

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Softball merupakan cabang olahraga permainan yang mulai berkembang di Asia, salah satunya di Indonesia. Olahraga yang berasal dari Amerika Serikat ini mulai berkembang di Indonesia sejak tahun 1960-an (Isdianto, 2015). Eksistensi permainan *softball* di Indonesia tidak perlu dipertanyakan kembali, terbukti dari rutinnya Tim Nasional (Timnas) *softball* mengikuti *event* kejuaraan dalam negeri ataupun kejuaraan dunia. Menurut Gola (2010) olahraga *softball* merupakan pengembangan dari permainan *baseball* yang diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887. Olahraga yang dimainkan secara beregu (dua regu) ini masing-masing terdiri dari sembilan orang pemain dan dibatasi sebanyak sembilan babak atau *inning* dalam satu pertandingan (Noren, 2005). Keberhasilan permainan *softball* ditentukan oleh kemampuan pemain dalam menyerang (*offense*) dan juga kemampuan pemain dalam bertahan (*defense*). Untuk memiliki kemampuan tersebut, pemain *softball* harus menguasai teknik dasar bermain *softball*.

Menurut Gumpf *et al.*, (2007) terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain *softball*, diantaranya; *catching*, *throwing*, *hitting*, *bunting*, *base running* dan *slap hitting*. *Throwing* atau melempar merupakan salah satu teknik dasar bertahan dalam *softball* yang menunjang kesuksesan permainan. Terdapat beberapa jenis teknik lemparan dalam permainan *softball* yaitu *overhand throw*, *sidearm release* dan *underhand toss* (Noren, 2005). Garman and Gromacki (2011) menyatakan bahwa *overhand throw* atau lemparan atas memiliki keakuratan yang lebih tinggi dibandingkan dua lemparan lainnya. Selain itu, *overhand throw* merupakan lemparan yang paling sering dilakukan baik oleh *infielders* ataupun *outfielders*. Selain teknik, terdapat pula beberapa aspek fisik yang mampu menunjang ketepatan *overhand throw* dalam permainan *softball* seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi gerak (Rahman, 2019). Lanjutnya, pada gerakan *overhand throw* juga melibatkan kondisi fisik seperti *power* otot lengan, fleksibilitas (sendi bahu, panggul, pergelangan tangan), keseimbangan serta koordinasi gerak. Hasil maksimal perfoma saat bermain dapat

didapatkan ketika para pemain memahami keterkaitan antara kekuatan dengan akurasi *overhand throw*.

Kendati demikian, *overhand throw* merupakan teknik yang cukup sulit untuk dikuasai, mengingat teknik *overhand throw* membutuhkan koordinasi sebagian besar persendian tubuh manusia (McDaniel *et al.*, 2009). Selain itu, kerumitan *overhand throw* adalah ketika sisi tubuh yang dominan atau yang melempar melakukan gerakan yang berlawanan dengan sisi yang tidak melakukan lemparan (McDaniel *et al.*, 2009). Lebih lanjut, McDaniel *et al.* (2009) memaparkan bahwa masih banyak pelempar yang melakukan *overhand throw* tanpa keterampilan maksimal yang dihasilkan oleh tubuh bagian bawah. Seringkali pelempar hanya fokus melepaskan lemparan dengan otot-otot tubuh bagian atas saja.

Oleh karenanya, penulis tertarik mengangkat permasalahan mengenai adanya hubungan antara dua unsur kondisi fisik tersebut dengan ketepatan dan kecepatan *overhand throw* baik secara parsial ataupun secara bersama-sama pada Tim *Softball* Putra Banten yang akan mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) 2021 mendatang. Adapun unsur kondisi fisik yang diangkat sebagai permasalahan yaitu *power* lengan dan fleksibilitas panggul. Kedua unsur kondisi fisik tersebut dipilih karena *power* lengan dan fleksibilitas panggul memiliki peranan penting dalam proses lemparan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan beberapa masalah diantaranya, sebagai berikut:

1.2.1 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan ketepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*?

1.2.2 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan kecepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*?

1.2.3 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan ketepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*?

1.2.4 Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas panggul dengan kecepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*?

1.2.5 Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *power* lengan dan fleksibilitas panggul dengan ketepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*?

1.2.6 Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *power* lengan dan fleksibilitas panggul dengan kecepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan *power* lengan dengan ketepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*.

1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan *power* lengan dengan kecepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*.

1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan fleksibilitas panggul dengan ketepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*.

1.3.4 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan fleksibilitas panggul dengan kecepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*.

1.3.5 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *power* lengan dan fleksibilitas panggul dengan ketepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*.

1.3.6 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara *power* lengan dan fleksibilitas panggul dengan kecepatan *overhand throw* pada cabang olahraga *softball*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka penulis berharap penelitian dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis.

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga bola *softball*, dalam mengetahui seberapa besar kontribusi *power* lengan dan fleksibilitas panggul dengan ketepatan dan kecepatan *overhand throw* dalam permainan *softball*.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan lemparan atas serta meningkatkan hasil belajar mahasiswa khususnya dalam olahraga *softball*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penulisan Skripsi ini terdiri dari lima bagian, Bab I menjelaskan mengenai alasan atau latar belakang masalah dari pengambilan judul “Hubungan *Power* Lengan dan Fleksibilitas Panggul Dengan Ketepatan *Overhand throw* pada Olahraga Softball”. Bab ini memaparkan tentang keterkaitan *power* lengan dan fleksibilitas panggul dengan ketepatan lemparan atas, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian serta struktur organisasi skripsi.

Bab II menjelaskan landasan teoritik yang berkaitan dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya pengertian cabang olahraga softball, pengertian teknik *overhand throw*, pengertian *power* otot lengan, pengertian fleksibilitas panggul, pengertian ketepatan dan juga pengertian kecepatan dalam melempar. Selain itu, dalam bab ini juga mengaitkan hasil penelitian terdahulu serta teori-teori lain yang relevan.

Bab III menjelaskan mengenai metode penelitian, yang mana penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Semua prosedur serta tahap-tahap penelitian mulai dari persiapan hingga penelitian berakhir. Teknik pengambilan data, pengolahan data dan juga interpretasi data. Populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah Tim Inti Atlet PON (Pekan Olahraga Nasional) *Softball* Putra Banten. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan diantaranya yaitu *softball throw*, *sit and reach*, *overhand accuracy throw*, dan *speed radar gun*. Hasil data diolah menggunakan uji korelasi *product moment*, *goodness of fit* dan uji korelasi ganda yang dibantu dengan program *Statistical Product of Social Science* (SPSS).

Bab IV mendeskripsikan temuan penelitian dan pembahasan yang dihasilkan dari pengolahan data yang dilakukan. Bab ini juga berisikan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditetapkan dan juga menjelaskan langkah-langkah pengolahan data yang dilakukan.

Bab V memaparkan penafsiran peneliti berupa kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Kesimpulan yang dipaparkan merupakan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Sedangkan implikasi merupakan hal-hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak berdasarkan penelitian ini. Serta rekomendasi merupakan hal yang diajukan oleh peneliti agar dapat dimanfaatkan oleh pihak lain yang akan meneliti variabel sejenis.