

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penjas (Pendidikan jasmani) merupakan bagian yang terpenting dari sistem pendidikan secara keseluruhan karena meliputi pembangunan fisik dan mental dan menumpu pada tiga domain pendidikan yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Jadi sangat berperan penting membantu mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki siswa agar berkembang secara utuh. Penjas secara garis besar juga meliputi proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan yaitu dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rusli (1991, hlm. 7) mengemukakan bahwa, “Melalui pendidikan jasmani yang teratur, terarah dan terbimbing diharapkan dapat tercapai tujuan yang membentuk dan membina pertumbuhan juga perkembangan jasmani dan rohani”.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan dalam dunia pendidikan mempunyai ruang lingkup yang luas, memuat beberapa ruang lingkup diantaranya: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Berdasarkan cakupan ruang lingkup permainan dan olahraga di atas terdapat salah satu materi permainan bola kecil, diantaranya: kasti, *ronders*, bola bakar, dan *softball*. *Softball* merupakan permainan bola kecil yang terdiri dari gerak dasar melempar, menangkap, memukul, dan berlari. Salah satu gerak yang mempunyai peranan penting dalam penyerangan adalah memukul. Permainan *softball* dimainkan oleh dua kelompok tim, masing-masing pemain berjumlah 9 orang pemain inti dan selebihnya pemain cadangan. Di Indonesia olahraga permainan

softball masih terbilang minoritas, karena hanya beberapa sekolah atau perguruan tinggi tertentu saja yang memfasilitasi cabang olahraga permainan *softball*. Di kota besar Indonesia contohnya: Kota Bandung, ada beberapa sekolah atau perguruan tinggi dimana sekolah atau perguruan tinggi tersebut memfasilitasi olahraga permainan *softball*, di antaranya: SMA Negeri 2 Bandung, SMA Negeri 7 Bandung, SMA Negeri 22 Bandung, SMK Taruna Bakti, UPI, IT Telkom, UNPAR, UNISBA, UNPAD, ITB.

Kegiatan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani ada dalam intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan oleh lembaga sekolah dengan sistem teratur dan jelas. Pola yang diterapkan juga telah terjadwal dengan sistematis yaitu merupakan program utama dalam proses mendidik siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa (diluar intrakurikuler), umumnya materi yang diajarkan di luar materi intrakurikuler. Fungsi utama dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk menyalurkan/mengembangkan kemampuan siswa sesuai dengan minat dan bakatnya, memperluas pengetahuan, belajar bersosialisasi, menambah keterampilan, mengisi waktu luang, dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut bisa dilaksanakan di sekolah ataupun kadang-kadang bisa di luar sekolah.

Permainan *softball* umumnya dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler, permainan tersebut bertujuan untuk menyalurkan/mengembangkan bakat siswa dibidang olahraga dan menambah keterampilan siswa. Permainan *softball* dalam perguruan tinggi termasuk dalam materi kuliah dan unit kegiatan mahasiswa. Cabang olahraga permainan *softball* juga dapat dijadikan wadah mahasiswa untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga. Oleh karena itu, dalam permainan bola kecil ini cukup diminati berbagai kalangan baik disekolah maupun di tataran universitas.

Permainan Seperti olahraga pada umumnya, bermain *softball* dengan *ofense* (menyerang) dan *defense* (bertahan). *Ofense* (menyerang) dalam bermain *softball* itu menjadi seorang pemukul, yaitu memukul bola yang dilempar seorang *pitcher*, dan *defense* (bertahan), yaitu bertahan atau menjaga daerah pertahanan sesuai posisi masing-masing pada saat *defense*. *Defense* merupakan posisi

bertahan untuk mencegah atau mematahkan serangan lawan agar tidak mendapatkan *run/poin*.

Ruang lingkup objek penelitian dalam karya ilmiah ini, penulis membagi tiga kategori yang akan diteliti yaitu: (*infield*, *outfield* dan *pitcher*), ada 6 posisi dalam *infield* yaitu: *catcher*, *firstbase*, *secondbase*, *thirdbase*, *short stop*, dan terakhir termasuk *pitcher*. *Outfield* adalah posisi bagian luar pada saat *defense*, ada 3 posisi di dalam *outfield* yaitu: *left fielders*, *center fielder*, *right fielders*. *Pitcher* adalah seorang pelempar bola ke arah pemukul, berjalannya suatu pertandingan yaitu dimulai dengan lemparan seorang *pitcher*.

Semua gerakan dalam *softball* mempunyai karakteristik cepat dan tepat, yaitu kecepatan dalam bergerak, memukul dan melempar. Selain itu ketepatan juga sangat penting, yaitu tepat sasaran dalam melempar dan mengambil keputusan. Proses untuk melatih kecepatan dan ketepatan tentu saja memerlukan konsentrasi yang tinggi serta semua gerakan diatas berhubungan dengan konsentrasi. Kehilangan konsentrasi dalam bermain *softball* tidak hanya kehilangan target dalam melempar tetapi penurunan konsentrasi akan berakibat fatal contohnya: melakukan *error* melempar atau terkena bola hasil lemparan kawan kebagian wajah penangkap yang kurang berkonsentrasi.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang relevan dan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat *eksternal* dan *internal*. Konsentrasi diperlukan pada seorang atlet/mahasiswa yang sedang dalam pertandingan *softball*. Pada saat situasi *ofense* atau *defense*, setiap atlet/mahasiswa dituntut fokus dalam setiap detik berjalannya waktu pertandingan. Faktor penting dalam *defense* yaitu posisi *infield*, ditugaskan untuk berkonsentrasi sebelum bola terpukul, harus fokus berkonsentrasi apa yang harus dilakukan jika bola terpukul, dan jangan terpengaruhi oleh gangguan baik dari dalam maupun dari luar pertandingan. Seperti yang dikatakan Schmid, Peper dan Wilson, 2001 (dalam Hidayat, 2008, hlm 207) “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan mempengaruhi dari stimuli yang bersifat eksternal maupun internal”.

Posisi *outfield* terbagi menjadi tiga posisi yang mengisi lapang bagian luar setelah pertahanan *infield*, sama seperti posisi *defense* lainnya, posisi *outfield*

harus berkonsentrasi pada daerah pertahanannya masing-masing, harus bisa menjaga fokusnya dalam waktu yang lama, sadar pada situasi tertekan dan apa yang harus dilakukan jika bola memasuki daerah pertahanannya, meningkatkan konsentrasi jika terjadi perubahan situasi, jadi bisa mengatasi gangguan-gangguan yang terjadi baik dari dalam maupun dari luar. Seperti yang ditegaskan Sukadianto 2006 (dalam Hidayat, 2008, hal 207) menyebutkan empat ciri konsentrasi dalam olahraga, yaitu: “(1) fokus pada subjek 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”.

Posisi *pitcher* adalah termasuk kedalam bagian posisi *infield*, letak posisinya berada ditengah-tengah lapangan bagian *infield*. Posisi *pitcher* berbeda dengan posisi lainnya, baik *infield* maupun *outfield*, *pitcher* mempunyai tugas melempar bola kearah pemukul yang diarahkan oleh seorang *catcher*, Selain bertugas melempar bola ke arah pemukul, tugas lainnya adalah sebagai berikut : Membantu pemain di belakang *home plate*, Menjaga *base* pertama ketika penjaga *base* pertama mengambil bola, Membantu menjaga belakang *base* kedua dan ketiga, Jika ada lemparan dari *outfield*, Membantu menjaga belakang lemparan ke arah *home plate*.

Jadi dari tugas yang berbeda pada posisi lainnya *pitcher* juga mempunyai konsentrasi yang berbeda pula pada saat *defense*. Lemparan seorang *pitcher* kearah pemukul harus memerlukan konsentrasi yang sangat tinggi dan memerlukan stamina yang lebih dibandingkan pemain lainnya, agar bisa menyelesaikan tugasnya dari *inning* pertama sampai *inning* terakhir dengan baik dan tidak muda goyah serta bisa menjaga fokusnya dari *inning* pertama sampai *inning* terakhir. seperti yang dijelaskan Gauron, 1984 (dalam Hidayat, hal 207) “konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada suatu objek (objek tertentu) yang tidak muda goyah”. Dari ketiga katagori *defense* posisi *outfield*, *infield*, dan *pitcher* memiliki tugas jaga yang berbeda, dan masing-masing mempunyai karakteristik yang berbeda serta memerlukan konsentrasi tinggi dalam melaksanakan tugasnya, begitu juga

kecemasan yang dirasakan dari ketiga kategori posisi *defense* tersebut, pasti merasakan kecemasan yang berlebih.

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, event yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Pada saat bermain *softball* seorang atlet/mahasiswa akan merasakan kecemasan, apalagi pada saat berlangsungnya suatu pertandingan, terdapat ketegangan-ketegangan yang berlebihan yang di alami seorang atlet/mahasiswa melebihi batas normal atau batas ambang stress yang mengakibatkan kecemasan. Seperti yang dijelaskan Straub, 1987 (dalam Hidayat, 2008, hal 236) “Kecemasan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress. Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki oleh atlet berlebihan, dan melebihi batas normal atau batas ambang stress atlet akan mengalami kecemasan”. Seorang pemain *softball* saat *defense* mempunyai kecemasan yang berbeda dari setiap posisi *defense* saat bermain *softball*. Dari posisi *outfield*, *infield*, dan seorang *pitcher* mempunyai tugas yang berbeda, pasti kecemasan yang di alami juga berbeda.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat disemua cabang olahraga manapun seorang atlet/mahasiswa pasti dipengaruhi oleh konsentrasi dan kecemasan, baik dalam menghadapi situasi sulit ataupun dalam menghadapi pertandingan. Kemampuan dan sektor yang sangat menunjang dalam permainan *softball* sudah dijelaskan dari posisi *defense* yang dibagi menjadi 3 yaitu *outfield*, *infield*, dan posisi *pitcher*, setiap posisi memiliki karakter dan tugas yang berbeda. Oleh karena itu melalui penelitian ini penulis ingin mengetahui “Perbandingan

Konsentrasi dan Kecemasan pada Posisi *Defense* (*outfield, infield, dan Pitcher*) dalam Bermain *Softball*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti membuat rumusan masalah penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan konsentrasi pada posisi *outfield, infield, dan pitcher* dalam permainan *softball*?
2. Apakah terdapat perbedaan kecemasan pada posisi *outfield, infield, dan pitcher* dalam permainan *softball*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang penulis ajukan, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui perbedaan konsentrasi pada posisi *outfield, infield, dan pitcher* dalam permainan *softball*.
2. Untuk mengetahui perbedaan kecemasan pada posisi *outfield, infield, dan pitcher* dalam permainan *softball*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis yang dilakukan secara individu atau tim yang diharapkan dapat bermanfaat baik bagi individu maupun bagi masyarakat secara umum. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dan bahan informasi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah dalam permainan *softball*.
2. Sebagai bahan masukan bagi pihak-pihak yang terkait terutama perkumpulan olahraga *softball*, untuk dijadikan bahan acuan bahwa dari setiap atlet terutama pemain *softball*, konsentrasi dan kecemasan itu sangat berpengaruh pada saat menghadapi suatu pertandingan.