

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Softball merupakan olahraga bola yang beregu dua tim yang bertanding yaitu terdiri dari regu berjaga (*defence*) serta regu yang memukul (*offence*). Permainan ini dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra-putri, anak-anak, maupun orang dewasa yang terbentuk dua regu tim. *Softball* ini merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball*. Bola *softball* saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter, bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*).

Permainan *softball* merupakan cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia, hal ini terlihat dengan semakin banyaknya perkumpulan *softball* di kota-kota besar maupun di daerah-daerah. Selain itu juga minat para generasi muda terhadap cabang olahraga *softball* ini seperti di perguruan tinggi semakin menunjukkan perhatian yang tinggi. Hal ini sangat mempengaruhi untuk pembinaan dan prestasi dimasa yang akan datang.

Dengan berkembangnya permainan *softball* ini di berbagai tempat, maka diperlukan peraturan-peraturan. Maka lahirlah *Federasi Softball Internasional (ISF)*. Di awal abad ke-20 *softball* mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (*National Amateur Playground Ball Association of the United States*) mengatur olahraga ini untuk dimainkan diluar ruangan menggunakan bola yang lebih besar. Pada tahun 1933, kejuaraan dunia pertama dilaksanakan dalam lingkungan Asosiasi *Softball* Amatir Amerika (*Amateur Softball Association of America*) dimana telah digunakan sebagai peraturan pokok di Amerika.

Softball merupakan salah satu cabang olahraga populer di dunia, termasuk sekarang di Indonesia. Saat ini *softball* telah menjadi salah satu cabang olahraga yang

sangat digemari terutama dikalangan pelajar maupun mahasiswa. Induk organisasi *softball* Indonesia bernama PERBASASI (Perserikatan *Baseball & Softball* Amatir Seluruh Indonesia), dengan adanya wadah tersebut olahraga *softball* di Indonesia mulai berkembang. Hampir setiap tahun kompetisi *softball* diselenggarakan mulai dari kompetisi antar daerah, antar club, antar mahasiswa, bahkan antar pelajar.

Pada umumnya cabang olahraga permainan *Softball* di Kota Tasikmalaya masih kurang berkembang di masyarakat, tetapi lebih banyak berkembang di lingkungan Perguruan Tinggi termasuk Universitas Siliwangi yang mempunyai potensi terhadap olahraga *softball* ini dan dibantu oleh adanya mata kuliah pembelajaran *softball* di Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Kurangnya perkembangan *softball* di Kota Tasikmalaya dikarenakan peralatan, fasilitas dan sarana prasarana olahraga ini masih tergolong mahal dan tidak mudah didapatkan oleh masyarakat umum, sehingga untuk Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah hanya beberapa yang memiliki fasilitas dan sarana prasarana olahraga permainan *softball* bahkan ada yang tidak memiliki fasilitas dan sarana prasarana untuk olahraga *softball*.

Meskipun permainan *softball* di Kota Tasikmalaya belum berkembang sepenuhnya. Akan tetapi cabang olahraga *softball* sudah bisa memberikan prestasi untuk Kota Tasikmalaya. Terutama tim *softball* putri Kota Tasikmalaya ini mulai bangkit kembali setelah sekian lamanya fakum. Tim *softball* putri Kota Tasikmalaya telah meraih juara ke 3 dan Tim *softball* putra Kota Tasikmalaya telah meraih juara 4 di pertandingan BK Porprov Jabar 2022 dan berhak maju di Porprov Jabar 2022. Prestasi yang sudah didapat tim *softball* Kota Tasikmalaya sudah cukup baik, hanya saja perlu ditingkatkan lagi agar mendapat prestasi yang jauh lebih maksimal.

Memperhatikan profil atlet *softball* Kota Tasikmalaya, terlihat jelas bahwa prestasi tim *softball* Kota Tasikmalaya belum optimal. Hal ini perlu diselidiki baik dari segi keterampilan dasar seperti melempar, menangkap, cara perminannya, atau pun kondisi fisiknya. Dalam *softball* yang harus dimiliki tidak hanya satu

keterampilan saja melainkan ada beberapa keterampilan yang dikuasai yaitu keterampilan melempar, memukul, serta kemampuan saat menjaga.

Permainan *softball* terdiri atas dua regu yang berbeda posisinya, yaitu regu menyerang dan regu jaga. Sebagai regu penyerang, seseorang harus dapat memukul dan menempatkan bola dengan baik, sehingga pemain jaga sulit menjangkau bola, serta juga harus mampu berlari melewati *base* dengan demikian akan mudah mencetak poin. Dalam permainan *softball* lama permainan ditentukan dengan *inning*, yaitu selama 7 *inning* atau dibatasi waktu yaitu selama 2 jam. Dalam permainan *softball* 2 jam bermain bukanlah waktu yang singkat, sehingga agar atlet dapat bermain dengan penampilan yang baik diperlukan kondisi fisik setiap atlet yang baik pula. Olahraga yang menuntut ketepatan, kelincahan dan juga konsentrasi ini tidak akan baik apabila tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus, karena dalam waktu 7 *inning* atau 2 jam jika pemain tidak dapat bermain dengan konstan, akan mudah dikalahkan lawan di *inning-inning* akhir.

Menurut Hariyanti (2020) Dalam pencapaian sebuah prestasi olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik yang baik. Karena kondisi fisik yang baik akan melibatkan komponen seperti, kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*aerobic capacity*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (hlm.17). Untuk memperoleh hasil yang maksimal tentu atlet *softball* Kota Tasikmalaya memerlukan latihan rutin dan kondisi fisik yang terjaga agar tetap dapat mempertahankan kemampuannya.

Salah satu faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga selain penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Secara keseluruhan cabang olahraga membutuhkan penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan *softball*, sepakbola, bola basket, dan lain sebagainya. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan kondisi fisiknya memadai. Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Dengan demikian kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga. Semakin baik

kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet maka semakin tinggi pula kemampuan untuk melakukan gerak.

Menurut (Maliki et al., 2017) Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam penunjang prestasi. Kondisi fisik terdiri dari kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar dalam mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang dimiliki. Kemampuan dasar itu meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelenturan umum. Kondisi fisik umum diperlukan untuk setiap cabang olahraga dan merupakan tahap awal menuju kondisi fisik khusus. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang dikhususkan untuk suatu cabang olahraga tertentu (hlm. 1-2).

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekhususan tersendiri sehingga dibutuhkan kondisi fisik khusus, seperti pada cabang olahraga *softball*. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam *softball* antara lain; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya eksplosif (*power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).

Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang pemain saat bermain *softball*. Dalam mengembangkan teknik, mental, dan strategi bermain, kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau pondasi. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima.

Softball merupakan olahraga yang memerlukan kecepatan untuk berlari dari *base* ke *base*, power saat melempar bola, kekuatan untuk memukul bola, kelincahan untuk melakukan *run down*, kelenturan saat memukul bola dan ketahanan saat menjadi tim bertahan, daya tahan untuk mengatasi kelelahan pada saat pertandingan berlangsung yang dilakukan beberapa *inning*. Dalam bermain *softball*, taktik, teknik, mental dan kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk memperoleh prestasi yang maksimal.

Sesuai dengan pernyataan Bafirman & Wahyuri (2019) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular*

meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*) (hlm. 4). Kemampuan atlet *softball* Kota Tasikmalaya beraneka ragam dan belum diketahui kondisi fisik masing-masing per atlet.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan survei kondisi fisik atlet *Softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov Tahun 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov 2022?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan penulis jelaskan secara operasional istilah-istilah sebagai berikut :

1. Analisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya “penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya)”. Analisis dalam penelitian ini adalah gambaran mengenai kondisi fisik atlet *softball* Kota Tasikmalaya.
2. Kondisi fisik merupakan gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarati jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh.

3. *Softball* merupakan olahraga bola yang beregu dua tim yang bertanding yaitu terdiri dari regu berjaga (*defence*) serta regu yang memukul (*offence*). Permainan ini dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra-putri, anak-anak, maupun orang dewasa yang terbentuk dua regu tim. *Softball* ini merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball*. Bola *softball* saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*).

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus:

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh fakta tentang Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov Tahun 2022.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov Tahun 2022.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang di dapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dapat memperkaya khasanah ilmu olahraga khususnya *softball* serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.