

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan tenaga fisik, dan mental untuk melatih tubuh manusia, baik secara fisik maupun mental. Pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh manusia adalah untuk menjaga kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan. Melalui berolahraga, seseorang dapat membentuk tubuh yang sehat dan bugar, serta mengembangkan karakter disiplin dan sportifitas. Dengan demikian, olahraga membantu dalam membentuk individu yang berkualitas baik secara fisik maupun mental.

Secara sekilas, olahraga cricket memiliki kemiripan dengan kasti, tetapi aturan bermainnya berbeda. Cricket adalah olahraga tim yang dimainkan antara dua kelompok yang terdiri dari sebelas orang. Di beberapa negara benua Asia Selatan, olahraga ini merupakan olahraga yang populer, seperti di India, Pakistan, dan Sri Lanka. Cricket melibatkan penggunaan pemukul (bat) dan bola. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak lebih banyak run (angka) dibandingkan dengan tim lawan.

Menurut Tangkudung (2007:02), *cricket* banyak dimainkan oleh anak-anak di Provinsi Nusa Tenggara Timur tepatnya di Kupang pada tahun 1997. Pada tahun 2002, yayasan *Cricket* Indonesia didirikan untuk membantu mengkoordinasikan perkembangan *Cricket* di Indonesia. Pada tahun yang sama, Indonesia yang saat itu

masih baru mengenal *cricket* diakui sebagai negara *affiliate*. Kini, perkembangan *cricket* di Indonesia telah sampai pada tahap sosialisasi. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya daerah di Indonesia yang masih belum mengenal *cricket* dengan baik. Akan tetapi, perkembangan *cricket* terbilang pesat di Indonesia karena permainan ini telah menjadi cabang olahraga yang diperlombakan pada 2016 dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (2016) yang berlangsung di Jawa Barat.

Permainan *cricket* pertama kali diperkenalkan di Provinsi Jambi pada tahun 2017. Hal tersebut ditandai dengan dibentuknya kepengurusan *cricket* Jambi yang diketuai oleh Muhammad Ali lewat keputusan PCI (Persatuan *cricket* Indonesia). Seiring waktu, PCI gencar melakukan penyuluhan mengenai *cricket* ke sembilan kabupaten/kota yang ada di Provinsi Jambi. Di Universitas Jambi, *cricket* diperkenalkan oleh mahasiswa jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan yang berujung pada pembentukan UKM *Cricket* Universitas Jambi pada tahun 2018 dengan Jhonika Trishandra sebagai pelatihnya. Berdasarkan hasil rapat yang diadakan di KONI Jambi tanggal 19 September 2022, yang membahas cabang olahraga yang akan dipertandingkan di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jambi tahun 2023. Dalam rapat tersebut, disepakati bahwa *cricket* akan menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di PORPROV Jambi tahun 2023. Keputusan tersebut diharapkan merupakan awal yang baik untuk perkembangan *cricket* di Provinsi Jambi. Pada Pekan Olahraga Provinsi Jambi Tahun 2023 dilaksanakan di lapangan Persijam pada tanggal 3-10 Juli 2023 sekaligus Seleksi atlet yang akan di berangkatkan menuju “Babak Kualifikasi PON 2023” dari

beberapa kabupaten yang mengirimkan para atlit sebagian besar atlet yang terpilih dari mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan. Dengan seiring waktu Para Atlet *Cricket* Universitas Jambi aktif kembali dengan semangat latihan yang luar biasa.

Mahasiswa yang mengikuti UKM *Cricket* Universitas Jambi mayoritas mahasiswa dari jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan, UKM *Cricket* Univeritas Jambi saat ini baru saja mengikuti “Kejuaraan *Cricket* Antar Perguruan Tinggi Se-Indonesia” yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Jakarta Pada 20-23 November 2023 di Cibubur *Cricket* Ground, dengan prestasi juara 3 Super Six Putra dan juara 3 T10 Putri. Sebagian atlet berasal dari mahasiswa aktif dan beberapa alumni. Prestasi atlet *cricket* Universitas Jambi terbilang kurang memuaskan karena memiliki jadwal latihan yang tidak teratur dengan baik. padahal, latihan merupakan salah satu faktor penting untuk meraih prestasi sehingga harus dilakukan dengan baik dan teratur. Contohnya pada lemparan *fast bowling*.

Berdasarkan hasil wawancara tatap muka dengan Ketua UKM *Cricket* Universitas Jambi, Roki Haraz yang dilihat pada “Kejuaraan *Cricket* Antar Perguruan Tinggi Se-Indonesia” yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Jakarta disampaikan bahwa prestasi atlet *cricket* dari Universitas Jambi masih belum memuaskan, khususnya dalam hal teknik *fast bowling*. Terdapat kesalahan yang sering terjadi saat melempar bola, dimana atlet masih kurang dalam kekuatan dan ketepatan dalam mengarahkan bola menuju target untuk mengeluarkan tim lawan, terutama pemukul. Untuk meningkatkan prestasi dalam teknik lemparan *fast bowling cricket*, latihan kekuatan menjadi hal yang sangat penting dilakukan guna untuk

meningkatkan daya lempar, sementara latihan ketepatan menjadi penting untuk menguasai gerakan agar dapat mengontrol arah lemparan menuju sasaran dengan lebih baik.

Permainan *cricket* terdapat beberapa teknik dasar yaitu *bowling*, *batting* dan *catching*. Peneliti memilih teknik *Bowling* sebagai topik penelitian karena *bowling* merupakan komponen inti dari *cricket* selain teknik *batting* atau memukul. Kelemahan utama yang teridentifikasi pada atlet Universitas Jambi terletak pada lemparan *fast bowling*. Keahlian seorang *bowler* dalam *fast bowling* memiliki dampak besar untuk menekan permainan tim lawan. Saat ini, para atlet *cricket* dari Universitas Jambi masih mengalami kekurangan dalam porsi latihan dan pengalaman bertanding. Selain itu, sarana dan prasarana yang tersedia juga masih kurang lengkap. Akibatnya, hanya beberapa atlet yang memiliki keahlian khusus dalam melakukan lemparan *fast bowling*, disebabkan oleh kurangnya pendekatan holistik dalam metode latihan, baik dari aspek teknik maupun fisik.

*Cricket* sebagai olahraga yang mengandalkan aspek fisik, menuntut perhatian khusus terhadap kondisi fisik dalam setiap latihan. Pada teknik *fast bowling*, diperlukan kekuatan dan ketepatan dalam gerakan fisik agar bola dapat diarahkan dengan tepat menuju target. Contoh latihan kekuatan dan ketepatan dengan menggunakan *resistance band*. Menurut Elinopita & Setiana (2021:11) Latihan dengan *resistance band* menggunakan karet elastis untuk meningkatkan kekuatan otot. Latihan ini berfokus pada peningkatan kekuatan otot dan memiliki dampak besar terhadap hasil lemparan *fast bowling*. Melalui latihan ini, gerakan *fast*

*bowling* yang dimiliki atlet dapat diperbaiki, mulai dari tahap awalan, lemparan, sikap akhir, dan ketepatan jatuhnya bola menuju target sasaran. Meningkatkan prestasi pada atlet Universitas Jambi pada lemparan *fast bowling* salah satunya ialah merubah metode latihan, cara mengubahnya yaitu dengan menambahkan program latihan yang belum pernah diterapkan sebelumnya. Diharapkan dengan menambahkan program latihan menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan prestasi Atlet *Cricket* Universitas Jambi dalam lemparan *fast bowling*.

Dari uraian-uraian yang telah dipaparkan maka peneliti akan melakukan penelitian yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Hasil Lemparan *Fast bowling* Pada UKM *Cricket* Universitas Jambi”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Uraian latar belakang di atas maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah :

1. Masih banyak atlet yang kurang terampil dalam melakukan lemparan *fast bowling* sehingga bola menjadi *wide ball* dan *no ball*
2. Kurangnya alat latihan yang mendukung terhadap hasil lemparan *fast bowling*
3. Program latihan belum mencakup keseluruhan dalam teknik maupun fisik

## **1.3 Batasan Masalah**

Untuk menghindari kesalahan dalam penelitian dan menjaga fokus pada permasalahan serta identifikasi masalah yang tepat, peneliti menetapkan batasan masalah. Batasaan masalah dalam penelitian ini adalah menciptakan model

“Keinginan untuk menambahkan program latihan menggunakan latihan *Resistance band* Untuk Meningkatkan Kekuatan dan Ketepatan terhadap hasil lemparan *Fast bowling* Pada UKM *Cricket* Universitas Jambi”

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka dirumuskan masalah yaitu Adakah Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Hasil Lemparan *Fast bowling* Pada Atlet *Cricket* Universitas Jambi ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang akan diungkapkan dan dirumuskan oleh peneliti, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai sejauh mana latihan dengan *resistance band* mempengaruhi hasil lemparan *fast bowling* pada atlet *cricket* Universitas Jambi.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

##### a) Bagi Peneliti

Sebagai salah satu upaya untuk memperluas pengetahuan dalam perkembangan, ini bisa menjadi sarana yang bermanfaat untuk latihan dalam cabang *cricket*, terutama dalam teknik *bowling*.

##### b) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet dari Universitas Jambi dalam teknik dasar *bowling cricket*. Fokusnya adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang berbagai dampak

latihan *resistance band* yang dapat mendukung peningkatan hasil *bowling* atlet.

c) Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran yang berguna untuk penelitian lebih lanjut, terutama dalam konteks cabang olahraga *cricket*. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan kontribusi pemikiran yang berharga untuk kemajuan program studi pendidikan olahraga dan kesehatan.