

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Softball merupakan cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, hal ini terbukti dengan banyaknya perkumpulan olahraga softball baik di kota-kota besar maupun di daerah. Minat masyarakat menunjukkan adanya perhatian yang tinggi terhadap cabang olahraga softball mulai dari anak usia dini sampai dewasa. Melihat kondisi seperti ini, maka sangat mendukung dalam proses pembinaan dan pengembangan olahraga softball di Indonesia khususnya di Jawa Barat, serta untuk lebih mempopulerkan olahraga softball dikalangan masyarakat khususnya di sekolah-sekolah. Populernya olahraga softball di masyarakat maka diperlukan sebuah pembinaan yang baik demi tercapainya prestasi yang diharapkan.

Permainan softball merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang berlawanan yang masing-masing terdiri dari 9 orang dan dibatasi oleh babak yang disebut *inning* dan biasanya dalam satu pertandingan terdapat 5 atau 7 *inning*, pertandingan akan diberhentikan, dan dianggap sah apabila pada *inning* 3 terjadi selisih 15 run, pada *inning* 4 terjadi selisih 10 run atau pada *inning* 5 terjadi selisih 7 run.

Dalam upaya memenangkan pertandingan diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar, teknik bertahan (*defence*), dan teknik menyerang (*offence*). Oleh karena itu,

gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna. Dilihat dari ciri dan karakteristik olahraga permainan softball memiliki unsur-unsur teknik melempar, memukul, lari antar base, dan meluncur. Dalam permainan softball terdapat beberapa teknik dasar seperti yang dijelaskan oleh Parno (1992:16-73) yaitu : “1) *Pitching*, 2) *Throwing* (melempar), 3) *Catching* (menangkap), 4) *Batting* (memukul), 5) *Sliding* (meluncur), dan 6) *Base running* (lari antar base)”.

Seorang pemain softball harus menguasai keterampilan dasar, seperti : menangkap bola, memukul bola, lari antar base, meluncur, dan melempar bola. Apabila suatu regu yang sedang bertahan memiliki teknik yang baik dan benar maka akan menyulitkan regu yang sedang menyerang untuk mendapatkan *point*. Salah satu teknik yang mempunyai peranan penting ketika bertahan adalah teknik melempar, seperti yang dikemukakan oleh Dell Bethel (1987:16) yaitu : “ Teknik melempar juga perlu dipelajari dengan seksama, hal ini karena pelari base dan bola juga harus menempuh jarak yang lebih pendek”

Dari pernyataan di atas sangat jelas bahwa teknik melempar adalah salah satu teknik yang menjadi kunci keberhasilan ketika bertahan dalam permainan softball, dan apabila regu yang bertahan melakukan kesalahan dalam melakukan lemparan maka akibatnya bisa mempengaruhi permainan, salah satu contohnya adalah mempermudah lawan untuk mendapatkan poin. Itu artinya bahwa teknik melempar harus dipelajari dengan benar agar dapat mematikan pelari dengan cepat dan tepat.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan lemparan agar lemparan bola tepat mengenai sasaran, menurut Dell Bethel (1987: 87) yaitu : “(1) Memegang bola tidak terlalu kuat, (2) badan mengarah sasaran, dan (3) Kontrol yang baik”.

Terdapat beberapa jenis teknik lemparan dalam permainan softball seperti yang dijelaskan Dobson dan Sisley (1980: 22-23) yaitu : “a) *Overhand Throw*, b) *Sidearm Throw*, c) *Underhand Throw*”.

Dari ketiga jenis lemparan di atas yang sering dilakukan dalam permainan softball adalah lemparan atas (*Overhand Throw*) seperti yang dikemukakan Parno (1992: 18) yaitu : “Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik ini merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh pemain dalam permainan daripada dua jenis teknik lempar yang lain”.

Lemparan atas merupakan lemparan yang penting dalam permainan softball, Hal ini dikemukakan oleh Potter dan Brockmayer (1989:20) yaitu : “ *Why is the overhand throw important? Because the overhand throw is strongest and most accurate throw. it is used by all fielder*”.

Dari kutipan tersebut di atas jelas bahwa lemparan atas lebih kuat dan lebih akurat dan dapat digunakan oleh semua penjaga dan lemparan atas juga merupakan teknik yang sering dilakukan oleh pemain, namun masih banyak para pemain melakukan kesalahan dalam hal melempar, terutama dalam melakukan lemparan atas.

Selain aspek teknik yang dapat mendukung terhadap kecepatan lemparan, terdapat pula aspek fisik yang dapat menunjang terhadap kecepatan lemparan. Adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam kecepatan lempar yaitu antara lain fleksibilitas sendi bahu, akan tetapi komponen-komponen fisik yang lainnya tidak diabaikan. Fleksibilitas sendi bahu bermanfaat untuk menambah awalan yang lebih luas. Semakin luas fleksibilitas sendi bahu maka semakin menambah awalan yang dapat berpengaruh terhadap hasil lemparan. Pada saat melempar bola dalam permainan softball seorang pelempar tidak hanya dengan lengan saja tetapi dibantu dengan kelentukan pada sendi bahu. Mengenai fleksibilitas, Harsono mengatakan (1988:163) bahwa : “ Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi”.

Maksud dari pernyataan di atas bahwa fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti halnya gerakan melempar dalam permainan softball

Namun semuanya itu belum lengkap apabila tidak menyertakan salah satu faktor yang juga tidak kalah penting dengan faktor yang lainnya dalam melakukan lemparan yaitu tinggi raihan lengan. Mahmud (1993:10) mengemukakan bahwa “tinggi raihan lengan adalah tinggi maksimal yang dapat diraih oleh ujung jari tangan dengan cara menjulurkan salah satu lengan ke atas setinggi mungkin dengan badan tegak dan kaki tidak terangkat.” Tinggi raihan lengan identik atau erat kaitannya dengan tinggi badan

seorang, artinya bahwa secara normal orang atau atlet yang mempunyai postur badan yang tinggi akan mempunyai raihan lengan yang tinggi.

Postur tubuh dari seorang atlet yang berkaitan dengan ciri-ciri antropometri cabang olah raga softball, dalam penguasaan teknik melempar dan memukul sangat berperan penting dalam pencapaian prestasi yang optimal, artinya jika tinggi badan seorang atlet softball tidak sesuai dengan karakteristik dan tuntutan dari cabang olahraga tersebut kemungkinan atlet tersebut tidak akan berprestasi yang optimal dalam cabang olahraga itu.

Selain fleksibilitas dan tinggi raihan lengan terdapat aspek lainnya yang juga dapat menunjang dalam gerakan melempar yaitu power lengan yang bermanfaat untuk menambah kekuatan dalam melempar. Semakin besar power lengan maka akan semakin menambah kekuatan otot lengan, sehingga bola hasil lemparan menjadi lebih kuat dan cepat.

Mengenai pentingnya power dalam olahraga, Harsono (1988 ; 200) menjelaskan bahwa : “Power terutama penting untuk cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif “. Artinya untuk mengerahkan tenaga yang eksplosif dalam cabang olahraga diperlukan unsur power, begitu juga ketika melakukan lemparan dalam permainan softball.

Banyak upaya yang dilakukan agar lemparan cepat ke arah sasaran salah satunya dengan memperbaiki teknik lemparan dan memperhatikan faktor-faktor pendukung lainnya, namun penulis ingin mengetahui apakah terdapat dukungan yang signifikan

dari fleksibilitas sendi bahu , tinggi raihan lengan, dan power lengan terhadap kecepatan lemparan atas, baik secara masing-masing maupun secara bersamaan, dan manakah yang paling dominan dalam mendukung kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka sangat jelas bahwa kecepatan lemparan atas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil dalam suatu pertandingan dan untuk dapat melemparkan bola dengan cepat harus didukung oleh beberapa aspek seperti, fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan, namun seberapa besar kontribusi antara masing-masing aspek tersebut di atas dengan kecepatan lemparan atas pada olahraga softball. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengkaji permasalahan penelitian mengenai kontribusi fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan dengan kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball.

Penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari fleksibilitas sendi bahu terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball ?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari tinggi raihan lengan terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball ?

3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari *power* lengan terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball ?
4. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan, dan *power* lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball ?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas sendi bahu terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball.
2. Untuk mengetahui kontribusi tinggi raihan lengan terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* lengan terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball.
4. Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan *power* lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan lemparan atas dalam olahraga softball.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya hasil yang signifikan, maka diharapkan hasil penelitian ini berguna untuk memberikan informasi ilmiah bagi pelatih, bahwa secara teoretis fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan dan power lengan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan lemparan atas. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh pelatih untuk peningkatan teknik dasar melempar menjadi lebih baik.

#### **E. Pembatasan Penelitian**

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas, sehingga penulis membatasi masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum di bawah ini :

- a. Kontribusi fleksibilitas sendi bahu, tinggi raihan lengan, dan power lengan tinggi raihan lengan terhadap kecepatan lemparan atas dalam softball.
- b. Alat tes yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas sendi bahu yaitu *Shoulder elevation* (Nurhasan : 2000 : 133). Dengan reliabilitas tes 0,85 dan validitas tes adalah *face validity*.
- c. Skala centimeter digunakan untuk mengukur tinggi raihan lengan.



- d. Alat tes yang digunakan untuk mengukur power lengan adalah *softball throw test*. Skor yang di nilai adalah bola terjauh dari hasil lemparan dengan jarak dari belakang garis tempat subjek melakukan lemparan sampai bola berhenti.
- e. Alat tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan lemparan yaitu speed throw dari O`donnel softball test *face validity*.
- f. Kriteria lemparan atas yang digunakan adalah gerak ayunan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu yang ditandai oleh sikut yang minimal sejajar dengan bahu atau lengan membentuk huruf L (90 derajat).
- g. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa FPOK UPI Bandung yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Softball-Baseball* yang berjumlah 20 orang putra dari populasi penelitian sebanyak 60 orang.

#### **F. Pembatasan Istilah**

Dengan adanya batasan istilah ini diharapkan istilah yang akan digunakan tidak meluas dan untuk menghindari kekeliruan dalam menafsirkan beberapa istilah, penulis memberikan batasan yang berkaitan dengan permasalahan ini adalah :

- a. Lemparan atas. Menurut Parno (1992: 18) yaitu “ Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu,

Teknik ini merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh pemain dalam permainan daripada dua jenis teknik lempar yang lain”,

- b. Fleksibilitas menurut Harsono (1988:163) “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. Dalam penelitian ini adalah fleksibilitas sendi bahu.
- c. Untuk mengukur tinggi raihan lengan yaitu dengan skala centimeter yang ditempel ditembok secara vertikal, dimana testee menjulurkan salah satu lengannya keatas setinggi mungkin dengan badan tetap tegak dan tumit tidak terangkat.
- d. Power menurut Harsono (1988:200) yaitu :“Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Power dalam penelitian ini adalah power otot lengan.
- e. Tinggi raihan lengan menurut Mahmud (1993:10) yaitu : “tinggi maksimal yang dapat diraih oleh ujung jari tangan dengan cara menjulurkan salah satu lengan ke atas setinggi mungkin dengan badan tegak dan kaki tidak terangkat “.
- f. Lengan menurut Damiri (1994:7) yaitu terdiri dari : “Lengan atas (*arm/brachium*), siku (*elbow/cubitus*), lengan bawah (*fore arm/ante brachium*), dan tangan (*hand/manus*)”.

- g. Persendian menurut Damiri (1994:63) yaitu : “ Perhubungan dua buah tulang atau lebih secara tidak langsung. Pada persendian terjadi gerakan”.
- h. Kecepatan menurut Harsono (1988:216) yaitu : “ kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

