

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu dari sekian banyak olahraga adalah cabang olahraga *Cricket*. *Cricket* adalah permainan yang telah lama di kenal dimasyarakat dunia, Olahraga yang dikemas dalam permainan ini sangat di gemari berbagai kalangan, khususnya negara berlatar belakang sejarah mengadopsi budaya dan tradisi bangsa Inggris.¹ Permainan *Cricket* di mainkan oleh 11 orang dalam satu tim, dan lamanya permainan tidak dibatasi oleh waktu tetapi menggunakan *over* (perpindahan). Esensi dasar dari olahraga ini adalah semangat dan keselarasan antara persaingan sehat dan kerja tim yang solid dan kompak, karena *Cricket* bagi para penggemarnya bukan hanya sekedar permainan melainkan suatu tradisi dan bentuk apresiasi sejarah.

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. Olahraga *Cricket* mengajarkan bagaimana mengendalikan emosi, menjaga kesabaran, membentuk keyakinan maka akan sangat sulit menjalin kekompakan tim

¹ Persatuan Cricket Indonesia, *Pengantar Olahraga Cricket*, (Jakarta: Indonesian Cricket Foundation, 2006)

yang sehat dan solid. Tidak kalah dengan jenis olahraga lainnya, *Cricket* dapat di mainkan tanpa mengenal batas umur, gender atau latar belakang seseorang. Sehingga *Cricket* dapat diperkenalkan pada anak anak usia dini.²

Olahraga *Cricket* ini dimainkan dengan menggunakan bola, bat, stump, glove , glove keeper, helmet, pad, dan lapangan. Pada olahraga *Cricket* ada beberapa bagian – bagian yang harus dikuasai oleh seorang atlet *Cricket*. Seperti : *Batting* (memukul), *Bowling* (melempar bola), *Fielding* (menjaga), *Catching* (menangkap) dan *Wicket Keeper* (penjaga stump). Dari bagian – bagian itu tidak semua atlet dapat melakukannya dengan baik. Salah satu teknik yang sulit dilakukan adalah *Bowling* (melempar bola).

Pada teknik *bowling* rata – rata atlet *Cricket* sulit melakukannya, karena saat atlet melakukan *bowling* harus menggunakan *run ups* (berlari sebagai tolakan awal), dan *action* (sikap pada saat melempar bola), 2 gerakan itu dilakukan secara bertahap dalam satu rangkaian gerak maka itu yang membuat atlet *Cricket* sulit untuk melakukannya dan apabila *bowling* tidak menggunakan rangkaian tersebut bola tidak akan tepat jatuhnya.

² Persatuan Cricket Indonesia, *Pengantar Olahraga Cricket*, (Jakarta: Indonesian Cricket Foundation, 2006)

Sedangkan dalam teknik *bowling* yang benar kedua kaki sebagai tumpuan pada saat berlari dan pada saat kaki mendarat setelah melompat posisi telapak kaki dan badan harus lurus kedepan lalu tangan kiri diangkat tinggi dan ditarik kebawah untuk menambah tenaga pada saat melempar bola.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pertandingan masih banyak atlet-atlet *Cricket* yang memiliki kelemahan pada teknik melempar bola (*bowling*). Dapat dikatakan jika seorang atlet memiliki kelemahan di sisi *bowling* maka lawan akan mendapatkan banyak point pada saat jatuhnya bola yang dilempar tidak tepat atau melebar dan melambung tinggi melewati batas yang sudah ditentukan, jika itu terjadi maka tim lawan akan mendapatkan bonus point.

Berlatih untuk meningkatkan kemampuan *bowling* adalah salah satu cara untuk meminimalisir kelemahan pada teknik *bowling*, ada dua cara untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *bowling*, yaitu latihan *Medicine Ball* dan *Training Resisten Xander (TRX)*.

Medicine ball adalah bola medicine yang terdiri dari berbagai macam ukuran dan berat beban tertentu, latihan medicine ball 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, membentuk, memperbaiki teknik dan meningkatkan

kemampuan *bowling* pada saat awalan, lemparan, sikap akhir dan ketepatan jatuhnya bola menuju target.

Training Resisten Xander (TRX) adalah metode latihan tahanan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban dengan bantuan tali. *Training Resisten Xander* (TRX) merupakan sistem latihan yang lengkap, dimana model latihan *Training Resisten Xander* (TRX) termasuk salah satu latihan fisik yang dapat menjaga dan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan stability, meningkatkan kordinasi otot saraf. Yang membuat model latihan ini spesial adalah selain dapat melatih kekuatan dan daya tahan otot, juga sekaligus melatih otot inti (*core*) atlet. Gerakan yang dinamis membuat otot inti harus menjaga keadaan tubuh agar tetap lurus ataupun menyesuaikan dengan gerakan yang diinginkan.³

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap kemampuan *bowling* dengan judul “ Perbandingan Metode Latihan *Medicine Ball* dan *Training Resisten Xander* (TRX) Terhadap Kemampuan *Bowling* Pada *Club Cricket* Universitas Negeri Jakarta”.

³ Johansyah Lubis, *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*, (Depok: Rajawali Pers, 2018)

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *medicine ball* efektif terhadap peningkatan kemampuan *bowling club cricket* Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah metode latihan *Training Resisten Xander* (TRX) efektif terhadap peningkatan kemampuan *bowling club cricket* Universitas Negeri Jakarta?
3. Manakah metode yang lebih efektif antara metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *Training Resisten Xander* (TRX) terhadap peningkatan kemampuan *bowling club cricket* Universitas Negeri Jakarta?
4. Apakah *medicine ball* dan *Training Resisten Xander* (TRX) berpengaruh terhadap kemampuan *bowling club cricket* Universitas Negeri Jakarta?
5. Apakah peningkatan dari metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *Training Resisten Xander* (TRX) yang baik dengan kemampuan *bowling* lebih mudah menghasilkan *wicket*?

C. Pembatasan Masalah

Metode latihan *Medicine Ball* adalah metode latihan yang merupakan suatu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan

kekuatan otot lengan.dengan menggunakan bola *medicine* yang terdiri dari berbagai macam ukuran dan berat beban tertentu.

Metode latihan *Training Resisten Xander* (TRX) adalah metode latihan tahanan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan dengan bantuan tali khusus.

Kemampuan *Bowling* adalah kemampuan *Bowler* untuk melepaskan bola sebgus mungkin sehingga bola sulit untuk dipukul oleh pemukul (*Batsman*), dikatakan *Bowling* yang sah yaitu dengan melepaskan bola dengan tangan lurus bola dilepaskan kearah pemukul (*Batsman*) dan tepat jatuhnya didepan pemukul (*Batsman*).

Berdasarkan masalah yang telah di identifikasikan maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran. Pembatasan masalah ini adalah “ Perbandingan Metode Latihan *Medicine Ball* dan *Training Resisten Xander* (TRX) Terhadap Kemampuan *Bowling Club Cricket* Universitas Negeri Jakarta.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan :

1. Apakah metode latihan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan *bowling* pada *Club Cricket* Universitas Negeri Jakarta?

2. Apakah metode latihan *Training Resisten Xander* (TRX) dapat dapat meningkatkan kemampuan *bowling* pada *Club Cricket* Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan *Medicine Ball* dan Metode Latihan *Training Resisten Xander* (TRX) terhadap kemampuan *Bowling* pada *Club Cricket* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai cara untuk meningkatkan kemampuan bowling.
2. Para pelatih dapat mengetahui metode apakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan bowling.
3. Menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dalam melatih dan menerapkan efektifitas terhadap kemampuan bowling.
4. Sebagai sumbangan informasi pelatih untuk meningkatkan prestasi para atlet.
5. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, serta diterapkan untuk meningkatkan kemampuan bowling