

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang dan ditunjukan untuk kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Olahraga menjadi salah satu ajang prestasi yang dapat diikuti, bahkan olahraga menjadi hobi pada sebagian orang karena sifatnya yang menyenangkan.

Salah satu dari sekian banyak olahraga adalah cabang olahraga *cricket*. Olahraga *cricket* adalah permainan yang telah lama dikenal di masyarakat dunia. Olahraga yang dikemas dalam permainan ini sangat digemari berbagai kalangan, khususnya Negara berlatarbelakang sejarah mengadopsi budaya dan tradisi bangsa Inggris. Olahraga *cricket* di Indonesia sudah mulai meluas ke berbagai provinsi, hal ini menghasilkan banyaknya atlet-atlet dalam cabang olahraga *cricket*.

Olahraga *cricket* mempunyai beberapa teknik dasar, yaitu *batsman* (memukul), *bowling* (melempar bola), *fielding* (menjaga), *catching* (menangkap) dan *wicket keeper* (penjaga *stump*). Olahraga *cricket* juga memiliki 3 format permainan dalam pertandingan Internasional, yaitu *Test Matches*, *One Day International*, dan *Twenty20*. Namun, di Indonesia sendiri format yang sering digunakan adalah

format modifikasi, yaitu *Twenty20*, *Super8*, dan *Sixes*. Format tersebut dibedakan dengan jumlah pemain yang berada di lapangan dan jumlah *over*.

Tujuan permainan *cricket* yaitu mengumpulkan sebanyak-banyaknya *run* dan menahan lawan untuk mendapatkan *run*. Untuk menahan *run*, diperlukan tehnik dan akurasi *bowling* yang baik, adapun faktor yang diperlukan untuk mendapatkan *bowling* yang baik yaitu konsentrasi, koordinasi, kelentukan, kekuatan tubuh bagian atas dan kekuatan tubuh bagian bawah. Untuk mencapai hasil tersebut, dibutuhkan latihan yang rutin dan terencana agar progress yang diinginkan tercapai.

Atlet putra *cricket* Kota Depok mayoritas tidak mempunyai latar belakang olahraga sebelumnya sehingga lebih sulit untuk melakukan gerakan *bowling* yang baik dikarenakan belum terlatihnya fisik dan mental, saat peneliti mengamati proses latihan *cricket* Kota Depok terdapat kesulitan-kesulitan yang dialami atlet dalam melakukan *bowling* yang baik. Adapun kesulitan-kesulitan tersebut antara lain: Pertama, seringkali bola yang dilempar keluar dari batas memukul sehingga bola menjadi tidak dihitung. Kedua, bola terlalu mudah dipukul disebabkan oleh lemahnya laju bola yang dilempar. Ketiga, banyaknya atlet yang kehilangan konsentrasi saat melakukan *bowling*.

Begitupun saat tim *cricket* Kota Depok melakukan latihan tanding bersama tim lain, sering kali pemain Kota Depok melepaskan *bowling* yang lemah dan mengakibatkan *batsman* mudah untuk memukul dan mendapatkan *run* yang banyak.

Dari kesulitan-kesulitan tersebut peneliti menduga bahwa atlet *cricket* Kota Depok memiliki masalah konsentrasi dan lemahnya kekuatan otot lengan, hal itu perlu diperbaiki dan dilatih karena tim yang baik memerlukan *bowler* yang dapat menahan musuh mendapatkan *run* yang banyak.

Dengan adanya perpaduan antara konsentrasi dan kekuatan otot lengan yang baik, atlet dapat melakukan *bowling* yang baik dan sesuai target. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengambil judul hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil dengan kemampuan *bowling* pada atlet *cricket* Kota Depok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Atlet *cricket* Kota Depok pada umumnya tidak memiliki kekuatan otot lengan yang baik untuk melakukan *bowling*.
2. Atlet *cricket* Kota Depok pada umumnya tidak memiliki konsentrasi yang baik untuk mempertahankan *bowling* sesuai target.
3. Pelatih kurang memberikan latihan kekuatan dan konsentrasi untuk menunjang keberhasilan *bowling* atlet.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Adapun pembatasan masalah tersebut adalah “hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan kemampuan *bowling* pada atlet *cricket* Kota Depok”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan beberapa rumusan masalah antara lain:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *bowling*?
2. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi dengan kemampuan *bowling*?
3. Apakah kekuatan otot lengan dan konsentrasi secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan kemampuan *bowling*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Mengetahui tehnik-tehnik yang penting dalam olahraga *cricket* sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam berlatih *cricket*.
2. Dapat dijadikan bahan bacaan atau referensi untuk penelitian yang akan datang.
3. Dapat memberi masukan bagi fakultas ilmu olahraga dalam rangka pengembangan keilmuan dan peningkatan proses kegiatan latihan.