparan menjadi akurat.
- b. Koordinasi mata-tangan yang baik diperlukan untuk menghasilkan lemparan dengan kekuatan dan arah yang tepat, sehingga bola dapat mencapai sasaran dengan cepat dan menyulitkan lawan dalam menerima atau memukul bola.
- c. Koordinasi mata-tangan yang baik juga diperlukan untuk menentukan waktu yang tepat saat melepaskan bola serta mengarahkan lemparan sesuai dengan situasi permainan.

Seorang pemain yang tidak memiliki koordinasi mata-tangan yang baik akan mengalami kesulitan dalam melakukan lemparan atas secara akurat. Hal ini dapat menyebabkan lemparan tidak tepat sasaran atau mudah diantisipasi oleh lawan. Oleh karena itu, koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan ketepatan lemparan atas dalam permainan *softball*. Seorang atlet yang memiliki koordinasi yang baik juga mampu menyesuaikan dan mengubah pola gerakan secara cepat dari satu situasi ke situasi lainnya, sehingga gerakan yang dihasilkan menjadi lebih efisien dan efektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, khususnya dalam proses melempar bola secara cepat dan tepat, sehingga menghasilkan lemparan atas (*overhand throw*) yang akurat dan optimal dalam permainan softball.

2.1.5 Lemparan Atas Dalam Olahraga *Softball*

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). 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 (Rahmat & Wahidah, 2022). 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. 9. 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. 10. 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. 11. 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

Jurnal yang disusun oleh Prakoso et al., (2017) dengan judul Hubungan Antara Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Ketepatan Lemparan atas *Softball* Anggota UKM *Baseball-Softball* UNY. *Journal student* (2017) VI (10). Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan lemparan atas *softball* anggota UKM *baseball-softball* UNY. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan lemparan atas *softball* anggota UKM *baseball-softball* UNY dengan hasil harga koefisien variabel koordinasi mata-tangan (x) terhadap ketepatan lemparan atas *softball* (y) secara sederhana sebesar 0,729. Keberartian korelasi diketahui melalui pengujian koefisien korelasi menggunakan *pearson product moment*. Hasil penghitungan diperoleh nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, serta nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan koordinasi mata-tangan dan ketepatan lemparan atas *softball* anggota UKM *Baseball-softball* UNY.

Penelitian yang dilakukan oleh Reysta et al., (2021) dengan judul Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Lemparan atas Permainan *Softball* Putri di Universitas Lampung Tahun 2016. *Angewandte Chemie International Edition*, 6 (11), 951–952. (2021) (1) 2013-2015 Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan lemparan atas dalam permainan *softball* putri pada UKM *softball* Universitas Lampung 2016. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penulis, maka dapat disimpulkan hasil korelasi antara kekuatan otot lengan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan *softball* (Y) didapat koefisien korelasi ganda = 0,689. Nilai r_{tabel} *product moment* untuk sampel 20 dengan taraf kesalahan 5%. (taraf kepercayaan 95%) = 0,444. Karena $r_{hitung} = 0,689 > r_{tabel} = 0,444$ maka tolak H_0 , artinya terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan softball (Y). Sedangkan nilai koefisien determinasi = 0,4751 yang berarti kekuatan otot lengan (X_1) dan koordinasi mata tangan (X_2) memberikan kontribusi dengan hasil lemparan atas dalam permainan *softball* (Y) sebesar 47,51%.

Penelitian yang dilakukan oleh Dai & Cahyaningrum, (2023) dengan judul Pengaruh *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet *Rugby* Unugiri. *Jurnal Nusantara Of Research* (2023) 10 (1) 1-11. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy*, dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet *Rugby*. Hasil dari penelitian ini, terdapat bahwa dari hasil analisis diketahui bahwa variabel *self-efficacy* memberikan kontribusi terbesar terhadap motivasi berprestasi, yakni sebesar 43,4% dan signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Sementara itu, variabel dukungan penghargaan juga berpengaruh meskipun relatif kecil, yaitu 1,8% dan tetap signifikan ($p < 0,05$). Adapun variabel lain seperti dukungan emosional, informatif, instrumental, jaringan sosial, jenis kelamin, dan usia hanya memberikan sumbangan sangat kecil ($\leq 0,4\%$) serta tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Dengan demikian, faktor utama yang memengaruhi motivasi berprestasi adalah *self-efficacy*, disusul dukungan penghargaan, sedangkan variabel lainnya tidak menunjukkan peran yang berarti. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat dua variabel independen, yaitu *self-efficacy* dan dukungan penghargaan yang secara signifikan memberikan sumbangan terhadap motivasi berprestasi.

Penelitian yang dilakukan penulis memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, yakni menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Namun, terdapat sejumlah perbedaan, terutama pada populasi dan sampel yang digunakan, yang tidak sama dengan tiga penelitian terdahulu. Selain itu, penelitian ini berfokus untuk mengungkap sejauh mana Hubungan *Self-Efficacy* dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Lemparan Atas Bola *Softball* pada Atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.

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 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 baik, tetapi juga memerlukan aspek psikologis yang kuat. Faktor psikologis memainkan peran penting dalam menunjang performa atlet selama berolahraga. Salah satu faktor psikologis yang memiliki hubungan besar terhadap kinerja atlet adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan suatu tugas. Aspek ini sering kali diabaikan dalam proses latihan dan baru diperhatikan ketika atlet menghadapi tekanan pertandingan. Padahal, tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat membantu atlet mengendalikan emosi, fokus terhadap tujuan, dan menampilkan performa terbaiknya.

Dalam konteks olahraga *softball*, *self-efficacy* sangat berperan ketika atlet melakukan teknik lemparan atas. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi akan merasa yakin terhadap kemampuannya dalam melakukan lemparan yang akurat. Keyakinan tersebut memengaruhi cara berpikir, bertindak, dan bereaksi terhadap situasi pertandingan. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengontrol gerakannya dengan tepat sehingga menghasilkan lemparan yang lebih terarah. Sebaliknya, atlet dengan *self-efficacy* rendah cenderung ragu terhadap kemampuannya sendiri, mudah cemas, dan sering melakukan kesalahan yang berdampak pada penurunan akurasi lemparan. Selain

faktor psikologis, koordinasi mata-tangan juga menjadi aspek penting yang memengaruhi ketepatan lemparan atas dalam olahraga *softball*.

Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan visual (penglihatan) dengan gerakan motorik (tangan) dalam satu kesatuan yang harmonis. Kemampuan ini sangat diperlukan dalam *softball*, terutama ketika atlet melakukan lemparan atas yang membutuhkan fokus visual terhadap target dan gerakan tangan yang tepat sesuai sasaran. Atlet dengan koordinasi mata-tangan yang baik mampu memperkirakan jarak, kecepatan, dan arah lemparan dengan lebih akurat. Sebaliknya, koordinasi yang buruk dapat menyebabkan arah lemparan melenceng dan menurunkan efektivitas permainan. Keterpaduan antara *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan menjadi modal penting bagi atlet dalam mencapai ketepatan lemparan yang maksimal. *Self-efficacy* memberikan keyakinan dan dorongan mental untuk bertindak optimal, sedangkan koordinasi mata-tangan memastikan gerakan fisik dilakukan secara presisi dan efisien. Kedua faktor ini saling melengkapi dan berkontribusi secara signifikan terhadap performa atlet *softball*, khususnya dalam melakukan lemparan atas.

Berdasarkan uraian teori dan kerangka konseptual tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan lemparan atas bola *softball* pada atlet *Softball* UKM Universitas Siliwangi.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah jawaban sementara pada suatu masalah yang mana dibutuhkan uji kebenaran secara empirik. Dianggap sebagai pernyataan hubungan dari apa yang sedang dicari dan dipelajari pada suatu masalah Hamdani & Sa'diyah, (2025, p. 67). Menurut Yam & Taufik, (2021, p. 97) hipotesis merupakan jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian. Berdasarkan uraian definisi dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa dapat ditegaskan bahwa hipotesis berperan penting sebagai arah penelitian, karena selain memberikan dugaan awal, juga menjadi dasar dalam merancang metode, menentukan variabel, serta mengarahkan analisis untuk memperoleh jawaban yang valid atas permasalahan penelitian.

Berdasarkan definisi tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan *softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.
- b. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan *softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.
- c. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan ketepatan lemparan atas pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.