

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Softball merupakan olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi, termasuk kemampuan pukulan. Pada tingkat klub, seperti *Club Thunder Bee*, pemain memerlukan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pukulan mereka. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah *Two Ball Toss Drill*, sebuah teknik latihan yang fokus pada peningkatan koordinasi mata dan tangan, kecepatan reaksi, serta keakuratan pukulan.

Latihan *Two Ball Toss Drill* memegang peranan penting dalam pengembangan keterampilan pemain softball. Dalam olahraga ini, aspek reaksi cepat, koordinasi mata-tangan, dan persepsi visual sangatlah vital. Dengan menghadapi dua bola yang dilempar dari arah yang berbeda, para pemain harus mengasah kemampuan mereka dalam merespons dengan cepat terhadap situasi yang dinamis di lapangan. Teori pendukung latihan ini dalam konteks softball termasuk peningkatan kecepatan reaksi dalam menanggapi bola yang datang dengan berbagai arah, yang menjadi kunci dalam melakukan tangkapan atau mengarahkan bola dengan tepat. Selain itu, latihan ini juga memperkuat keterampilan koordinasi mata-tangan yang diperlukan dalam melempar, menangkap, dan memukul bola dengan presisi. Dengan mempertajam persepsi visual, para pemain dapat lebih efektif dalam memproses informasi yang datang dari lapangan dan mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Melalui latihan *Two Ball Toss Drill*, pemain *softball* dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan keterampilan motorik halus mereka, yang semuanya merupakan aspek penting dalam mencapai kinerja yang optimal di lapangan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan pukulan, mengasah keterampilan beradaptasi pemain terhadap perubahan arah bola, dan mengembangkan keseimbangan tubuh.

Club Thunder Bee sebagai klub softball yang memiliki prestasi dan reputasi baik di tingkat lokal, nasional, atau bahkan regional, tentu memiliki keinginan untuk terus meningkatkan kualitas pemainnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi

pengaruh positif atau negatif dari penerapan latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan pemain softball di klub ini.

Latihan yang menarik perhatian dalam meningkatkan keterampilan pukulan softball adalah "*Two Ball Toss Drill*". Latihan ini melibatkan pemain melemparkan dan menangkap dua bola secara bersamaan, mengharuskan koordinasi tangan dan mata yang baik, serta penyesuaian yang cepat terhadap perubahan bola. Namun, masih perlu dilakukan penelitian eksperimental untuk menilai sejauh mana latihan ini dapat memberikan dampak positif pada hasil pukulan softball, terutama pada pemain klub softball tertentu seperti *Club Thunder Bee*.

Dalam olahraga softball, teknik memukul bola softball merupakan aspek kunci yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencetak skor dan menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat. Untuk mencapai hasil yang maksimal, penting bagi atlet pemula *Club Thunder Bee* untuk menguasai teknik-teknik yang benar dalam memukul bola softball. Untuk memperoleh kemenangan teknik memukul (hitting) merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan softball. Memukul merupakan cara memajukan runner dari base 1 ke home base untuk memperoleh poin. Latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan memukul dalam permainan softball adalah latihan khusus yang ditujukan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot, kecepatan reaksi, dan akurasi pada saat pertandingan (Ali & Aqobah, 2020).

Kategori atlet pemula yang kesulitan dalam memukul secara tepat terhadap bola, pemahaman tentang posisi tubuh yang optimal sebelum dan selama ayunan, termasuk posisi kaki, posisi tubuh, dan keseimbangan yang tepat, sangat penting. Posisi tubuh yang optimal sebelum dan selama ayunan sangat penting dalam menghasilkan pukulan yang kuat dan akurat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman & Yusmawati, 2018) terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan memukul bola softball, penelitian yang dilakukan (Rahman & Yusmawati, 2018) terdapat pengaruh antara koordinasi mata tangan terhadap hasil pukulan atlet dan koordinasi mata dan tangan mempunyai hubungan secara signifikan

dengan ketepatan dalam servis (Astuti, Erianti, Zulbahri, Pitnawati, & Arsil, 2020). Selain itu, pegangan tangan yang benar pada tongkat softball juga memiliki peran penting. Pegangan yang salah dapat mengurangi kekuatan dan kontrol dalam memukul bola softball. Hal ini dapat memberikan stabilitas dan kekuatan yang diperlukan dalam memukul bola softball dengan lebih akurat dan kuat. Selain itu, mempelajari pegangan tangan yang benar pada tongkat softball juga merupakan hal krusial. Dengan memperbaiki posisi tubuh dan pegangan yang tepat, atlet pemula dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memukul bola dengan lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi secara kuantitatif pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan *softball* pada pemain *Club Thunder Bee*. Dengan melakukan eksperimen, kita dapat mengukur perubahan dalam performa pukulan pemain sebelum dan setelah penerapan latihan ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill* dalam meningkatkan keterampilan pukulan softball dan dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pemain untuk memperbaiki program latihan mereka.

Metode latihan *Two Ball Toss Drill* teknik pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi mata-tangan, refleks, dan kemampuan pukulan dalam olahraga softball. Dalam latihan ini, seorang pelatih atau partner akan melempar dua bola secara bersamaan kepada pemukul yang berdiri di area home plate dengan posisi siap memukul. Pemukul harus fokus dan siap memutuskan bola mana yang akan dipukul, yang melatih kemampuan pengambilan keputusan cepat. Pelatih melempar kedua bola dengan jarak sedikit berbeda agar tidak bertabrakan, menciptakan situasi yang lebih menantang. Latihan *Two Ball Toss Drill* juga membantu pemain mengembangkan konsistensi dalam memukul, karena mereka harus menjaga teknik dan fokus yang sama setiap kali bola dilempar. Selain itu, latihan ini bisa dimodifikasi dengan berbagai variasi, seperti mengubah kecepatan dan arah lemparan bola, untuk menantang pemain dan meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan. Melalui metode ini, pemain tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis mereka, tetapi juga mengembangkan ketahanan mental dan kemampuan untuk tetap fokus di

bawah tekanan. *Two Ball Toss Drill* membantu atlet mengembangkan keterampilan pukulan yang lebih kompleks dan terkoordinasi, serta meningkatkan refleks dan kemampuan membuat keputusan cepat dalam situasi permainan yang dinamis.

Metode penelitian ini akan melibatkan pemilihan sampel pemain dari *Club Thunder Bee*, dengan kelompok eksperimen terdiri dari 10 orang dan kelompok kontrol juga terdiri dari 10 orang. Pemilihan sampel akan difokuskan pada atlet pemula yang masih mengalami kesulitan dalam memukul bola. Kelompok eksperimen akan menerima latihan *Two Ball Toss Drill*, sementara kelompok kontrol tidak akan menerima perlakuan tersebut. Setelah itu, pengukuran hasil pukulan sebelum dan sesudah latihan akan dilakukan untuk kedua kelompok. Data yang terkumpul akan dianalisis secara statistik untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kemampuan memukul bola.

Hasil observasi yang menunjukkan bahwa atlet pemula dari *Club Thunder Bee* masih menghadapi banyak kesulitan dalam hal akurasi pukulan. Meskipun para atlet menunjukkan semangat dan antusiasme yang tinggi dalam latihan, mereka sering kali gagal memukul bola dengan tepat sasaran. Ketidakmampuan untuk memperkirakan arah dan kecepatan bola menyebabkan banyak pukulan meleset, yang pada akhirnya menghambat perkembangan keterampilan mereka.

Salah satu solusi yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan metode latihan *Two Ball Toss Drill*. Latihan ini dapat membantu para atlet pemula meningkatkan koordinasi tangan-mata serta kecepatan reaksi mereka. Dalam latihan ini, pelatih akan melempar dua bola secara bergantian, dan atlet diharuskan untuk menangkap dan melempar balik bola tersebut dengan tepat. Melalui latihan yang berulang, para atlet akan belajar untuk lebih fokus dan mengembangkan kemampuan mengontrol arah serta kecepatan pukulan mereka.

Penerapan *Two Ball Toss Drill* diharapkan dapat memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan akurasi pukulan para atlet *Club Thunder Bee*. Dengan latihan yang konsisten dan bimbingan dari pelatih, para atlet diharapkan mampu mengatasi kesulitan mereka dan menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam

pertandingan. Teknik ini tidak hanya memperbaiki aspek fisik, tetapi juga membantu para atlet dalam membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental yang diperlukan untuk menjadi pemain softball yang handal.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata pada pemahaman tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill* dalam meningkatkan hasil pukulan *softball* pada pemain *Club Thunder Bee*. Metode penelitian yang digunakan akan mencakup analisis statistik terperinci untuk mengevaluasi dampak latihan tersebut terhadap konsistensi dan kekuatan pukulan. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memberikan pandangan yang lebih dalam tentang bagaimana latihan *Two Ball Toss Drill* dapat secara signifikan meningkatkan kinerja pukulan para atlet pemula.

Rumusan Masalah

Penelitian ini akan difokuskan pada beberapa permasalahan yang akan dijawab untuk memberikan kontribusi pada pemahaman lebih mendalam tentang pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan *softball* pada pemain *Club Thunder Bee*:

1. Bagaimana pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap perbaikan hasil pukulan *softball* pada pemain *Club Thunder Bee* ?
2. Bagaimana perbandingan hasil pukulan *softball* antara kelompok pemain yang menjalani latihan *Two Ball Toss Drill* (kelompok eksperimen) dengan kelompok pemain yang tidak menjalani latihan tersebut (kelompok kontrol) ?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Memahami sejauh mana intensitas latihan *Two Ball Toss Drill* berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan pukulan *softball*.
2. Memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dampak latihan tersebut terhadap tujuan dalam penelitian ini yaitu Mengetahui bagaimana pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan pemain *softball Club Thunder Bee*, serta menerapkan dan menjadikan latihan lepas tangkap sebagai alternatif latihan.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Penelitian Secara Teoritis:

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang Pengaruh latihan *Two Ball Toss Drill* terhadap hasil pukulan softball. Beberapa manfaat teoritis meliputi:

a. Kontribusi pada Teori Latihan Olahraga:

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori-latihan dalam konteks olahraga softball, khususnya dalam pemahaman tentang efektivitas latihan *Two Ball Toss Drill*. Hasil penelitian dapat melengkapi literatur ilmiah dengan bukti empiris mengenai dampak latihan ini pada keterampilan pukulan softball.

b. Pengembangan Pemahaman Koordinasi Mata dan Tangan:

Dengan menganalisis hubungan antara frekuensi latihan *Two Ball Toss Drill* dan peningkatan keterampilan pukulan softball, penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang hubungan antara koordinasi mata dan tangan dalam konteks olahraga softball.

2. Manfaat Penelitian Secara Praktis:

a. Pengembangan Program Latihan yang Efektif:

Hasil penelitian dapat menjadi panduan bagi pelatih, pengurus, dan pemain *Club Thunder Bee* dalam mengembangkan program latihan yang lebih terarah dan efektif. Dengan mengetahui sejauh mana *Two Ball Toss Drill* memberikan dampak positif, klub dapat merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan pukulan pemain.

b. Optimalisasi Kinerja Pemain:

Penelitian ini dapat membantu dalam optimalisasi kinerja pemain softball di *Club Thunder Bee*. Dengan memahami perbedaan signifikan dalam kecepatan pukulan sebelum dan sesudah latihan *Two Ball Toss Drill*, klub dapat

merancang strategi dan fokus latihan untuk meningkatkan aspek-aspek spesifik yang mempengaruhi performa pemain.

c. Penyumbang Data untuk Keputusan Pelatihan:

Penelitian ini dapat memberikan data dan informasi yang berguna bagi pelatih dalam mengambil keputusan terkait strategi dan fokus latihan. Dengan memahami pengaruh *Two Ball Toss Drill* secara lebih mendalam, pelatih dapat merancang sesi latihan yang lebih bervariasi dan relevan.

Peneliti yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh manfaat penelitian ini tidak hanya bersifat teoritis untuk perkembangan ilmu olahraga, tetapi juga memberikan kontribusi langsung pada pengembangan dan peningkatan kualitas latihan serta performa pemain di lapangan *softball Club Thunder Bee* secara praktis.

