

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cricket salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental serta menuntut adanya kerjasama untuk memenangkan sebuah pertandingan. *“Cricket is an exciting game that encourages leadership, friendship and teamwork, which brings together people from different nationalities, cultures and religions, especially when played within the Spirit of Cricket.”* (Marylebone Cricket Club, 2017). Cricket adalah permainan yang tidak hanya dimainkan untuk bersenang-senang dan bermain mengikuti aturan yang ada saja, tetapi harus menjunjung tinggi spirit dari permainan cricket itu sendiri. Spirit utama dari cricket adalah saling menghormati satu sama lain, baik itu kepada kapten tim, teman satu tim, lawan, dan wasit.

“Esensi penting yang dapat diambil dari olahraga cricket ini adalah mengarahkan pada pengembangan mental yang positif dan mengutamakan: kejujuran, keadilan menghormati orang lain, menerima keputusan wasit, bersikap sopan dan mampu mengendalikan diri.”(Cricket Indonesia, 2007). Cricket mengajarkan bagaimana mengendalikan emosi ketika menang maupun kalah, menjaga kesabaran, membentuk keyakinan atas potensi diri maupun kekuatan tim yang sehat dan solid. Cricket bukan hanya sebagai sebuah permainan melainkan suatu tradisi dan bentuk apresiasi sejarah yang dapat kita ambil makna-makna filosofis yang berharga bagi kehidupan.

“Cricket is a game played between two teams of 11 players each, where the two teams alternate scoring (*batting*) and defending (*fielding*). A player (*bowler*) from the *fielding* team delivers a ball to a player (*batsman*) from the *batting* team, who should strike it with a bat in order to score while the rest of the *fielding* team (*fielders*) defend the scoring.”(Perera, 2015). Cricket adalah permainan yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain, di mana dua tim bergantian mencetak skor dengan *batting* dan mempertahankan skor dengan *fielding*.

Cricket terdapat beberapa keterampilan, yaitu: *batting*, *fielding*, dan *bowling*. *Batting* atau memukul bola bertujuan mengumpulkan nilai dan mencetak skor setinggi mungkin dengan cara memukul bola dan menahan bola kemudian berlari bertukar tempat dengan pasangan pemukul lainnya. *Fielding* atau menjaga bola bertujuan berusaha menahan dan menjaga bola yang dipukul dan dikembalikan secepatnya dengan cara melemparkannya kepada sisi *bowler* atau sisi *wicket keeper*, sehingga membatasi jumlah skor yang ingin dikumpulkan tim lawan. *Bowling* atau melepas bola dari atas dengan sikut dan posisi lengan yang lurus yang bertujuan melepas bola secepat mungkin agar pemukul sulit memukul bola tersebut.

Keterampilan *bowling* adalah salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang pemain cricket. Keterampilan *bowling* adalah salah satu komponen dari teknik dasar cabang olahraga cricket yang digunakan untuk melepas bola secepat mungkin agar pemukul sulit memukul bola dan menahan atau menekan poin lawan. Dalam bukunya yang berjudul *Art and Science of Cricket*, Bob

Woolmer mengatakan: “*Encourage children to bat and bowl, and keep a sharp eye out for those who seem to especially enjoy bowling. Remember, batters are the 24-carat gold in your tim, but a truly gifted bowler will be the jewel in the crown.*” (Woolmers, 2008). Oleh karena itu apabila sebuah tim mempunyai anggota tim yang mempunyai keterampilan *bowling* yang bagus akan sangat berguna untuk menahan atau menekan poin lawan, sehingga poin yang dihasilkan lawan tidak terlalu besar dan dapat dikejar sehingga pertandingan dapat dimenangkan. Oleh karena itu keterampilan *bowling* menjadi salah satu hal penting yang mempengaruhi dalam permainan cricket.

Berdasarkan pengamatan dilapangan pada klub cricket, ekstrakurikuler cricket yang ada di sekolah, peneliti melihat pada saat berlatih cricket untuk atlet usia 12-15 tahun yang biasa dikatakan atlet tingkat junior, terlihat bahwa dalam latihan di lapangan ataupun di *net session* masih sangat kurang di teknik *bowling*. Hal ini terlihat pada saat dimulainya melakukan gerakan awalan, dimana masih banyak yang salah dalam memulai awalan gerakan seperti, cara memegang bola yang belum tepat, gerakan lari yang belum lurus kearah target, posisi ayunan lengan yang masih terbuka saat berlari. Hal ini juga terlihat pada saat pelaksanaan seperti, pada saat melakukan gerakan *bound* posisi badan belum seimbang dan satu garis. Pada saat gerakan *coil* posisi kaki dan tangan yang belum seimbang dan tidak kearah target. Pada saat gerakan *release* waktu saat melepaskan bola yang terlalu cepat atau lambat, posisi sikut yang belum lurus saat melakukan *bowling*, dan bola yang dilepaskan belum kearah sasaran. Pada saat akhiran/*follow through* belum adanya koordinasi rangkaian keterampilan gerakan yang benar.

Teknik dasar *bowling* yang mempunyai gerakan yang salah, tidak dalam satu kesatuan gerakan yang baik dan benar akan mempengaruhi hasil dari *bowling* tersebut. Penguasaan keterampilan *bowling* yang baik dan benar perlu adanya proses latihan yang berkesinambungan yang terukur dan terarah yang dibuat oleh pelatih dan diberikan kepada para atlet. Latihan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mengasah keterampilan untuk menjadi maksimal, oleh karena itu latihan harus dilakukan secara intensif yaitu latihan berkesinambungan yang memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar, latihan yang terprogram dengan baik memiliki tujuan yang jelas, materi sesuai karakteristik cabang olahraganya, waktu yang tersedia cukup, pembagian waktu jelas, serta strategi latihan sesuai dengan materi yang diberikan, latihan yang efisien, efektif dan aman serta menyenangkan sebaiknya dilakukan, agar tidak terjadinya kejenuhan pada saat latihan.

Kejenuhan dapat terjadi selama proses latihan, diantaranya dapat disebabkan oleh kreativitas pelatih yang masih sangat kurang dalam menyusun variasi latihan, sehingga program latihan yang dibuat akan cenderung monoton bagi atlet sehingga menyebabkan kurangnya motivasi anak untuk melakukannya. Dengan metode latihan yang monoton akan membuat sebagian besar atlet merasa jenuh, bosan dan bahkan ada yang menjadi malas untuk berangkat latihan. Variasi latihan yang diberikan oleh pelatih harusnya menciptakan ketertarikan pada atlet, sehingga atlet tidak merasa jenuh dengan program latihan. Variasi tersebut dirancang untuk meningkatkan keterampilan *bowling*, menciptakan rasa senang

agar yang diberikan materi tidak merasa bosan dan gembira sehingga anak dapat dengan mudah dan mengerti apa yang sudah dijelaskan dan dapat terealisasi.

Peneliti tertarik dan memfokuskan untuk memberikan latihan teknik *bowling* dengan pendekatan permainan terhadap anak usia 12-15 tahun. Peneliti akan menciptakan suasana yang menyenangkan dan nyaman namun tetap serius dalam mencapai tujuan dari program latihan sehingga atlet dapat mengerti dan menyerap apa yang telah diberikan sesuai pendekatan dengan tahap perkembangan anak. Latihan yang nyaman dan menyenangkan namun tidak melupakan konsep dari tujuan memperbaiki keterampilan *bowling* yang dilatih, salah satunya diperoleh dengan pendekatan berbasis permainan. Permainan merupakan salah satu bentuk alat pembelajaran dalam latihan. Proses latihan yang sesuai dengan kondisi perkembangan atlet akan membuat atlet senang sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai dengan maksimal. Latihan berbasis permainan juga menjadi alat untuk melatih atlet untuk terbiasa berkompetisi. Anak pada usia ini senang sekali dengan kompetisi, namun harus ditanamkan juga bagaimana cara berkompetisi yang baik seperti didalam Spirit Olahraga Cricket yaitu bagaimana kita menghormati kawan, lawan dan wasit yang memimpin pertandingan. Kompetisi yang baik kedepannya akan membuat atlet mempunyai psikologi yang baik dan mampu mengontrolnya.

Dalam buku LTAD (Long Term Athlete Development) bahwa *“The LTAD model is a sevenstage framework to guide the participation, training, competition, and recovery pathways in sport and physical activity, from infancy through all phases of adulthood. The seven stages are as follows: (1) Active Start, (2)*

FUNDamentals, (3) Learn to Train, (4) Train to Train, (5) Train to Compete, (6) Train to Win, (7) Active for Life.” (Istvan Balyi, Richard Way, 2013). Anak pada usia 12-15 tahun pada program latihan lebih diarahkan pada *Train to Train Stage*. Usia anak 12-15 tahun dalam olahraga hal ini dikenal dengan istilah “*training the engine*” (melatih mesin).”(Nurjaya, 2009). Usia ini pengoptimalan kebugaran atlet sebagai persiapan untuk pelatihan pada posisi yang spesifik pada bakat atlet tersebut di cabang olahraga yang digelutinya.

Oleh karena ini tersebut dibutuhkan identifikasi karakter anak usia 12-15 tahun yang mana lebih suka melakukan suatu aktifitas fisik yang bersifat permainan menyenangkan. Suasana latihan yang menyenangkan diberikan untuk menghindari kejenuhan, pendekatan yang dapat dilakukan salah satunya dengan model latihan berbasis permainan. Menggunakan cara tersebut bertujuan untuk menciptakan rasa senang saat melakukan kegiatan tersebut, dalam pelaksanaannya program yang diberikan tidak membosankan dan merasa gembira sehingga dapat dengan mudah dipahami dan dilakukan. Dengan bermain, situasi yang timbul akan terjadi secara spontan. Bermain menjadikan penekanan utama pada interaksi sosial dan bersenang-senang untuk membantu menikmati pembelajaran keterampilan baru dan mendorong proses interaksi antara satu dengan yang lain selama proses latihan terjadi. Sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai dengan baik dan benar sehingga terjadi proses perubahan kearah yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *bowling* pada cabang olahraga cricket merupakan bagian yang sangat penting dan membutuhkan

latihan yang tepat. Dengan demikian dapat dipahami bahwa untuk mendapatkan keterampilan *bowling* yang baik dan benar, latihan berbasis permainan dapat dijadikan sebagai salah satu pola pendekatannya. Pentingnya kreativitas dan inovasi serta keterampilan yang baik dalam proses latihan pasti akan memberikan nuansa yang baru bagi atlet. Materi yang telah ada dapat memberikan tantangan baru kepada atlet tersebut agar bisa menjadi lebih baik dan mencapai performa maksimal yang dimiliki.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, agar masalah tidak meluas maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan untuk membuat model latihan keterampilan *bowling* cricket berbasis permainan untuk anak usia 12-15 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model latihan keterampilan *bowling* cricket berbasis permainan untuk anak usia 12-15 tahun?
2. Apakah model latihan keterampilan *bowling* cricket berbasis permainan untuk anak usia 12-15 tahun efektif untuk meningkatkan keterampilan *bowling*?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, adapun kegunaan hasil penelitiannya adalah:

1. Dapat menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang hendak diteliti.
2. Dapat memberikan kontribusi berharga terhadap perkembangan ilmu pendidikan dan kepelatihan, khususnya dalam penerapan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran dan hasil dari latihan di lapangan.
3. Dapat memperbanyak variasi model latihan keterampilan *bowling* berbasis permainan dalam cabang olahraga cricket.
4. Dapat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat model latihan keterampilan *bowling* dalam cabang olahraga cricket dan menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh pemain.
5. Dapat meningkatkan prestasi dalam dunia kepelatihan khususnya cabang olahraga cricket.

E. State of The Art

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan cricket, belum adanya yang secara rinci membahas tentang model latihan keterampilan *bowling* cricket yang berbasis permainan khususnya pada anak usia 12-15 tahun.

Berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *state of the art* dari penelitian ini.

“Model Latihan Keterampilan *Bowling* Cricket berbasis Permainan untuk Anak Usia 12-15 tahun.”

No.	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1.	2010	Ferdinands, R., Marshall, R. N., & Kersting, U. W. E. (2010). <i>Centre</i>	<i>This research has implications for the design of the run-up</i>

		<i>of mass kinematics of fast bowling in cricket. 9(September), 139–152. https://doi.org/10.1080/14763141.2010.523844</i>	<i>offast bowlers. The length, speed, and rhythm of the run-up should be structured so that the bowler can generate a large centre of mass deceleration over the delivery stride and power phases in order to effectively sequentially transfer energy to the upper trunk and arm segments to maximise the generation of ball speed. (R. Ferdinands et al., 2010)</i>
2.	2002	Gregory, P. L., Bs, M. B., Batt, M. E., Bchir, M. B., Wallace, W. A., & Chb, M. B. (2002). <i>Comparing Injuries of Spin Bowling with Fast Bowling in Young Cricketers.</i> 107–112.	<i>To compare the incidence and anatomic distribution of injuries sustained in spin and fast bowling in young cricketers. (Gregory et al., 2002)</i>
3.	2002	Lloyd, D. G., Ranson, C., Ball, K., Beck, B., & Milburn, P. (2002). The measurement of shoulder alignment in cricket fast bowling Related papers. <i>Journal of Sports Sciences, 20</i> , 507–510.	<i>Thorax alignment may be reasonably estimated using a three-dimensional reconstruction of a line joining the acromion processes between back-foot impact and front-foot impact in cricket fast bowling. (Lloyd et al., 2002)</i>
4.	2017	Salman, M., Qaisar, S., & Qamar, A. M. (2017). <i>Classification and legality analysis of bowling action in the game of cricket.</i> https://doi.org/10.1007/s10618-017-0511-4	<i>In this paper, we have addressed the problem of detecting the legality of a bowling action in the game of cricket. (Salman et al., 2017)</i>
5.	2008	Davies, R., Randt, R. du, Venter, D., & Stretch, R. (2008). <i>Cricket : Nature and incidence of fast-bowling injuries at an elite , junior level and associated risk factors.</i> 20(4), 115–118.	<i>To compile an injury profile of 46 fast bowlers aged 11 - 18 years, and to identify the associated risk factors for injury during one academy cricket season.(Davies et al., 2008)</i>
6.	2014	Murtaza, S. T., Imran, M., Sharique, M., Ahmad, T., Jabin, F., Katiyar, A. K., Ahmad, S., Singh,	<i>With the advent of the design of the preceding test of the bowling accuracy in cricket,</i>

		R. P., Bhat, A. H., Khan, S. A., Bhat, R. A., Malik, I. M., Naikoo, S. A., Zakir, M., Sabir, M., Ahmad, I., Chandra, S., Kumari, L., Khan, T., ... Education, P. (2014). <i>DEVELOPMENT OF CRICKET-SPECIFIC BOWLING</i> . 3, 9–12.	<i>coaches & players would find themselves in a much better place to improve & preserve their confidence level during the bowling skill and moreover the selection process will become more objective in cricket. (Murtaza et al., 2014)</i>
7	2018	Feros, S. A., Young, W. B., & Brien, B. J. O. (2018). <i>Quantifying Cricket Fast-Bowling Skill</i> . 830–838.	<i>To evaluate the current evidence regarding the quantification of cricket fast-bowling skill.(Feros et al., 2018)</i>
8.	2020	Sudarsono, S. (2020). <i>Perbandingan pengaruh antara latihan bowling jarak sesungguhnya dengan latihan bowling jarak dekat ke jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan bowling cricket pada siswa putra ekstrakurikuler cricket A comparison of the effect of the actual dis</i> . 16(1), 35–44.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Bowling Jarak Sesungguhnya Dengan Latihan Jarak Dekat Ke Jarak Sesungguhnya Terhadap Ketepatan dan Kecepatan Bowling Cricket,(Sudarsono, 2020)
9	2020	Firmansyah. (2020). <i>Metode latihan drill bowling Terhadap ketepatan bowler. Ndongesian Journal of Sport and Physical Education</i> , 1(3), 94–98.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill bowling terhadap ketepatan bowler.(Firmansyah, 2020)