

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh, mengembangkan keterampilan motorik, serta meningkatkan kesehatan mental dan sosial. Olahraga tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, dan sportivitas. Olahraga menjadi bagian penting dari kehidupan manusia yang tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan karakter dan kemampuan sosial.

Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang Dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan, (Santosa Giriwijoyo, 2005: 30) dalam (Okta Prativi dkk., 2013:33).

Salah satu bentuk kegiatan olahraga adalah permainan *softball*. *Softball* merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan berbagai gerakan fisik seperti kekuatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik, permainan ini juga membutuhkan strategi, kerjasama tim, dan komunikasi yang efektif antar pemain. *Softball* tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga mengajarkan keterampilan sosial dan mental yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Permainan *Softball* lahir di Amerika Serikat pada 16 September 1887, diciptakan di Gedung Olahraga *Farragut Boat Club Chicago*, Illinois secara tidak sengaja oleh George Hancock. Pada mulanya permainan ini dimainkan untuk kegiatan rekreasi dan dimainkan di lapangan tertutup. Akan tetapi dalam kurun waktu yang tidak teralalu lama *Softball* justru menjadi permainan yang banyak digemari dan diminati oleh masyarakat (Irwanto dkk, 2023:1).

Menurut Hari Amirullah Rachman (Olahraga, 2007:276) dalam (Kurniasari, 2015) *Softball* merupakan cabang olahraga yang masuk ke dalam kelompok permainan memukul (*striking games*), dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain 9 orang dalam setiap regunya dan dimainkan di atas lapangan yang berbentuk “*diamond*”. Setiap regu mempunyai kesempatan untuk memukul atau menyerang (*offence*) dan menjaga atau bertahan (*deffence*) secara bergantian selama tujuh atau lima babak (*inning*), sesuai peraturan yang berlaku. Setiap satu *inning* dihitung dengan sekali bertahan dan sekali menyerang. Pergantian menyerang dan bertahan dilakukan jika tim bertahan sudah mematikan regu penyerang sebanyak tiga kali, yang dilakukan sesuai peraturan.

*Softball* dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari 9 orang pemain, dengan cara mengumpulkan angka dari memukul bola. Permulaan permainan dimulai dengan lemparan *pitcher* (pelambung) dengan melempar bola dengan putaran kepada pemukul (*batter*) dengan menggunakan pemukul (*bat*). Dua regu tersebut satu menjadi regu berjaga (*defense*) dan yang lain menjadi regu memukul (*offense*). Tiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara

memutari tiga *base* (tempat hinggap), pelari harus menyentuh masing-masing base sampai kembali ke *home plate*. *Batter* dapat kembali ke *home plate* dengan selamat mendapatkan nilai satu (Widyastuti, 2009:1).

Olahraga *Softball* membutuhkan kombinasi kekuatan, teknik dan keterampilan yang tinggi, terutama pada posisi *pitcher*. *Pitcher* memiliki peran penting dalam tim *softball* karna kemampuan lemparan *pitcher* sangat memengaruhi hasil pertandingan. Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kemampuan lemparan *pitcher* adalah daya ledak otot lengan. Daya ledak otot lengan atau yang sering kita sebut juga dengan power merupakan komponen fisik yang hampir semua cabang olahraga membutuhkannya karena daya ledak otot lengan adalah hasil *force* kali *velocity*, dimana *force* adalah sama (*equivalent*) dengan *strength* dan *velocity* dengan *speed* (Harsono, 1988) dalam (Hadi dkk, 2013:59).

Pada penelitian terdahulu dalam (Hadi dkk, 2013:1) telah dilakukan penelitian untuk mengetahui sumbangan daya ledak (power) otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot perut terhadap hasil akurasi lemparan overhand pada Unit Kegiatan Mahasiswa Softball Universitas Negeri Semarang dengan hasil daya ledak otot lengan memberikan sumbangan sebesar 43,43%, kekuatan otot tangan sebesar 23,52%, dan kekuatan otot perut sebesar 26,83% terhadap hasil akurasi lemparan overhand.

Penelitian tentang daya otot lengan juga telah diteliti oleh (Adam dkk, 2023:1) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dengan lemparan ke dalam pada permainan sepakbola pada

siswa kelas X SMA Negeri 1 Buntulia hasil dari penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan terhadap lemparan ke dalam pada siswa putra SMA Negeri 1 Buntulia dengan nilai koefisien  $r=0,984$  dimana keeratan hubungan sangat tinggi.

Posisi *pitcher* dalam olahraga *softball* harus memiliki performa lemparan yang optimal, baik dari segi kecepatan maupun akurasi. Salah satu permasalahan dalam lemparan *pitcher* adalah ketidakseimbangan performa, dimana *pitcher* mampu melempar dengan kecepatan tinggi tetapi kurang akurat. Daya ledak otot lengan penting dalam mendukung kemampuan lemparan tetapi pemahaman tentang sejauh mana daya ledak tersebut memengaruhi akurasi lemparan *pitcher* masih terbatas dan program latihan yang tersedia sebagian besar bersifat umum dan kurang fokus pada peningkatan daya ledak otot lengan secara spesifik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan kemampuan lemparan *pitcher*, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kinerja atlet *softball*. Pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan lemparan *pitcher* sangat penting dalam upaya memajukan pembinaan atlet serta meningkatkan prestasi olahraga *softball* di tingkat nasional. Maka dari itu diperlukan penelitian yang lebih mendalam dan terfokus pada atlet PON Aceh untuk mengetahui apakah daya ledak otot lengan berhubungan dengan kemampuan lemparan *pitcher*.

Berdasarkan Latar Belakang tersebut penulis akan melakukan penelitian dengan judul **”Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lemparan *Pitcher* pada Atlet *Softball* PON Aceh”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Penelitian ini dilakukan atas dasar masih terbatasnya penelitian tentang hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan lemparan *pitcher* Atlet PON Aceh sehingga kajian ini memfokuskan pada apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan lemparan *pitcher* pada atlet PON Aceh.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

berikut adalah beberapa batasan masalah yang dapat diterapkan pada penelitian ini:

1. Fokus penelitian pada atlet *softball* PON Aceh
2. Penelitian ini membatasi variabel yang diamati hanya tentang daya ledak otot lengan dan kemampuan lemparan *pitcher*
3. Pengukuran daya ledak otot lengan dapat dilakukan melalui metode.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang di atas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan lemparan pitcher pada atlet *softball* PON Aceh?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan lemparan pitcher pada atlet *softball* PON Aceh.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah kontribusi terhadap pemahaman kita tentang hubungan antara daya ledak otot lengan dan kemampuan lemparan *pitcher* dalam olahraga *softball* yang dapat memperkaya teori-teori dalam bidang keolahragaan dan biomekanika.

Sementara itu, manfaat praktisnya adalah pengembangan program pelatihan yang lebih efektif dan terarah, yang dapat meningkatkan kinerja atlet *softball* di lapangan. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai wawasan baru oleh pelatih dan pembina olahraga dalam merancang program latihan yang efektif dan spesifik, serta membantu memperbaiki proses seleksi atlet yang memiliki potensi dan kinerja terbaik untuk tim nasional