

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat Cricket

Olahraga cricket adalah salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur dan semua golongan manusia. Olahraga cricket dimainkan dengan menggunakan bola, *bat*, *stumps* dan lapangan. Olahraga cricket merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Inggris dan olahraga ini sudah populer di negara-negara jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia dan sebagainya.¹

Tim A menjaga bola dan team B memukul bola, tugas tim B yaitu memukul bola sebanyak mungkin untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya dan tim A membawling dan menjaga bola untuk menahan tim B mengumpulkan nilai sebanyak mungkin, sampai selesai over/pergantian over yang ditentukan dan tim B menjaga bola, tim A memukul bola, untuk mengejar nilai yang telah dikumpulkan oleh tim B, apabila tim A nilainya melebihi tim B, maka tim A dikatakan menang

¹ James Tangkudung, *Semua Tentang Cricket*, (2007), hal 3

selama over yang ada.²Bermain cricket tidak hanya dapat dilakukan dengan 11 pemain saja, tetapi dalam peraturan *sixes* dapat dimainkan hanya 6 orang. Selama permainan ini tidak dibatasi oleh waktu, melainkan dibatasi dengan *over*. Adapun beberapa bagian-bagian posisi yang ada di dalam permainan cricket:

a. *Felder*

Felder tugasnya adalah berusaha menahan bola yang dipukul oleh *batsman* dan dikembalikan secepatnya kepada *bowler* atau *wicket keeper*, sehingga membatasi *runs* yang dikumpulkan oleh *batsman*, atau *batsman* lainnya disaat keluar dari garis dan bola dilemparkan tepat mengenai sasaran yaitu *stump* dan *bayls* jatuh maka *batsman* dinyatakan *out*.³

Felder (penjaga) bola yang dipukul oleh *batsman*. Tugas dari *fielder* adalah menjaga bola atau menghentikan bola yang dipukul oleh *batsman* agar tim pemukul tidak mendapatkan poin.

² *ibid*, hal 5.

³ *ibid*, hal 5.



Gambar 1: *fielding*

Sumber: Buku Pengurus Pusat Persatuan Cricket Indonesia. 2006.

Pengantar Olahraga Cricket.

b. *Wicket Keeper*

Tugas *wicket keeper* adalah penjaga yang berada tepat dibelakang *batter* dan selalu siap menangkap bola yang melewati *batsman*. Dan apabila bola dipukul oleh *batsman* kearah belakang dan sebelum bola menyentuh tanah bola ditangkap oleh *wicket keeper* maka *batter* dinyatakan *out*.⁴

Wicket keeper bertugas dibelakang *batsman* dan juga menangkap bola bila *batsman* tidak dapat memukul bola tersebut. Jika bola sudah dipegang *wicket keeper* selama tiga detik atau lebih

⁴ *ibid*, hal 6.

maka permainan dinyatakan mati. *Batsman* bisa *out* (keluar) jika bola yang dipukul melambung tinggi lalu *wicket keeper* menangkapnya sebelum terkena tanah dan bisa juga langsung dikenakan kearah *stump*.



Gambar 2: *wicket keeper*

Sumber: Buku Pengurus Pusat Persatuan Cricket Indonesia. 2006.

Penantar Olahraga Cricket.

c. *Batting*

Batting (memukul) tugasnya adalah mengumpulkan nilai dengan cara memukul bola dan menahan bola serta berlari bertukar tempat dengan *runner* lainnya, dan apabila bola mengenai *stumps* maka *batsman* dinyatakan *out*.⁵

⁵ Ibid, hal 5



Gambar 3: *batsman*

Sumber: Buku Pengurus Pusat Persatuan Cricket Indonesia. 2006.

Pengantar Olahraga Cricket.

d. *Bowler*

Bowler tugasnya adalah *membowling* bola sebgas mungkin agar *batter* sulit memukul bola. Dan *bowler* juga berusaha melepas bola yang bagus agar bola mengenai *stumps*, apabila bola mengenai *stumps* maka *batter* dinyatakan *out*.⁶

⁶ Ibid, hal 5



Gambar 4: *bowler*

Sumber: Buku Pengurus Pusat Persatuan Cricket Indonesia. 2006.

Pengantar Olahraga Cricket.

Kesimpulan dari cricket yaitu cricket pada umumnya dimainkan dengan jumlah 11 orang, tetapi dalam peraturan *sixes* cricket dapat dimainkan dengan jumlah 6 orang. Permainan yang berasal dari Inggris yang dapat dimainkan oleh semua golongan manusia. Teknik dasar cricket ada *batting*, *bowling* dan *feelding*. Dalam permainan cricket terdapat posisi *fielder*, *wicket keeper*, *batting* dan *bowler*.

2. Hakikat Latihan

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah

kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.⁷

Latihan biasanya didefinisikan sebagai proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan bertujuan meningkatkan kemampuan atau keterampilan gerak yang lebih baik. Oleh karena itu latihan sangat berperan penting untuk keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi tertinggi, maka semakin keras latihan maka semakin besar target prestasi yang ingin dicapai atlet.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.⁸

Dalam bahasa Inggris kata-kata tersebut memiliki makna yang berbeda-beda, sedangkan dalam istilah Bahasa Indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu Latihan. Dari beberapa istilah diatas dijelaskan bahwa training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia. Practice adalah aktivitas untuk meningkatkan

⁷ Ida Bagus Wiguna, *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*, (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2017), hal.1.

⁸ Ibid, hal 1

ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Berikut akan dijabarkan prinsip latihan yang dapat digunakan untuk menjadi pedoman dalam menyempurnakan proses latihan:

a. Prinsip Perkembangan Meyeluruh VS Spesialisasi

Peningkatan kemampuan atlet melibatkan keseimbangan antara perkembangan menyeluruh dan spesialis individu, secara umum perkembangan performa atlet dikembangkan pada fokus perkembangan secara keseluruhan, dengan target perkembangan pada semua komponen fisik, setelah atlet mengalami perkembangan yang cukup maka latihan ditingkatkan pada latihan spesialisasi yang berfokus pada kebutuhan cabang olahraga yang dilakukan atlet.⁹

b. Prinsip Individual

Prinsip individual berarti di mana pelatih harus memahami kemampuan atlet, potensi, dan mempelajari karakteristik dan juga kebutuhan atlet.¹⁰

c. Prinsip Peningkatan Beban Individu

Atlet mempunyai kemampuan adaptasi yang berbeda-beda dalam peningkatan beban latihan, banyak faktor yang mempengaruhi

⁹ Ibid, 11

¹⁰ Ibid, h.14

respons individual seorang atlet terhadap peningkatan beban latihan, seperti riwayat latihan, status kesehatan, beban psikis, usia kronologis, usia biologis dan usia latihan.¹¹

d. Prinsip Peningkatan Beban

Peningkatan beban latihan merupakan penyesuaian terhadap respons fisiologis, dan untuk menyesuaikan stimulus latihan yang dapat ditoleransi oleh kemampuan atlet.¹²

Sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam cabang olahraga, yang dimulai dari peningkatan performa olahraga.

Dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang untuk menyempurnakan gerakan serta mencapai tujuan pada cabang olahraga masing-masing. Dengan seringnya latihan maka atlet dapat terbiasa menggunakan gerakan yang ada didalam latihan sehingga dapat mendukung kemampuan atau gerak pada cabang olahraga dengan benar. Latihan akan berjalan sukses apabila program latihan terencana dan terprogram dengan benar, didukung dengan prinsip-prinsip latihan dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan sesuai cabang olahraga.

¹¹ Ibid, h.16

¹² Ibid, h.18

3. Hakikat *reactionball*

Reactionball yaitu bola yang terdapat 6 sisi dan apabila di jatuhkan atau pantulkan bola tersebut tidak menentu arah memantulnya. *Reactionball* memiliki 3 macam ukuran yaitu kecil, sedang, dan besar. Pelatihan dengan menggunakan *reactionball* dapat memberikan reaksi dan melakukan gerakan kesegala arah secara cepat. Jadi, peningkatan latihan dengan menggunakan bola tersebut dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi mata tangan dan reaksi. Latihan dengan menggunakan *reactionball* sangat menarik dan dapat digunakan oleh semua jenjang usia, laki-laki maupun perempuan maka alat ini dirancang untuk melatih kelincahan, reaksi, dan koordinasi gerak tubuh.¹³

Peneliti menyimpulkan bola reaksi memiliki 6 sisi yang kalau dijatuhkan arahnya tidak dapat ditebak. Latihan *reactionball* sangat baik untuk meningkatkan konsentrasi dan reaksi, karena saat bola telah memantul kita harus mengusahakan mendapatkan atau menangkap bola tersebut sebelum bola itu terlempar jauh karena pantulannya tersebut.

¹³ Dwita Febriyanti d.k.k, *Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta*, hal. 5.

Kelebihan latihan *reactionball* yaitu, dapat meningkatkan reaksi, dapat meningkatkan kemampuan menangkap. Karena bola dating tidak selalu berada di depan.¹⁴

Kekurangan latihan *reactionball* yaitu, hanya dapat menangkap bola yang terlihat dengan cepat.¹⁵

Bola reaksi sangat efektif digunakan dalam olahraga. Mereka adalah penyumbang terbesar dalam aktivitas olahraga yang ideal dan sempurna. Bola reaksi memiliki 6 sisi. Mereka memastikan pengguna untuk menguasai dan berimprovisasi atas koordinasi mata dan tangan, waktu reaksi, kerja kaki, kelincahan dan lain-lain. Bola reaksi dipukul ke arah dinding untuk menangkapnya ke arah yang diinginkan dengan cara yang mudah lalu muncul kembali ke arah pemain. Pemain harus cukup waspada untuk menangkap bola dan melemparkan kembali ke dinding. Ini meningkatkan konsentrasi pemain dalam olahraga. Tidak hanya pemain terkenal tetapi bahkan orang biasa dapat menggunakan bola reaksi untuk meningkatkan keterampilan mereka.¹⁶

Dapat disimpulkan latihan menggunakan *reactionball* sangat efisien untuk melatih reaksi pada cabang olahraga cricket. Dengan

¹⁴ Ibid, hal. 5

¹⁵ Ibid, hal. 6

¹⁶ Anonim, Reaction Ball: A key Necessity For Perfoming Greatly In Sports, <http://www.reactionballs.net/>. Diakses pada hari Jum'at, 7 Juni 2019, pada pukul 18.36 WIB.

bentuk bola yang terdapat 6 sisi dan jika dijatuhkan bola tidak bisa ditebak kemana memantulnya. Dengan latihan ini membuat pemain lebih berkonsentrasi dan lebih siap lagi dalam membaca bola yang jatuh sehingga dapat terbiasa nanti didalam pertandingan sebenarnya. Karena dalam pertandingan cricket *batsman* dapat memukul kearah mana saja dan *fielder* harus selalu siap dan sigap menangkap kemanapun bola tersebut.

Pelatihan bola reaksi akan meningkatkan waktu reaksi pemain, kordinasi mata-tangan kelincahan dan kecepatan. Ketika seseorang pemain bagus dalam aspek ini keterampilan lapangan dan keterampilan menangkap sangat penting untuk memiliki keterampilan reaksi dengan cepat dengan bola.¹⁷

Dapat disimpulkan bahwa keterampilan menangkap merupakan aspek penting dalam reaksi. Dengan menguasai teknik tersebut pemain dapat menangkap dengan benar dan tepat.

¹⁷ B.Kannabiran, A Study On The Effectiveness Of Reaction Ball Training For Novice Cricket Player To Improve Hand-Eye Coordination And Reaction Time, hal.4



Gambar 5. *Reaction ball*

Sumber: Dwita Febriyanti, Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reactionball Terhadap Kelicahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Forties Universitas Negeri Jakarta,

4. Hakikat *blindfold*

Memiliki pengumpan di balik tirai dan penangkap tidak tahu dari mana bola itu berasal. Pelatih akan menggesernya dari bawah tirai itu memang meningkatkan waktu reaksi mereka (refleks).¹⁸

Dapat disimpulkan bahwa latihan *blindfold* adalah latihan menangkap bola dengan cara hanya melihat jatuhnya bola. Latihan *blindfold* bertujuan melatih reaksi pemain agar bereaksi secepat-cepatnya untuk menangkap bola.

¹⁸ PTI, Catches Win Matches: From 'blindfold' catching to balls of different weights-drills making India better at fielding, 2019. <https://www.dnaindia.com/cricket/report-catches-win-matches-from-blindfold-catching-to-balls-of-different-weights-drills-making-india-better-at-fielding-2713889>. Diakses pada hari Selasa, 11 Juni 2019, pada pukul 17.11 WIB

Kelebihan latihan *blindfold* yaitu, memudahkan menangkap bola yang cepat, memudahkan menangkap bola yang tak terlihat dan memudahkan dalam bola atas (*high*).¹⁹

Kekurangan latihan *blindfold* yaitu sulit untuk menangkap bola datar (*ground*).²⁰

Ketika bola berada diluar bidang penglihatannya, pemain menggunakan suara bola untuk memahami kecepatan dan arah bola.²¹

Dengan latihan teknik *blindfold* dapat juga menambah kemampuan kordinasi mata dan tangan. Karena dalam permainan cricket dalam posisi *catching* kordinasi mata dan tangan sangat diperlukan agar dapat menangkap bola dengan benar dan tidak *dropcatch*.

Penutup mata adalah pakaian, biasanya dari kain, dikaitkan kekepala seseorang untuk menutup mata untuk melumpuhkan pandangan si pemakai. Sementara penutup mata yang dipasang dengan benar mencegah penglihatan bahkan jika mata terbuka, penutup mata yang diikat secara tidak benar dapat membuat

¹⁹ Aziz Syamsudin. Op. cit, hal. 5

²⁰ Ibid, hal. 5

²¹ Powis, *Visual Impairment, Sport and Somatic Work: The Auditory Experiences of Blind and Partially Sighted Cricket Players.* ' *The Senses and Society*' 13(2), 2018, hal. 13

pemakainya melihat sekeliling atau bahkan melalui penutup matanya.²²

Dapat disimpulkan teknik menutup mata dapat mempengaruhi kemampuan menangkap pada cabang cricket, karena pemain tidak dapat melihat bola dan dari mana arah bola berasal.



Gambar 6: *Blindfold*

Sumber: Buku Pengurus Pusat Persatuan Cricket. 2006. Pengantar Olahraga Cricket

5. Hakikat Menangkap

Catching tugasnya adalah menangkap bola yang dipukul oleh *batter*, apabila bola dipukul melambung dan sebelum menyentuh tanah bola ditangkap oleh *fielding* maka *batsman* dinyatakan *OUT*²³. Dalam

²² <https://en.wikipedia.org/wiki/Blindfold>. Diakses pada tanggal 15 Agustus 2019, pada pukul 11.47 WIB.

²³ James Tangkudung, *Op.Cit.* h.6

menangkap bola cricket yaitu dengan meredamnya kedalam, jadi tangan dibuat seperti bentuk mangkok sehingga bola dapat masuk ketangan dengan baik dan tidak lupa kaki dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan.

Teknik menangkap cricket ada 3 yaitu, high (atas), under (antara bahu sampai pinggang) dan ground (menyusur tanah)²⁴

Bisa diambil kesimpulannya kemampuan menangkap dalam cricket adalah teknik dasar untuk bermain olahraga cricket, tugas menangkap adalah menghentikan musuk dalam mencetak point. jika pemain menguasai teknik menangkap tim bisa menjatuhkan mental *batsman*, jika mental para *batsman* sudah jatuh maka tim *batsman* tidak dapat menambah nilai lagi.

Lempar tangkap bola diambil dari keterampilan gerak dasar yang ada didalam permainan ini, yaitu melempar dan menangkap sedangkan bola merupakan komponen penting dalam permainan ini. Permainan ini dilakukan dilakukan oleh 2 orang atau lebih yang satu akan jadi pelempar dan yang satu akan jadi penangkap. Teknik dasar dari permainan ini adalah melempar dan menangkap bola.²⁵

²⁴ James tangkudung, *Op.Cit*, hal.11

²⁵ Desmalia, Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Melempar Dan Menangkap Bola Di Tk Dharma Wanita Kenali Lampung Barat, hal. 31

Dapat disimpulkan dalam permainan dengan menggunakan bola teknik dasar yang harus dikuasai adalah teknik melempar dan menangkap, dengan menguasai kedua teknik tersebut maka pemain dapat mendukung cabang olahraa yang menggunakan komponen melempar dan menangkap.

B. Kerangka Berpikir

Permainan cricket lebih dominan menggunakan tangan, semua teknik dalam cricket komponen utama menggunakan tangan. Dalam teknik dasar menangkap semua pemain harus menguasainya untuk menunjang dalam sebuah permainan cricket.

Dalam latihan cricket pada SMPN 205 Jakarta ditemukan sebuah permasalahan dalam menangkap bola. Pemain banyak yang salah dalam membaca bola dan teknik menangkap bola, bila terjadi berulang-ulang maka berakibat kurang baik dalam sebuah pertandingan.

Latihan dengan menggunakan *reactionball* dan *blindfold* dapat meningkatkan kemampuan menangkap karena dengan latihan menggunakan *reactionball* dan *blindfold* pemain lebih sigap dan siap dalam menangkap bola yang cepat.

Kelebihan latihan *reactionball* yaitu, dapat meningkatkan reaksi, dapat meningkatkan kemampuan menangkap saat bola memantul dan dapat meningkatkan kemampuan meanngkap saat bola dekat. Kekurangan

latihan *reactionball* yaitu, hanya dapat menangkap bola yang terlihat dengan cepat.

Kelebihan latihan *blindfold* yaitu, memudahkan menangkap bola yang cepat, memudahkan menangkap bola yang tak terlihat dan memudahkan dalam bola atas (*high*). Kekurangan latihan *blindfold* yaitu sulit untuk menangkap bola datar (*ground*).

Kemampuan menangkap sangat dibutuhkan dalam menunjang permainan cricket. Untuk itu peneliti melakukan penelitian ini, diharapkan siswa dapat memahami pengaruh latihan *reactionball* dan *blindfold* terhadap kemampuan menangkap.

C. Hipotesis Penelitian

1. Diduga latihan *reactionball* dapat meningkatkan kemampuan menangkap bola cabang cricket pada siswa SMPN 205 Jakarta.
2. Diduga latihan *blindfold* dapat meningkatkan kemampuan menangkap bola cabang cricket pada siswa SMPN 205 Jakarta.
3. Diduga latihan *blindfold* lebih baik dibandingkan latihan *reactionball* untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola cabang cricket pada siswa SMPN 205 Jakarta.