

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas manusia yang tidak hanya berkaitan dengan gerak fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, sosial, dan bahkan ekonomi. Secara etimologis, kata "olahraga" dalam bahasa Indonesia berasal dari kata “olah” yang berarti melatih atau menggerakkan, dan “raga” yang berarti tubuh, sehingga olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas yang bertujuan menggerakkan dan melatih tubuh untuk menjaga kesehatan maupun meningkatkan kemampuan fisik. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas Pranata, (2022, p. 108).

Olahraga pada dasarnya tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran, tetapi juga membentuk karakter, sportivitas, serta membuka peluang prestasi. Hal ini sejalan dengan hakikat permainan *softball* yang menuntut kekuatan fisik, koordinasi, strategi, dan kerja sama tim. Dengan demikian, *softball* dapat dipandang sebagai salah satu cabang olahraga yang merepresentasikan tujuan utama olahraga, yaitu meningkatkan kesehatan sekaligus mengembangkan potensi prestasi dan kepribadian individu.

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).

Softball merupakan permainan gerak cepat yang mengutamakan kecepatan dan ketangkasan, terutama dalam keterampilan melempar, memukul, dan meluncur (Aditia et al., 2022, p. 57). Dilihat dari karakteristik olahraga permainan *softball*, memiliki unsur-unsur teknik melempar dan menangkap bola, memukul,

lari antar *base*, dan meluncur. Diantara beberapa komponen utama dalam olahraga *softball*, keterampilan melempar bola termasuk salah satu hal penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet *softball*.

Teknik melempar bola memerlukan ketepatan atau akurasi lemparan bola pada target. Kebutuhan untuk melempar dengan baik bukan hanya tenaga yang kuat dan kecepatan tinggi namun ketepatan atau akurasi saat melempar menuju target juga sangat penting A. A. Rahmat et al., (2023, p. 74). Pada dasarnya teknik gerakan melempar bola dalam permainan *softball* terdiri dari tiga macam yaitu lemparan atas, lemparan samping dan lemparan bawah.

Ketepatan lemparan atas merupakan kemampuan atlet untuk mengarahkan bola secara tepat menuju sasaran dengan menggunakan teknik *overhand throw*. Dalam permainan *softball*, ketepatan lemparan atas memiliki peranan penting, terutama pada situasi bertahan, karena menentukan keberhasilan melakukan operan antar pemain, mematikan pelari, serta meminimalkan terjadinya kesalahan (error). Ketepatan lemparan atas tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kemampuan fisik, koordinasi gerak, dan faktor psikologis atlet. Oleh karena itu, ketepatan lemparan atas menjadi salah satu keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh setiap atlet *softball* agar mampu menunjang performa permainan secara optimal.

Teknik lemparan atas merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan *softball* dari pada dua jenis teknik lemparan yang lain. Dan juga merupakan salah satu teknik yang penting pada saat pemain dalam posisi bertahan untuk dapat mematikan pemukul atau pun pelari Rahmat et al., (2023, p.74). Lemparan atas adalah lemparan dalam *softball* dengan gerak ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu (Reysta et al., 2021). Sedangkan menurut (Rahmat et al., 2023, p. 75), lemparan atas merupakan teknik melempar yang paling banyak dilakukan oleh para pemain karena gerakannya sangat mudah dan efisien, dan hasil lemparan lebih kuat serta ketepatan dapat dikuasai pemain lain.

Teknik lemparan atas dalam *softball* merupakan aspek penting yang menentukan peluang tim untuk mencetak skor. Namun, keberhasilan dalam

melakukan lemparan atas tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik fisik semata, melainkan juga pada keyakinan diri atlet terhadap kemampuannya. Secara teoritis, *self-efficacy* diperkirakan berperan dalam mendukung kualitas keterampilan dalam *softball*, khususnya pada koordinasi mata-tangan saat melakukan teknik lemparan atas.

Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* membantu atlet menjaga motivasi, berani menghadapi tantangan, serta memiliki daya tahan fisik yang lebih baik dalam menjalankan tugasnya Dai & Cahyaningrum, (2023, p. 7).

Self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya secara teoritis diperkirakan berperan dalam mendukung kualitas keterampilan dalam permainan *softball*, khususnya pada koordinasi mata-tangan saat melakukan teknik lemparan atas. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri untuk mengarahkan gerakan mata dan tangan secara sinkron dalam mengendalikan posisi bola, mengatur *timing*, serta menghasilkan lemparan atas yang tepat. Dengan demikian, *self-efficacy* diduga dapat mendukung efektivitas koordinasi mata-tangan yang diperlukan dalam pelaksanaan teknik lemparan atas.

Dalam permainan *softball*, agar dapat menghasilkan lemparan yang baik koordinasi mata-tangan merupakan salah satu komponen penting dalam keterampilan lemparan atas, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan ketepatan dalam mengarahkan bola, koordinasi mata-tangan berperan dalam membantu atlet mengontrol arah, kekuatan, dan ketepatan lemparan Reysta et al., (2021). Koordinasi mata-tangan yang baik sangat berperan penting dalam menghasilkan suatu gerakan yang akurat. Hal ini sejalan dengan (Anggita et al., 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan lemparan atas pada atlet *softball*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik koordinasi mata-tangan atlet, maka semakin baik pula akurasi lemparan atas yang dihasilkan. Dengan demikian, koordinasi mata-tangan dapat dikatakan sebagai faktor penting dalam menghasilkan gerakan lemparan yang akurat dalam permainan *softball*. Koordinasi mata-tangan berperan

penting sebesar 45% untuk menguasai teknik permainan olahraga *softball* yang memengaruhi performa permainan atlet. Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan motorik dalam mengintegrasikan gerakan berdasarkan pandangan melalui respon gerakan berdasarkan sasaran atau objek yang dituju atau diinginkan Pramana Kasidi et al., (2022, p 11).

Koordinasi mata-tangan merupakan salah satu faktor penting yang menentukan akurasi lemparan atas dalam permainan *softball*, dengan kontribusi terhadap penguasaan teknik dasar dan performa atlet. Namun, efektivitas koordinasi ini tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan motorik semata, melainkan juga oleh *self-efficacy* atau keyakinan diri atlet terhadap kemampuannya. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, fokus, dan berani mengambil keputusan saat melakukan lemparan atas, sehingga sinkronisasi antara penglihatan dan gerakan tangan dapat berlangsung lebih tepat. Dengan demikian, Secara teoritis *self-efficacy* diperkirakan berperan dalam mendukung koordinasi mata-tangan, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas lemparan atas dan performa permainan *softball* secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan bersama pelatih UKM *Softball* Universitas Siliwangi selama pelaksanaan kejuaraan UNAIR CUP di Surabaya, penulis mendapatkan informasi dari pelatih putra UKM *Softball* Universitas Siliwangi, pada saat pertandingan hari pertama khususnya pada saat melawan Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) tim putra UKM *Softball* Universitas Siliwangi mengalami kekalahan yang telak dengan skor 4-2, saat pertandingan berlangsung tercatat 4 kesalahan (*error*) yang dilakukan oleh atlet putra UKM *Softball* Universitas Siliwangi, saat pertandingan sering ditemukan bahwa atlet pada UKM *Softball* Universitas Siliwangi menunjukkan adanya variasi tingkat keyakinan diri (*self-efficacy*) serta koordinasi mata-tangan dalam melakukan lemparan atas. Pelatih UKM *Softball* Universitas Siliwangi menjelaskan bahwa atlet UKM *softball* Siliwangi sudah dibekali kondisi fisik dan teknik yang baik, namun pada saat melakukan lemparan atas, performa yang ditampilkan menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat *self-efficacy* yang dimiliki atlet yang berkaitan dengan koordinasi mata-tangan saat melakukan

lemparan atas Selama pertandingan berlangsung, pelatih terus memberikan arahan dan motivasi kepada atlet agar tetap berkonsentrasi dan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki saat melakukan lemparan atas. Pada pertandingan hari keempat melawan Universitas Negeri Jakarta, tim UKM Softball Universitas Siliwangi berhasil memenangkan pertandingan dengan skor 5–2 serta tidak melakukan kesalahan (error).

Fenomena tersebut menjadi salah satu dasar bagi peneliti untuk mengkaji hubungan antara *self-efficacy*, koordinasi mata-tangan, dan ketepatan lemparan atas pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi. Peneliti tidak bermaksud menyimpulkan bahwa perubahan hasil pertandingan disebabkan oleh kedua variabel tersebut, melainkan menjadikan fenomena tersebut sebagai dasar untuk melakukan pengujian secara ilmiah melalui penelitian korelasional.

Secara teoretis, hasil penelitian Mayangsari et al. (2024, hlm. 80) menunjukkan bahwa keyakinan diri memiliki hubungan dengan performa atlet, sehingga atlet memerlukan kepercayaan diri yang baik dalam proses latihan maupun pertandingan. Selain itu, koordinasi mata-tangan juga merupakan salah satu kemampuan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik olahraga yang menuntut ketepatan gerak, termasuk teknik lemparan atas dalam permainan *softball*. Meskipun demikian, performa atlet dalam pertandingan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun koordinasi gerak, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti penguasaan teknik, kondisi fisik, pengalaman bermain, strategi tim, serta situasi pertandingan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memilih *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan sebagai variabel penelitian untuk dikaji hubungannya dengan ketepatan lemparan atas pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran berdasarkan data empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut dengan ketepatan lemparan atas melalui pendekatan korelasional.

Dari paparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi akan dilaporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* dan

Koordinasi Mata-Tangan dengan Ketepatan Lemparan Atas Olahraga *Softball* pada Atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi”.

1.2 Rumusan Masalah

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

- a. Apakah terdapat hubungan antara *Self-Efficacy* dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan olahraga *Softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi ?
- b. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan olahraga *Softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas siliwangi ?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *Self-efficacy* dan koordinasi mata–tangan secara bersama-sama dengan ketepatan lemparan atas dalam olahraga *Softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi ?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Self-Efficacy* menurut Waddington, (2023, p.1) adalah sebuah konstruk yang berfokus pada evaluasi individu terhadap kapasitas mereka untuk melakukan sesuatu dengan sukses dalam situasi tertentu. Maksud dari *self-efficacy* ataupun efikasi diri dalam penelitian ini sangat di butuhkan dalam permainan olahraga *softball* terutama ketika melakukan lemparan atas pada atlet UKM Universitas Siliwangi.
- b. Koordinasi menurut Khaidir dalam Ertanto et al., (2021, p.11) koordinasi merupakan salah satu komponen kondisi fisik di dalam olahraga yang keberadaannya tidak dapat dipandang sebelah mata. Koordinasi disini merupakan koordinasi mata-tangan atlet UKM Universitas Siliwangi.
- c. Lemparan atas merupakan salah satu teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan *softball* dari pada jenis teknik lemparan yang lain, menurut Reysta et al., (2021, p. 2) lemparan atas adalah lemparan dalam

softball dengan gerak ayunan lengan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu.

- d. *Softball* adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, yaitu tim penyerang dan tim bertahan. Setiap tim terdiri dari 9 pemain inti yang membutuhkan kerja sama tinggi dan kepercayaan satu sama lain (Aditia & Anam, 2022, p. 134) Dalam penelitian ini, yang dimaksud *softball* adalah aktivitas permainan *softball* yang dilakukan oleh anggota UKM Siliwangi.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan *Softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara kordinasi mata-tangan dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan *Softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan lemparan atas dalam permainan *Softball* pada atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan *self-efficacy* dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan lemparan atas bola *softball*, dan juga sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

- b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi atlet, dengan hasil penelitian ini di harapkan dalam meningkatkan kemampuan dalam melakukan lemparan atas bola *softball* dengan tepat untuk mengembangkan keterampilan atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi.

- 2) Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi atlet UKM *Softball* Universitas Siliwangi untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan mereka.
- 3) Bagi penulis, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pengalaman terkait cara meningkatkan *self-efficacy* dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan lemparan atas dalam olahraga *softball*, yang nantinya dapat mendukung pengembangan keterampilan atlet melalui pembinaan di UKM Universitas Siliwangi.