

BAB 2

KAJIAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat *Softball*

Softball merupakan permainan beregu atau permainan kelompok, dalam olahraga beregu memerlukan beberapa hal yang tidak dapat ditemukan dalam olahraga perorangan diantaranya adalah anggota tim yang membutuhkan kerjasama, solid dan kepercayaan dalam bertanding untuk menjadi juara. Menurut Hari A. Rachman (2007) memberikan definisi *Softball* sebagai berikut:

"*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 yang dimainkan dalam lapangan berbentuk "*diamond*". Setiap regu memiliki kesempatan untuk menjadi tim penyerang (memukul) dan menjadi tim penjaga (bertahan). (hlm. 276)

Pergantian ini apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak 3 orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (bat). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga *home base*, 4 di luar lapangan dan satu di *home plate*. Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua *base* sebelum bola mengenai *base* yang ditujunya. Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai.

2.1.1.1 Teknik Dasar Bermain *Softball*

Teknik dasar yang terdapat dalam permainan *softball* berkaitan dengan taktik dan strategi pertahanan dan menyerang di dalam situasi yang sangat penting keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai untuk dapat bermain dengan baik. Keterampilan ini tidak terlepas dari penguasaan teknik dasar dalam permainan

softball. Menurut Del Bethel (1987) dalam jurnal Suhartini (2011) mengungkapkan bahwa “teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*battling*), menghadang tanpa ayunan (*bunt*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*)” (hlm.16 – 20). Untuk menguasai permainan *softball* maka diperlukannya penguasaan dalam teknik dasar antara lain sebagai berikut :

a. Melempar (*Throwing*)

Melempar bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain *softball*. Ada 3 jenis lemparan bola yang dilakukana seorang *fielder* atau *deffence* antara lain :

1. Lemparan atas (*overhand throw*)

Lemparan atas (*overhand throw*) dilakukan dengan gerakan lengan mengayun keatas melewati garis horizontal pada persndian bahu. Teknik ini paling banyak dilakukan oleh para pemain *softball*. Teknik ini memiliki keuntungan, jika dilihat dari gerakan lintasan tangan bergerak dari arah atas ke bawah. Hal ini kemungkinan masih dapat dikuasai dengan menghadang bola dengan badan *deffence*. Selain itu, lemparan atas, memiliki kemungkinan bola dilempar dengan kuat, sehingga memliki kecepatan tinggi dan lebih jauh. Karena itu, disebabkan pada saat melempar bola, seluruh badan dimulain dari kaki, pinggang dan tangan bergerak bersama-sama menjadi satu kesatuan gerak.

2. Lemparan samping (*sidehand throw*)

Lemparan samping (*sidehand throw*) adalah teknik lemparan yang biasa dipergunakan untuk melempar pada jarak dekat dan memrlukan waktu yang cepat. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemain *infield* yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan tangkapan bola.

3. Lemparan bawah (*underhand throw*).

Lemparan bawah (*underhand throw*) dalam permainan *softball* digunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi

tubuh dalam keadaan bungkuk dan ditekuk. Biasanya lemparan ini dilakukan untuk mematikan lawan dengan jarak dekat. Lemparan ini tidak terlalu kuat sehingga jalannya bola lambat, akan tetapi tepat pada sasaran.

Unsur yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* antara lain: kecepatan, ketepatan, melempar dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan. Gerakan melempar dapat dibagi menjadi 4 fase yaitu posisi siap berdiri, gerak awalan, gerakan melempar, dan gerakan lanjutan.

b. Menangkap Bola (*Catching*)

Teknik menangkap bola dalam permainan *softball* dibagi menjadi tiga macam berdasarkan arah datangnya bola yakni bola datar (*straight ball*), bola lambung, dan bola menggelinding (*ground ball*).

1. Bola datar (*straight ball*), cara melakukannya yaitu dengan posisi badan berdiri, kaki kangkang, pandangan lurus ke depan ke arah datangnya bola, posisi kedua tangan siap di depan dada. Bola ditangkap oleh tangan yang memakai *glove* yaitu tangan kiri, dan tangan kanan siap melempar bola.
2. Bola lambung, cara melakukannya yaitu dengan posisi badan ditempatkan tepat di mana bola akan jatuh dilihat dari titik nol bola berada diatas. Bola ditangkap dengan satu tangan atau dua tangan secara bersamaan.
3. Bola menggelinding (*ground ball*) cara melakukannya yaitu bola yang datangnya menggelinding di atas tanah ditangkap dengan cara berlutut sedemikian rupa dan tangan yang memakai *glove* ditempatkan tepat pada arah datangnya bola. Sedangkan tangan yang lainnya siap untuk menangkap dan melemparkan bola.

c. Memukul Bola (*Batting*)

Untuk mendapatkan nilai dalam permainan *softball*, pemain harus memiliki kemampuan untuk memukul. Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh seorang *pitcher*. Ada beberapa tujuan memukul antara lain:

1. Mencapai *base* didepannya dengan selamat
2. Mendapatkan nilai atau *point* dari hasil lari
3. Memajukan pelari didepannya

Menurut Agus Mukholid (2004) prinsip-prinsip memukul bola yang harus dikuasai oleh seorang pemukul atau *batter* yaitu cara memegang tongkat pemukul atau *batt*, cara berdirinya (*stance*), cara melangkahhkan kaki atau menggeserkan kaki (*straid*), cara mengayunkan *batt*, gerak lanjutan pemukul (*follow through*) (hlm. 61).

Ada dua macam memukul bola dalam *softball* yaitu memukul bola dengan ayunan (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan atau menahan bola (*bunt*).

d. Pelari (*Base Running*) dan Meluncur (*Sliding*)

Lari adalah faktor yang sangat penting dalam bermain *softball*. Para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari untuk mencapai *base* dengan selamat. Di dalam lapangan, seorang pelari harus berlari dari *base* ke *base* tanpa melewati pemain didepannya. Kecepatan lari sangat penting dimiliki oleh pemain, lawannya adalah bola yang dilempar oleh *fielder* dengan kecepatan yang relatif tinggi. Untuk memperoleh kemampuan yang memadai para pemain perlu dan harus berlatih yaitu *sprint* dan bentuk *agility* secara teratur.

Seorang pelari juga harus bisa membaca situasi lapangan untuk tindakan *stealing* yaitu suatu tindakan dari *base runner* yang berusaha maju ke *base* yang didepannya pada waktu *pitch* dilakukan *pitcher* atau mengambil keputusan untuk *sliding*. Untuk melakukan *sliding* diperkirakan dengan jarak 2-3 meter dari *base* yang akan dicapai. Dilakukan dengan awalan, setelah mendekati *base*, pindahkan berat badan ke belakang kemudian jatuhkan pinggul ke tanah. Bersamaan dengan itu ayunkan salah satu kaki ke arah *base*, segera diikuti kaki yang lain. Saat meluncur dengan sikap terlentang, seluruh badan bagian belakang menyentuh pada tanah kecuali kepala sedikit diangkat kaki diluruskan untuk menyentuh *base* yang dituju.

Ada beberapa macam cara untuk melakukan 14 *sliding* yaitu *sliding* lurus (*le straight leg slide*), meluncur mengait (*hook slide*) dan meluncur kepala lebih dulu (*frist head slide*). Ini merupakan teknik-teknik melakukan *sliding* yang ada.

2.1.1.2 Cara Bermain *Softball*

Softball dimainkan oleh dua tim di lapangan *softball*. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain. Permainan terdiri dari 7 babak yang disebut *inning*. Di dalam satu *inning*, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola (*pitcher*) tim bertahan melemparkan bola kearah penangkap bola (*catcher*) sekuat tenaga agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan.

Skor dihasilkan dari seorang *runner* berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh *inning*. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali *out* dan mematikan tim lawan 3 kali *out*, disebut 1 *inning*. Dalam tiap pertandingan *softball* durasi permainan setidaknya 7 *inning* tergantung situasi, atau paling lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan *inning*, tim yang mencetak skor paling banyak menjadi tim pemenang dalam pertandingan tersebut.

Jika dalam *inning* yang ditentukan waktu tersebut sudah habis dan kedua tim dalam keadaan seri, maka ada *inning* tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

2.1.2 Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik adalah penentu kebugaran seseorang. Kebugaran merupakan faktor penting bagi seseorang untuk tetap sehat dan memiliki tingkat

imunitas yang baik. Menurut Syafruddin (2011) menyatakan bahwa kondisi fisik (*physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan (hlm. 65).

Menurut Supriyoko & Mahardika (2018) Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (hlm. 1).

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain *softball*.

2.1.3 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik akan memperoleh hasil yang baik pula. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut saling berpengaruh satu dengan yang lain. Komponen-komponen kondisi fisik yang di kemukakan oleh Subarjah (2013) yaitu:

Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agilitas, dan keseimbangan. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik, berarti mengembangkan atau meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernafasan-peredaran darah, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, agilitas, daya ledak otot, dan keseimbangan. (hlm. 2)

For optimum level of performance in softball the players must have biomotor abilities, balance, coordination, flexibility, strength cardiorespiratory fitness Balakrishna & Suresh (2014). Dapat diartikan bahwa untuk mencapai tingkat

performa *softball* yang maksimal pemain harus memiliki kemampuan biomotor, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, daya tahan kardiorespirasi (hlm. 1).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa kemampuan yang dibutuhkan dalam olahraga *softball* terdiri dari daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, power, dan kelincahan. Seluruh komponen kondisi fisik tersebut sangat penting bagi kesuksesan pemain *softball* dan untuk memaksimalkan keterampilan teknik bermain *softball*.

2.1.3.1 Daya tahan

Menurut Suharto dalam (Sri Ayu, 2020). Daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah, dan pernafasan yang baik.

2.1.3.2 Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk Latihan tahanan. Menurut Subarjah kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dan sangat penting dalam olahraga. Karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, berperan untuk mencegah cedera dan merupakan komponen dasar bagi komponen kondisi fisik lainnya (hlm. 3).

2.1.3.3 Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang penting dalam aktivitas olahraga tertentu. Pada umumnya kecepatan merupakan suatu kemampuan menggerakkan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat. Ada dua kata kunci dalam pengertian kecepatan yaitu kemampuan melakukan Gerakan yang sama secara berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.

2.1.3.4 Kelenturan (*flexibility*)

Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting yang harus diperhatikan dalam aktivitas berolahraga. Kelenturan sering didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian dan otot disekitar persendian tersebut.

2.1.3.5 Daya Eksplosif (*power*)

Menurut Subarjah (2013) menyatakan bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan demikian power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan (hlm. 9). Power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam power terdapat dua unsur kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan maksimal dan kecepatan, karena saat seseorang melakukan Gerakan yang kuat dan cepat maka akan memunculkan power (daya ledak) yang baik.

2.1.3.6 Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelenturan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah.

2.1.4 Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak yang ditampilkan.

Menurut Harsono (2018), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh, antara lain berupa:

1. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

2. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain- lain komponen kondisi fisik, jadi orang tidak akan cepat merasa lelah.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.
6. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik
7. Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, tendon.
8. Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera.
9. Dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
10. Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap (hlm. 4).

2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Kusriyani (2004) menerangkan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

1. Faktor Latihan
Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (*power*), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.
2. Kebiasaan Hidup Sehat
Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit.
3. Faktor Lingkungan
Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan

sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

4. Faktor Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi (hlm. 14).

2.1.6 Komponen Kondisi Fisik Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya

Menurut Subarjah (2013) Komponen kondisi fisik terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan umum, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, agilitas dan keseimbangan (hlm.1).

Komponen kondisi fisik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Kekuatan

Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Tes yang akan digunakan dalam kekuatan ini yaitu: *Push Up* dan *Sit Up*.

2. Daya Tahan

Menurut Suharto dalam (Sri Ayu, 2020). Daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Tes yang akan digunakan dalam daya tahan ini yaitu: *Multistage fitness test (Bleep Test)*.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang penting dalam aktivitas olahraga tertentu, salah satunya dalam olahraga *softball*. Kecepatan ini dilakukan untuk berlari dari *base* ke *base*. Tes yang akan digunakan dalam kecepatan ini yaitu: lari 35 meter.

4. Kelenturan

Kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting yang harus diperhatikan dalam aktivitas berolahraga. Tes yang akan digunakan dalam kelenturan ini yaitu: *shoulder test* dan *sit and reach*.

5. Power

Dalam power terdapat dua unsur kondisi fisik yang menunjang yaitu kekuatan maksimal dan kecepatan, karena saat seseorang melakukan Gerakan yang kuat dan cepat maka akan memunculkan power (daya ledak) yang baik. Tes yang akan dilakukan dalam power ini yaitu: *Forward Overhead Medicine Ball Throw Test*

6. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini dilakukan untuk melakukan *run down* ketika pertandingan berlangsung. Tes yang akan digunakan dalam kelincahan ini yaitu: *shuttle run test*.

Atlet *softball* Kota Tasikmalaya adalah binaan dari Pencab PERBASASI Kota Tasikmalaya. PERBASASI Kota Tasikmalaya berdiri pada tahun 1992. Visi dari didirikannya induk organisasi *softball* di Kota Tasikmalaya yaitu untuk mengembangkan dan membina olahraga *Softball* dan *Baseball* di wilayah Kota Tasikmalaya sebagai asset atlet potensial yang berkontribusi di Regional, Nasional maupun Internasional. Target pembinaan atlet dari mulai tingkat SD sampai Universitas. Kota Tasikmalaya selalu mengikuti kejuaraan yang dilaksanakan oleh PERBASASI Jawa Barat salah satunya Porda atau Porprov, Tasikmalaya mulai mengikuti pertandingan tersebut pada tahun 1992 sampai sekarang.

Pada tahun 2021 Kota Tasikmalaya mengikuti kejuaraan Babak Kualifikasi Porprov dengan mengirimkan 2 tim yaitu tim putra dan tim putri pada bulan Juli, dan Kota Tasikmalaya menduduki peringkat 4 untuk tim putra dan peringkat 3 untuk tim

putri. Kedua tim lolos dari Babak Kualifikasi Porprov dan berhak melanjutkan kejuaraan Porprov yang akan dilaksanakan Bulan November 2022.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang disusun oleh Khomsatun Gusti Septiana, tahun 2015 yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta”. Skripsi ini membahas mengenai survei tingkat kondisi fisik atlet pelatihan Daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta bahwa profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan adalah sedang sebanyak 8 atlet dengan presentase 47,06%.

Jurnal yang disusun oleh Leo Azidman, tahun 2017 yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA NEGERI 1 KAUR”. Penelitian ini membahas mengenai kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kabupaten Kaur. Dengan tingkat Kondisi fisik secara keseluruhan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kaur termasuk dalam kategori kurang.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2018) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih” (hlm. 60).

Menurut Harsono (2018). Kondisi fisik atlet memiliki peranan penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (hlm. 3).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam sebuah tim, begitu pula tim *softball*. Semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan setiap cabang olahraga memiliki kekhususan tersendiri dalam mengembangkan kondisi fisik atletnya. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharanya. *Softball* merupakan permainan beregu yang membutuhkan keterampilan khusus. Faktor kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet itu berbeda-beda. Setiap sesi latihan dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada staff pelatih bahwa kondisi fisik atlet *softball* Kota Tasikmalaya sudah diketahui sejak persiapan umum menuju BK Porprov 2022 dengan kategori rendah.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah daya tahan, kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*). Menurut Yudha (2016) menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan (hlm. 157).

Dengan judul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov 2022”. Berdasarkan dari deskripsi diatas penulis memperhatikan profil atlet *softball* Kota Tasikmalaya, terlihat jelas bahwa prestasi tim *softball* Kota Tasikmalaya belum optimal. Hal ini perlu diselidiki dari segi kondisi fisiknya. Maka dari itu penulis menjadikan sebagai bahan penelitian atau kerangka berfikir penelitian.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2018) “hipotesis

merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 63).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, hipotesis penelitian ini adalah “Tingkat Kondisi Fisik Atlet *Softball* Kota Tasikmalaya menuju Porprov 2022 terdapat 45% kondisi fisik kategori kurang”.