

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia sejak zaman kuno. Dalam budaya Yunani kuno, olahraga dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kekuatan fisik dan mental, serta membangun karakter yang baik. Olimpiade Yunani kuno adalah salah satu acara olahraga terbesar dan paling terkenal pada zaman itu. Di zaman modern, olahraga masih menjadi aktivitas yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan kekuatan dan daya tahan, mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental.

Olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membangun persahabatan dan hubungan sosial, baik di antara atlet maupun antara penggemar olahraga. Acara olahraga besar seperti Olimpiade dan Piala Dunia dapat menyatukan orang-orang dari berbagai negara dan budaya. Jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu yang lebih tinggi lagi. 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 cream. Permainan ini dulunya dimainkan oleh Pangeran Edward.

Selain itu, ada yang menyebutkan bahwa Cricket berasal dari sebuah olahraga bernama Cricket yang diketahui dimainkan pada 1598, 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.

Cricket umumnya dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan 11 pemain. Jadi total ada 22 pemain di lapangan saat pertandingan Cricket. Dalam permainan kriket, terdapat beberapa posisi penting seperti penyerang (batsman), penjaga gawang (wicket-keeper), pemain lapangan (fielder), dan pemain lempar (bowler). Setiap posisi memiliki peran khusus dalam tim.

Di Indonesia *cricket* sudah dikenal sejak tahun 1992. Sejumlah kegiatan olahraga *cricket* mulai dimainkan dan mulai aktif dengan adanya beberapa pertandingan persahabatan dan permainan tour, dimana merupakan cikal-bakal 23 terbentuknya Jakarta *Cricket Association* (JCA) dan berdirinya sebuah kompetisi liga *cricket*.

Pada saat bersamaan juga olahraga *cricket* lahir di Bali, dimana pertandingan *cricket* secara rutin diadakan di Bali Beach Hotel Sanur, yang menyebabkan terbentuknya Bali International *Cricket Club* (BICC) (Kemenpora, 2009: 2-3). Pada tahun 1997, olahraga *cricket* mulai dimainkan oleh orang Indonesia yaitu anak-anak NTT (Nusa Tenggara Timur) tepatnya di Kupang. Pada tahun 2002 dibentuknya yayasan *Cricket Indonesia* yang membantu mengkoordinasikan pengembangan *cricket* di Indonesia.

Latihan yang baik akan menghasilkan hasil yang baik, salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil kemampuan *bowling*, latihan *resistance bands* dan *forearm* dalam olahraga *Cricket* ini untuk mendapatkan hasil dari kemampuan bowling pada individu, dengan adanya latihan ini dapat mempengaruhi kekuatan tangan dan otot tangan, latihan ini dapat mengontrol tangan dengan cara keseluruhan.

Adapun latihan yang digunakan dengan menggunakan *resistance bands* dan *forearm* permasalahan yang mungkin sering timbul saat melakukan *resistance bands* dan *forearm*

1. Penggunaan *resistance bands* yang salah

Jika *resistance bands* tidak dipasang dengan benar atau dipilih dengan ukuran yang tidak benar maka dapat menimbulkan ketegangan berlebihan dengan tangan.

2. Overstraching

Memperpanjang *resistance bands* berlebihan dapat menyebabkan kerusakan pada *bands*, yang dapat menyebabkan mereka putus saat digunakan

3. Penggunaan berlebihan

Melakukan latihan *resistance bands* yang terlalu sering atau intensitas terlalu tinggi dapat mengakibatkan kelelahan otot.

4. Teknik yang salah

Tidak menggunakan teknik yang benar dapat mengakibatkan cedera pada pergelangan tangan.

5. Kurangnya Diversifikasi

Mengulang latihan yang monoton dapat mengakibatkan kebosanan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari beberapa masalah yang dikemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya penempatan pada saat melakukan bowling dan pada saat melakukan banyaknya bola yang kurang tepat
2. Monotonnya latihan yang dilakukan untuk melatih hasil bowling yang signifikan.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana meningkatkan Latihan resistance bands dan forearm yang dapat meningkatkan akurasi bowling Latihan resistance bands sendiri dapat mempengaruhi kekuatan tangan, termasuk otot-otot yang lebih kecil dan sulit dijangkau.

Latihan ini dapat mengontrol tangan dengan cara keseluruhan, sedangkan Latihan forearm sendiri bisa meningkatkan kekuatan otot lengan dan jari-jari tangan, dengan adanya Latihan akan lebih signifikan terhadap perkembangan dan peningkatan kemampuan akurasi (ketepatan) bowling.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

- Adakah pengaruh latihan resistance band terhadap hasil lemparan bowling cricket pada atlet cricket UKM UNJA?
- Adakah pengaruh latihan forearm terhadap hasil lemparan bowling cricket pada atlet cricket UKM UNJA?
- Apakah ada perbedaan yang signifikan antara latihan resistance band dan forearm terhadap hasil lemparan bowling cricket pada atlet cricket UKM UNJA?

1.5 Tujuan Penelitian

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan yang lebih baik tentang factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan hasil bowling pada Olahraga *cricket*, hasil dari penelitian ini dapat membantu memperbaiki, Gerakan, presisi, dan konsistensi lemparan, dengan lebih efektif dan efisien

1.6 Manfaat Penelitian

Latihan dengan resistance bands dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, termasuk otot pergelangan tangan dan lengan. Latihan forearm (otot pergelangan tangan dan lengan) dapat membantu meningkatkan kontrol dan ketepatan dalam gerakan bowling. Kombinasi latihan dengan resistance bands dan latihan forearm secara konsisten dapat berpotensi meningkatkan hasil bowling dalam olahraga bowling.

Memberi manfaat Kesehatan bagi atlet *cricket* meningkatkan kemampuan kognitif, keseimbangan ,koordinasi, kekuatan ,dengan meningkatkan kemampuan dapat memperoleh manfaat yang lebih baik. Memberi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama, penelitian ini menjadi dasar yang lebih mendalam menggali lagi keterampilan bowling yang lebih baik lagi

Dengan demikian penelitian yang berjudul “pengaruh Latihan resistance bands dan forearm terhadap hasil bowling pada atlet *cricket* ukm universitas jambi” memiliki manfaat yang penting bagi dunia olahraga Pendidikan dan Kesehatan.