

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**JURNAL**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Dian Putri Kurniasari  
NIM. 09601241019

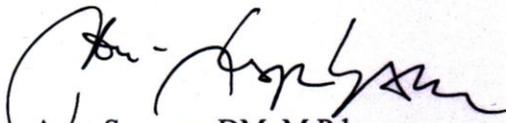
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA” yang disusun oleh Dian Putri Kurniasari, NIM 09601241019 ini telah disetujui untuk diterbitkan.

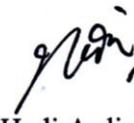
Yogyakarta, November 2015

Pembimbing



Agus Susworo DM, M.Pd.  
NIP. 19710808 200112 1 001

Reviewer



Hedi Ardiyanto H, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## **PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATDA *SOFTBALL* PUTRI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

### ***PHYSICAL CONDITION PROFILE OF ATHLETES PELATDA WOMEN *SOFTBALL* OF DIY***

Oleh : Dian Putri Kurniasari  
Email : diansuroyo@gmail.com  
Pembimbing : Agus Susworo DM,M.Pd  
Reviewer : Hedi Ardiyanto H, M.Or.

#### **Abstrak**

*Softball* merupakan salah satu olahraga prestasi, dalam olahraga prestasi faktor kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Untuk mencapai prestasi maksimal, perlu adanya program latihan yang terukur sesuai kebutuhan masing-masing atlet. Berkaitan dengan hal tersebut kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet *Softball* putri DIY belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Pelatda *softball* putri Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah atlet Pelatda *softball* putri DIY, yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan instrument yang terdiri dari 10 item tes, yaitu *grip strength test*, tes *push up*, tes *sit up*, tes lari cepat 30 meter, *Cooper VO<sub>2</sub> max test*, *shuttle run test*, *static flexibility test shoulder and wrist*, *static flexibility test hip and trunk*, *standing broad jump test*, tes lempar tangkap bola tenis pada dinding. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian diperoleh profil kondisi fisik atlet Pelatda *softball* putri Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan adalah sebanyak 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik kurang, 13 atlet (86,66%) mempunyai profil kondisi fisik sedang, 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik. Simpulan yang didapat bahwa kondisi fisik atlet Pelatda *Softbal* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: *kondisi fisik, atlet, softball putri*

#### **Abstract**

*Softball is one kind of sport for achievements, in sport for achivement physical condition factors greatly affect the achievement. To achieve maximum performance, needed an exercise program that is scalable according to the needs of each athlete. Related to that physical condition which is owned by the DIY women softball athletes not yet known. This study aims to determine the physical condition profile from the athletes Pelatda women softball of DIY. This study is a descriptive survey method. The subjects of this study is athletes of Pelatda women softball of DIY, which amounted to 15 athletes. data retrieval technique using instrument consisting of 10 items test, that is grip strength test, push-ups test, sit-ups test, 30 meter's sprint test, cooper VO<sub>2</sub> max test, shuttle run test, static test shoulder and wrist flexibility, static flexibility test hip and trunk, standing broad jump test, test caught throwing a tennis ball against a wall. Data were analyzed using descriptive analysis with percentages. The results obtained that the physical condition profile of athletes Pelatda women softball of DIY as a whole is as much as 1 athlete ( 6.76% ) have less physical condition, 13 athletes ( 88.66 % ) had moderate physical condition profile, 1 attlet ( 6.67% ) profile has a good physical condition. Conclusions obtained that the physical condition profile of athletes Pelatda women softball of DIY mostly in the category of medium.*

*Keywords: physical condition, athlete, women softball*

## PENDAHULUAN

Dalam Pra Kualifikasi PON tahun 2011 di Katingan Kalimantan Tengah, Tim *Softball* Putri DIY berada di peringkat 8. Tim yang berhak mengikuti PON adalah 8 tim terbaik, yaitu tim yang berada di peringkat 1 sampai 8 dalam pra-PON. Seharusnya Tim *Softball* Putri DIY masuk dalam PON XVIII Riau 2012, tapi karena Tim *Softball* Putri Riau sebagai tuan rumah PON XVIII tidak masuk dalam peringkat 8 besar, sedangkan tim yang menjadi tuan rumah PON mendapat hak istimewa yaitu menempati peringkat 8 apabila tidak masuk dalam peringkat 8 besar dalam Pra-PON, maka posisi Tim *Softball* Putri DIY digantikan oleh tim *Softball* putri Riau.

Kegagalan Tim *Softball* Putri DIY di Katingan diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya karena persiapan Tim *Softball* Putri DIY sangat kurang bila dibandingkan dengan tim-tim yang lain, mulai dari frekuensi dan intensitas latihan yang kurang diperhatikan, program latihan yang tidak sesuai dengan porsi dari masing-masing atlet, dan jangka waktu latihan yang terlalu pendek. Padahal jumlah atlet *Softball* putri di DIY cukup banyak. Sarana dan prasarananya juga memadai, terdapat dua lapangan *Softball* yang standar yaitu lapangan *Softball* UNY dan lapangan *Softball* UGM. Peralatan seperti pemukul (*bat*), sarung tangan (*glove*), bola dan perlengkapan *catcher* (*catcher set*) juga lengkap.

Tim Pelatihan Daerah *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta (Pelatda *Softball* Putri DIY) merupakan tim yang dipersiapkan untuk ikut serta dalam Pra Kualifikasi Pekan Olahraga Nasional (PON) dan PON XIX di Jawa Barat. Komposisi pemain dari Tim ini merupakan hasil seleksi dari Kejuaraan Daerah (Kejurda). Diharapkan Tim ini bisa lolos dalam Pra Kualifikasi PON dan menorehkan prestasi di PON XIX Jawa Barat.

Kegagalan Tim *Softball* Putri DIY dalam Pra Kualifikasi PON tahun 2011 menjadi tolok ukur bagi pelatih agar bekerja lebih keras mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing atlet agar prestasi Tim *Softball* Putri DIY dapat meningkat. Dalam upaya meningkatkan

prestasi yang optimal ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Yaitu faktor internal yang mencakup sistem pembinaan dan sarana prasarana, dan faktor eksternal yang mencakup psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan *skill* yang dimiliki anggota (Sumarno, 2009).

Teknik dasar harus dikuasai pemain dalam bermain *Softball*, baik teknik dalam menyerang maupun bertahan. Dalam menyerang, pemain harus memiliki koordinasi mata tangan yang baik saat memukul, agar pemain dapat mengayunkan *bat* tepat di tengah bola (*impact*) dan dapat mengarahkan hasil pukulannya di area yang sulit dijangkau oleh penjaga. Serta harus memiliki kecepatan dan kelincahan saat menjadi pelari (*runner*) agar dapat mendahului bola yang dilempar oleh penjaga atau aman (*save*) di *base* selanjutnya. Begitu pula saat bertahan, masing-masing pemain harus memiliki kelincahan dalam menangkap bola, serta ketepatan dalam melakukan lemparan agar memudahkan teman dalam menangkap bola lemparan untuk mematikan *runner*.

Untuk dapat melakukan teknik-teknik dengan baik, harus didukung dengan daya tahan yang baik pula. Karena permainan *Softball* itu tidak sebentar, jika pemain tidak memiliki daya tahan yang baik dan tidak bisa bermain dengan konstan pada setiap *inning*-nya, maka akan dengan mudah dikalahkan lawan pada *inning-inning* akhir. Perlu adanya program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, agar semua Atlet *Softball* Putri DIY dapat bermain secara optimal dan konstan dalam pertandingan.

Selama ini, atlet-atlet *Softball* putri DIY menjalankan latihan pada klub masing-masing tanpa adanya program yang jelas. Biasanya atlet baru dikumpulkan tiga bulan sebelum kejuaraan diadakan, kemudian menjalankan latihan bersama dalam pemusatan pelatihan daerah (Pelatda). Untuk persiapan Pra Kualifikasi PON tahun 2015, Pelatda *Softball* putri DIY sudah mulai menjalankan latihan bersama, namun program latihannya pun masih belum jelas. Padahal, untuk meningkatkan kondisi fisik, perlu adanya latihan yang terukur, kontinu dan terprogram. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang

tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun memeliharanya (Mochamad Sajoto, 1988:57). Oleh karena itu, agar dapat menyusun program sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing atletnya, pelatih perlu mempunyai profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY. Dengan demikian, seluruh atlet Pelatda *Softball* Putri DIY dapat menjalankan latihan yang terprogram, terukur dan terencana sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Sehingga diharapkan semua atlet Pelatda *Softball* Putri DIY akan mempunyai kondisi fisik yang optimal dan bisa meraih prestasi pada setiap kejuaraan yang diikuti.

Berdasarkan pemaparan di atas, perlu adanya peneltiain tentang profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY agar dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih untuk terus mengembangkan kemampuan para pemain dan meningkatkan prestasi Tim *Softball* Putri DIY.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum maksimalnya prestasi yang dapat diraih oleh tim pelatda softball putri DIY
2. Belum adanya program latihan yang terprogram, terukur, dan terencana sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing atlet pelatda softball putri DIY
3. Belum diketahui profil kondisi fisik atlet pelatdad softball putri DIY

Dari hasil identifikasi masalah diatas, dalam penelitian ini hanya di fokuskan pada profil kondisi fisik altel pelatda softball putri DIY saja

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta. Yang nantinya hasil dari penelitian ini bisa dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang memang membutuhkan, seperti pelatih maupun dari atlet itu sendiri.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* putri DIY. Secara operasional, yang dimaksud dengan variabel ini adalah komponen kemampuan kondisi fisik atlet *softball*, yaitu kekuatan yang terdiri

dari kekuatan pegangan, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan yang terdiri dari kelentukan bahu dan pergelangan tangan, dan kelentukan punggung, daya ledak, dan koordinasi mata dan tangan.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan adalah survei yaitu pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran.

### Subyek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek adalah seluruh atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari 10 (sepuluh) item tes, yaitu: Kekuatan pegangan Instrumen yang digunakan adalah *Grip Strength Test*. Kekuatan dan ketahanan otot lengan Instrumen yang digunakan adalah tes *push up*. Kekuatan dan ketahanan otot perut Instrumen yang digunakan adalah tes *sit up*. Kecepatan lari instrumen yang digunakan adalah tes lari cepat 30 meter. Daya tahan instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan kapasitas aerobik adalah *Cooper VO2 max Test*. Kelincahan instrumen yang digunakan adalah *Shuttle Run Test*. Kelentukan bahu dan pergelangan tangan instrumen yang digunakan adalah *Static Flexibility Test – Shoulder and Wrist*. Kelentukan punggung instrumen yang digunakan adalah *Static Flexibility Test – Hip and Trunk*. Daya ledak otot dan tungkai instrumen yang digunakan adalah *Standing Board Jump*. Koordinasi mata dan tangan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan selama satu hari.

### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai mahasiswa. Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

$$t = 10\left(\frac{M - X}{SD}\right) + 50 \quad t = 10\left(\frac{X - M}{SD}\right) + 50$$

(Data Inversi)

(Data Reguler)

Keterangan:

- t = nilai t skor
- M = nilai rata-rata data kasar
- X = nilai data kasar
- SD = Standar deviasi data kasar

Sumber : Burhan Nurgiantoro (2004: 95)

Setelah data sudah dirubah ke dalam t-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang, kurang. Menurut (Anas Sudijono, 2010: 175-176), untuk pengkategorian menggunakan acuan 3 batasan norma, sebagai berikut :

- >M + 1 SD            A        Baik
- M - 1 SD sampai    B        Sedang
- dengan M + 1 SD
- <M - 1 SD            C        Kurang

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
- f = Frekuensi
- N = jumlah responden

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, diperoleh nilai maksimum senilai 63,22 dan nilai minimum senilai 39,84. Rerata yang diperoleh senilai 49,83 dan standar deviasi senilai 5,91. Median terdapat pada nilai 48,63 sedangkan nilai modus tidak diperoleh karena semua nilai hasil perhitungan bervariasi.

Selanjutnya data disusun dalam bentuk distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Distribusi frekuensi profil kondisi fisik

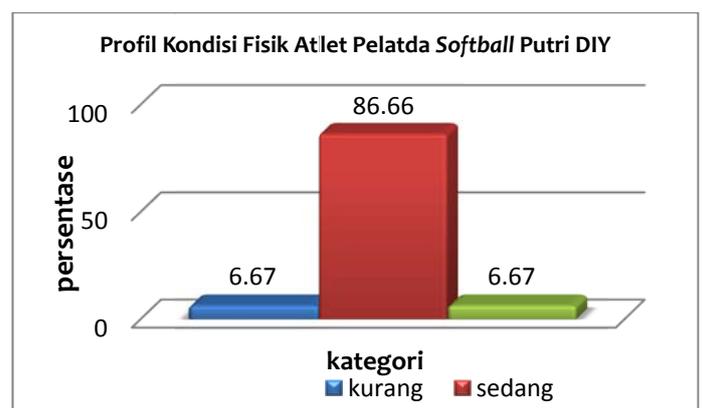
atlet Pelatda *Softball* Putri DIY dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel.1 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Batasan	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1SD$	> 55,74	Baik	1	6.67%
2	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	43,92 – 55,74	Sedang	13	86.66%
3	$X < M - 1SD$	< 43,92	Kurang	1	6.67%
Jumlah				15	100.00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, gambar histogram profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar 2.

Berdasarkan data di atas, diperoleh bahwa 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik, 13 atlet (86,66%) mempunyai profil kondisi fisik sedang, dan 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Pelatda *Softball* Putri DIY masuk dalam kategori sedang. Untuk lebih rinci, penilaian setiap instrumen tes akan dibahas satu per satu.



Gambar 1. Histogram Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Softball* Putri Daerah Istimewa Yogyakarta

Untuk pegangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY diperoleh rerata senilai 30,4 dan SD senilai 5,74, selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan

sebelumnya dan diperoleh hasil 3 atlet kategori baik, 8 kategori sedang, dan 4 kategori kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan pegangan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY berdasar tes *handgrip* sebagian besar masuk kategori sedang.

Berikutnya kekuatan dan ketahanan otot lengan diperoleh hasil nilai maksimum 29 dan nilai minimum 15. Rerata yang diperoleh senilai 22,33 dan SD 3,5. Distribusi frekuensi dari tes *push up* diperoleh hasil 2 orang atlet kategori baik, 11 orang kategori sedang, 2 orang kategori kurang. Berdasar hasil tes *push up* sebagian besar masuk kedalam kategori sedang.

Untuk kekuatan dan ketahanan otot perut nilai maksimum yang didapat adalah 28 sedang nilai minimum senilai 13. Rerata yang diperoleh senilai 18,73 dan SD senilai 3,74. Distribusi frekuensi untuk test *sit up* hampir sama seperti tes *push up* sebagian besar masuk dalam kategori sedang. 2 orang masuk dalam kategori baik, 12 orang kategori sedang, dan 1 orang kategori kurang.

Kecepatan lari atlet pelatda *softball* putri DIY diperoleh nilai maksimum 4.59 dan nilai minimum 5.77. Rerata kecepatan lari dari tes lari 30 meter adalah 5.32 dan SD senilai 0,28. Distribusi frekuensi kecepatan lari atlet pelatda *softball* putri DIY diperoleh 1 orang kategori baik, 12 orang kategori sedang, dan 2 orang kategori kurang.

Hasil dari tes lari 12 menit untuk mengukur daya tahan diperoleh data nilai maksimum 1,95 dan nilai minimum 1,35. Rerata yang diperoleh senilai 1,7 dan SD senilai 0,17. Distribusi frekuensi dari hasil tes tersebut adalah 2 orang masuk kategori baik, 11 orang kategori sedang, dan 2 orang kategori kurang. Pada tes daya tahan sebagian besar masuk kedalam kategori sedang.

Untuk kelincahan atlet pelatda *softball* putri DIY dari hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 22.49 dan nilai minimum senilai 27.43. Rerata yang diperoleh senilai 25.52 dan SD senilai 1.46. Distribusi frekuensi dari kelincahan terdapat 3 atlet masuk kategori baik, 9 atlet masuk kategori sedang, dan 3 atlet masuk kedalam kategori kurang.

Hasil kelentukan bahu dan pergelangan tangan atlet pelatda *softball* putri DIY diperoleh nilai maksimum senilai 64 dan nilai minimum senilai 35. Rerata yang diperoleh senilai 45,67 dan SD senilai 8,64. Distribusi frekuensi dari

kelentukan bahu dan pergelangan tangan adalah 3 orang masuk kategori baik, 10 orang kategori sedang dan 2 orang kategori kurang.

Untuk kelentukan punggung atlet pelatda *softball* putri DIY diperoleh hasil nilai maksimum senilai 47 dan nilai minimum 25. Rerata dari tes kelentukan punggung diperoleh nilai 35,63 dan SD senilai 6,3. Distribusi frekuensi dari *static flexibility test – hip and trunk* atlet pelatda *softball* putri DIY adalah 3 orang masuk kedalam kategori baik, 10 orang masuk kategori sedang, dan 2 orang masuk kategori kurang.

Yang selanjutnya adalah daya ledak otot tungkai, hasil dari tes lompat jauh tanpa awalan diperoleh nilai maksimum senilai 1,99 dan nilai minimum 1,29. Rerata dari hasil tes tersebut adalah 1,68 dan SD senilai 0,19. Distribusi frekuensi hasil tes lompat jauh tanpa awalan diperoleh 4 orang masuk kedalam kategori baik, 10 orang masuk kedalam kategori sedang, dan 1 orang masuk kategori kurang. Sebagian besar masuk kedalam kategori sedang.

Yang terakhir adalah koordinasi mata dan tangan atlet pelatda *softball* putri DIY. Dari hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 10 dan nilai minimum senilai 5. Rerata yang diperoleh senilai 7,47 dan SD senilai 1,60. Distribusi frekuensi koordinasi mata dan tangan atlet pelatda *softball* putri DIY diperoleh 1 orang masuk kedalam kategori baik, 9 orang masuk kategori sedang, dan 5 orang masuk kedalam kategori kurang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa profil kondisi fisik atlet Pelatda Softball Putri DIY secara keseluruhan berbeda. Melihat profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Atlet sebaiknya diberi program latihan sesuai dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet.

Berikut analisis pada masing-masing item tes:

### 1. Kekuatan Pegangan

Tes *handgrip* dimaksudkan untuk mengukur kekuatan jari-jari tangan. Kekuatan jari-jari tangan diperlukan atlet *softball* ketika melempar. Bahwa untuk mendapatkan hasil

lemparan dengan cepat, diperlukan kekuatan otot jari-jari tangan yang baik. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kekuatan pegangan dengan menggunakan bola tennis atau menggunakan *handgrip*. Dengan demikian kekuatan dan kecepatan hasil lemparan atlet Pelatda *Softball* Putri DIY akan semakin baik.

## 2. Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan

Kekuatan dan ketahanan otot lengan sangat diperlukan oleh setiap atlet *softball*, baik saat melempar maupun memukul bola. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kekuatan dan ketahanan otot lengannya. Karena, apabila kekuatan otot lengannya baik, maka atlet akan dapat memukul dengan keras dan mudah mencetak poin, selain itu juga dapat melempar dengan kuat, terutama untuk penjaga *outfield* yang harus melempar dengan jarak yang jauh.

## 3. Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut

Setiap atlet *softball* dituntut untuk memiliki otot perut yang kuat, karena otot perut merupakan bagian pusat untuk semua kekuatan yang dibutuhkan untuk meningkatkan *melaksanakan* kegiatan fisik yang berbeda. Otot perut merupakan pusat keseimbangan yang berpengaruh terhadap setiap aktivitas atau gerakan. Dalam permainan *softball*, otot perut berguna ketika sedang memukul, melempar, maupun berlari. Oleh sebab itu, jika setiap atlet memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut yang baik, maka akan memberikan pengaruh baik pula terhadap kemampuan bermain *softball* atlet tersebut. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kekuatan dan ketahanan otot perut agar kemampuan bermain *softball* setiap atlet dapat meningkat.

## 4. Kecepatan

Setiap atlet *softball* dituntut untuk dapat berlari dengan cepat. Hal ini diperlukan saat berlari antar *base* agar segera dapat sampai ke *base* berikutnya. Selain itu, kecepatan berlari juga sangat diperlukan bagi pemain *outfield* untuk mengejar bola yang terpukul ke arah *outfield* agar dapat segera menangkap atau mengambil dan sesegera mungkin melempar kepada pemain *infield*. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya atlet

Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kecepatan. Karena, jika setiap atlet Pelatda *Softball* Putri DIY memiliki kecepatan yang baik akan berpengaruh terhadap kemampuan bermain *softball*-nya.

## 5. Daya Tahan

Dalam bermain *softball* daya tahan sangat penting, karena waktu bermain dalam permainan *softball* cukup panjang, bisa mencapai waktu antara 2 hingga 4 jam. Apabila seorang atlet tidak mempunyai daya tahan yang baik, maka atlet akan mudah kelelahan, dan tidak akan dapat bermain dengan maksimal terutama pada *inning* akhir. Jika hal tersebut terjadi, maka tim akan dengan mudah dikalahkan oleh tim lawan. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan daya tahan, misalnya dengan lari konstan selama 30 menit. Jika setiap atlet memiliki daya tahan yang baik, maka akan dapat bermain dengan konstan selama permainan.

## 6. Kelincahan

Kelincahan bagi atlet *softball* sangat penting untuk dimiliki. Pada saat bertahan kelincahan berguna ketika sedang mengambil bola pukulan dan sesegera mungkin harus melempar kepada teman. Ketika sedang menyerang, kelincahan berguna bagi seorang *runner* untuk mengecoh tim bertahan. Seorang *runner* harus berlari secepat cepatnya begitu bola dipukul. Apabila bola yang terpukul jauh, maka lari dilanjutkan ke *base* berikutnya, namun jika bola dekat dan tertangkap pemain bertahan, maka *runner* segera kembali ke *base* semula agar tidak dimatikan. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan kelincahan. Karena, jika setiap atlet memiliki kelincahan yang baik, maka akan mudah mematikan *batter* dan *runner* saat bertahan, dan dapat mudah mencetak poin ketika sedang menyerang.

## 7. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan

Kelentukan bahu dan pergelangan tangan sangat berguna ketika sedang melempar maupun memukul. Pada gerakan melempar, kelentukan bahu dan pergelangan tangan berperan untuk menghasilkan lemparan yang cepat. Terutama jika kelentukan pergelangan tangannya baik maka akan mudah melakukan gerakan lecutan

tangan dengan maksimal sehingga hasil leparannya baik. Sedangkan pada gerakan memukul, kelentukan bahu dan pergelangan tangan berguna untuk melakukan ayunan lengan dengan maksimal. Apabila kelentukan bahu dan pergelangan tangan yang dimiliki setiap atlet itu baik, maka lemparan dan pukulan atlet tersebut akan baik pula. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan gerakan statis maupun dinamis untuk meningkatkan kelentukan bahu dan pergelangan tangan agar kemampuan melempar dan memukul setiap atlet meningkat.

#### 8. Kelentukan Punggung

Kelentukan otot punggung juga berperan ketika memukul maupun melempar dalam permainan *softball*. Selain itu otot punggung sangat berperan ketika mendapatkan bola *ground*, kemudian segera melempar ke penjaga *base*. Perubahan posisi mengambil bola menyusur tanah ke posisi melempar ini sangat didukung oleh kelentukan otot punggung. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan gerakan statis maupun dinamis yang dapat meningkatkan kelentukan punggung agar kemampuan bermain setiap atlet meningkat.

#### 9. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot disekitar tungkai. Kemampuan ini sangat berguna untuk *pitcher*, terutama ketika *pitcher* akan melakukan lemparan kepada *batter*, *pitcher* harus melakukan gerakan tolakan ke depan untuk memperpendek jarak dan juga untuk menambah kecepatan bola lemparan. Selain itu, daya ledak juga berperan ketika seorang menjadi *runner*, yaitu ketika mulai berlari. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan melompat dengan dua kaki, lompat jongkok atau gerakan lain yang dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tubuh bagian bawah.

#### 10. Koordinasi Mata dan Tangan

Koordinasi mata dan tangan berperan sangat penting dalam permainan *softball*, yaitu ketika sedang melempar bola, pemain dituntut dapat melempar dengan tepat. Lemparan yang tepat tentu butuh koordinasi

yang baik. Selain itu, koordinasi juga berperan ketika sedang memukul bola agar mendapat pukulan yang *impact*, yaitu dimana pemain harus dapat memperkirakan datangnya bola sehingga saat mengayunkan pemukul, perkenaan pemukul tepat pada tengah tengah bola dan tepat di depan badan atau dalam *power position*, sehingga pukulan yang dihasilkan maksimal. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya atlet Pelatda *Softball* Putri DIY menambah latihan lempar target untuk melatih lemparan dan memperbanyak latihan memukul bola lemparan *pitcher* atau sering disebut *life pitch* untuk menambah kemampuan memukul.

Melihat kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan beberapa faktor, salah satunya kurang adanya program latihan yang tersusun. Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan yang tepat untuk masing-masing komponen kondisi fisik yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik Atlet Pelatda secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi PERBASASI DIY khususnya, dan KONI DIY pada umumnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet Pelatda *Softball* Putri DIY secara keseluruhan adalah berbeda, yaitu sebanyak 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik baik, 13 atlet (86,66%) mempunyai profil kondisi fisik sedang, 1 atlet (6,67%) mempunyai profil kondisi fisik kurang.

### Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet Pelatda *Softball* Putri DIY, agar mengikuti program latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pelatih,

- sehingga profil kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi pelatih, agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai tolok ukur dari keadaan atlet. Sehingga diharapkan pelatih mampu menyusun program latihan yang terstruktur sesuai kebutuhan masing masing atlet dan tim.
  3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistic Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Burhan Bugin. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK. Dedikbud.
- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumarno. (2009). Prestasi Olahraga Indonesia. Diakses dari <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com> pada tanggal 8 Maret 2014, Jam 8.00 WIB.