

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu acara untuk membina generasi muda yang berkualitas. Berdasarkan perkembangan zaman saat ini, olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa. Dari berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas di tengah-tengah masyarakat saat ini, *cricket* merupakan salah satu cabang olahraga yang baru berkembang di Jambi.

*Cricket* adalah olahraga permainan yang telah dikenal oleh masyarakat dunia, khususnya negara–negara berlatar belakang sejarah yang mengadopsi budaya dan tradisi bangsa Inggris seperti, India, Pakistan, Australia, dan sebagainya. Esensi dasar dari olahraga ini adalah semangat dan keselarasan antara persaingan sehat dan kerjasama tim yang solid dan kompak. *Cricket* merupakan olahraga permainan yang terdiri dari tiga teknik yaitu, *batting*, *bowling*, dan *fielding* ketiga teknik tersebut mempunyai kegunaannya masing-masing. Serta pada olahraga *Cricket* itu sendiri menggunakan *batt* (pemukul), *helmet* (pelindung kepala), *stump*, *bails*, *pads* (pelindung tungkai), *glof* (pelindung tangan) dan bola *cricket*. Tujuan olahraga permainan ini adalah untuk mencetak lebih banyak *run* (angka) dibandingkan tim lainnya. Permainan *cricket* dapat berlangsung hingga lima hari dan dapat berlangsung enam jam atau lebih setiap harinya, tergantung dari banyaknya *over* (perpindahan) dari setiap pertandingan.

*Cricket* pertama kali dimainkan di Hampshire, Inggris pada abad ke-16. Namun, ada banyak pendapat yang bermunculan tentang asal muasal olahraga ini. Ada yang menyebut *cricket* berasal dari sebuah permainan bernama *creag*. Permainan ini dulunya dimainkan oleh Pangeran Edward. Selain itu, ada yang menyebutkan bahwa *cricket* berasal dari sebuah olahraga bernama *creckett* yang diketahui dimainkan pada 1598. Dua abad setelah kemunculan awalnya, *cricket* baru mendapat perhatian dan dikembangkan oleh lembaga resmi di Inggris dan menjadi salah satu olahraga nasional.

*Cricket* akhirnya mulai diperkenalkan ke dunia oleh para tentara yang tinggal di pangkalan militer, terutama di negara persemakmuran. Oleh sebab itu, *cricket* makin populer di negara-negara bekas persemakmuran Inggris seperti Malaysia, Singapura, Pakistan, Sri Lanka, hingga India. Olahraga ini mencapai masa keemasannya pada dua dekade sebelum perang dunia pertama terjadi. Masa keemasan tersebut telah melahirkan pemain-pemain *cricket* terbaik yang diingat hingga kini, seperti William Gilbert Grace dan Sir Donald George Bradman. Pada tahun 1909, barulah dibentuk dewan *cricket* internasional atau *International Cricket Council (ICC)*.

Sejarah olahraga *cricket* di Indonesia sudah mulai dikenal sejak tahun 1880-an. Olahraga yang satu ini dimainkan oleh *Batavian Cricket Club* di Monas, Jakarta. *Cricket* dimainkan oleh para bangsawan yang singgah di Jakarta yang bertujuan untuk memperkenalkan olahraga *cricket* ke negara Indonesia. Pada tahun 1992 sejumlah kegiatan olahraga *cricket* mulai terlihat aktif dengan adanya beberapa permainan persahabatan dan permainan *tour*, yang merupakan cikal

bakal terbentuknya Jakarta *Cricket Association* (JCA) oleh Wilfred Schultz dan berdirinya sebuah kompetisi liga *cricket*. Sampai saat ini Jakarta *Cricket Association* (JCA) telah berkembang baik dengan mengadakan pertandingan menggunakan 3 lapangan, yaitu lapangan *cricket* di Buperta Cibubur, lapangan *cricket* di sekolah *Gandhi Memorial Intercontinental School* (GMIS), dan Lapangan *cricket* Indorama, Purwakarta. Dengan membuat 2 (dua) Divisi yang terdiri dari beberapa *club*, yang dimainkan oleh Warga Negara Asing (WNA) seperti India, Australia, Pakistan, Singapura dan lain-lain.

Tahun 2017 *cricket* mulai dikenalkan di Provinsi Jambi Khususnya Kota Jambi dengan ditandai keputusan PCI (Persatuan *Cricket* Indonesia) dengan dibentuknya sebuah pengurus *cricket* di Jambi yang diketui oleh Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd. dan seiring itu telah dilaksanakannya sosialisasi tentang olahraga *cricket* di Jambi dengan pemberian sarana oleh PCI. Pada tahun 2019 PCI Jambi telah melakukan sosialisasi ke-9 kabupaten/kota dan juga telah masuk ke dalam cabang olahraga di KONI provinsi Jambi, yang kemudian dikenalkan ke Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi hingga sekarang dan terbentuklah UKM *Cricket* Universitas Jambi.

*Cricket* di Universitas Jambi sebenarnya sudah mulai masuk sekitar tahun 2018 yang dilatih oleh pelatih asal Kab. Kerinci Bapak Jonika Trishandra yang dikenalkan oleh mahasiswa pendidikan Olahraga & Kesehatan Universitas Jambi yang dimana peminatnya pada saat itu lumayan banyak. Seiring berjalannya waktu olahraga *cricket* mulai terhenti sejenak dan aktif kembali tahun 2020 sekitar

bulan Maret dan terbentuklah UKM *Cricket* mahasiswa Pendidikan Olahraga & Kesehatan Universitas Jambi.

Keterampilan adalah pola kegiatan yang memerlukan manipulasi dan koordinasi informasi yang di pelajari. Berbeda dengan pendapat Dunette yang mengartikan keterampilan sebagai pemikiran seseorang bahwasanya keterampilan yang di miliki pada orang lain adalah bentuk proses mendapatkan pengetahuan yang di dapat dari proses latihan, *training* atau pengalaman yang bervariasi. Dalam *cricket* terdapat banyak keterampilan teknik dasar antara lain *Batting* (Memukul bola), *Bowling* (Melempar bola), *Fielding* (Menjaga), *Catching* (Menangkap), *Wicket keeper* (Penjaga *stump*) dan masih banyak teknik dasar yang ada dalam permainan *cricket*.

Memukul bertujuan untuk mendapatkan skor sedangkan melempar bertujuan untuk meminimalkan skor yang akan didapatkan pemukul, peran pelempar dalam olahraga *cricket* sangat penting mengingat fakta bahwa dengan meminimalkan skor yang didapat oleh lawan, kita dapat memenangkan pertandingan dengan syarat harus tetap konsentrasi dan fokus dalam pertandingan. Dasar melempar yang baik adalah membangun dari suatu tindakan yang efisien dan aman, kemampuan untuk memberikan bola pada garis yang konsisten dan garis tegak lurus pada saat melempar, kebugaran fisik mempengaruhi kemampuan untuk berkonsentrasi pada setiap pelemparan bola kearah pemukul.

Melempar berasal dari tim menjaga bola, pelempar adalah seseorang yang melepaskan bola dengan tangan lurus kearah pemukul yang bertujuan mengenai *stump* agar pemukul tidak dapat melanjutkan permainan atau keluar dari

permainan. Pelempar melepaskan bola secepat mungkin sehingga bola sulit dipukul oleh pemukul, dan pemukul tidak mendapatkan nilai atau skor. Salah satu teknik lemparan dalam permainan *cricket* adalah *fast bowling*. Pada gerakan *fast bowling* membutuhkan gerakan kondisi fisik yang kuat dan tepat sehingga bola dapat menuju ke target sasaran.

Contoh latihan kekuatan dan ketepatan pada *fast bowling* yaitu latihan dengan menggunakan *medicine ball* dan *resistance band*. Latihan *medicine ball* dan *resistance band* bertujuan untuk membentuk otot-otot kecil seperti otot bahu, otot punggung, otot kaki, otot perut dan otot tangan yang sangat besar pengaruhnya terhadap kekuatan hasil lemparan, lalu membentuk atau memperbaiki teknik pada gerakan *fast bowling* saat awalan, lemparan, sikap akhir dan ketepatan jatuhnya bola menuju target.

Berdasarkan dari pengamatan saya, masih banyak mahasiswa yang melakukan *bowling* atau melempar masih relatif rendah dan tidak tepat sasaran. Masih banyak mahasiswa yang belum menguasai teknik lemparan sehingga lemparannya tidak maksimal hanya beberapa mahasiswa yang baik melakukan *bowling* atau lemparan. Berdasarkan latar belakang yang telah uraikan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band* Terhadap Hasil Lemparan *Fast Bowling* Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar para *bowler* saat melakukan lemparan *fast bowling*.
2. Kurangnya porsi latihan para *bowler* sehingga tubuh belum terbiasa melakukan gerakan *fast bowling* yang benar.
3. Kurangnya latihan dalam melempar *fast bowling* sehingga lemparan kurang maksimal.

## 1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan di teliti dengan tujuan penelitian lebih terarah. Masalah penelitian ini hanya di batasi pada pengaruh latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi.

## 1.4 Rumusan Masalah

Seperti yang telah diuraikan diatas dan dijelaskan dalam alasan pemilihan judul maka masalah yang timbul dalam penelitian ini, kemudian peneliti merumuskan dalam bentuk pertanyaan:

1. Adakah pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil lemparan *fast bowling* mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi ?
2. Adakah pengaruh *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tentunya tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* dan terhadap hasil lemparan *fast bowling* mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi
3. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Cricket* Universitas Jambi

## 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat utama dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yang ada yaitu :

1. Sebagai bahan masukan baik bagi para pelatih dan pembina dalam menunjang penyusunan program latihan guna pencapaian prestasi yang lebih baik.
2. Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah.
3. Dapat sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.
4. Memberikan informasi tentang pentingnya latihan terhadap ketepatan *bowler* dalam permainan *cricket*.
5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga *cricket* bagi mahasiswa.