

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Dengan berjalan waktu, olahraga semakin banyak peminat dan penikmatnya. Hal tersebut karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya kesehatan, terutama pada masa pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia pada tahun 2019 hingga 2022 yang mengharuskan masyarakat memiliki daya tahan tubuh yang baik agar terhindar dari virus ini, karena dengan jiwa yang sehat masyarakat pun meyakini bahwa banyak hal yang mampu dilakukan baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam aktivitas pekerjaan.

Cricket adalah olahraga permainan yang telah dikenal oleh masyarakat dunia, khususnya negara-negara berlatar belakang sejarah yang mengadopsi budaya dan tradisi bangsa Inggris seperti, India, Pakistan, Australia, dan sebagainya. Esensi dasar dari olahraga ini adalah semangat dan keselarasan antara persaingan sehat dan kerja sama tim yang solid dan kompak.

Cricket merupakan permainan yang terdiri dari tiga nomor yaitu *test* cricket, *oneday* cricket (ODI), and *twenty20* (Wickramasinghe, 2014). Di Indonesia ada modifikasi nomor pertandingan yang dibuat agar durasi permainan tidak terlalu lama, nomor pertandingan modifikasi tersebut adalah *Sixes*, *Super Eight*, dan T10. Permainan cricket merupakan permainan yang menggunakan alat pemukul (*bat*) dan bola sebagai objek pukul. Tujuan dari permainan cricket adalah untuk mencetak lebih banyak run (angka) yang dibandingkan tim lainnya. Sedangkan menurut Pont (2010) “untuk membantu para pemain cricket dalam meningkatkan keterampilannya, pemain cricket harus memiliki pemahaman pada keterampilan

bowling, batting, dan fielding”.

Cabang olahraga cricket di Indonesia merupakan cabang olahraga pembinaan yang tergolong baru. Maka Cabang olahraga cricket perlu di kembangkan dan disebarluaskan ke seluruh Indonesia. Di wilayah Indonesia, perkembangan cricket dapat kita lihat dari pembinaan cricket mulai sekolah-sekolah, perguruan tinggi, tingkat daerah, tingkat nasional, maupun tingkat internasional.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu dari sekian banyak Perguruan Tinggi yang cabang olahraga cricket-nya memiliki perkembangan yang cukup pesat karena Universitas Negeri Jakarta memiliki Klub Olahraga Prestasi Cricket yang setiap tahunnya selalu eksis dalam kejuaraan cricket baik antar Perguruan Tinggi, Kejuaraan Open maupun Kejuaraan International dan juga mempunyai prestasi yang bisa di bilang cukup baik.

Permainan cricket adalah sebuah permainan olahraga tim yang dimainkan antara dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sebelas orang. Idealnya cricket dimainkan di lapangan rumput dan di tengah lapangannya di buat sebuah area persegi yang dinamakan *pitch* yang berukuran 20 meter kali 4 meter. Dellow, (2010) mengemukakan bahwa “cricket merupakan permainan tim, dan para pemainnya adalah anggota satu tim”. Jika tim tersebut untuk menjadi sukses, maka semua bagian harus berfungsi sebagai satu unit, dengan mencetak skor *batsman*, *bowlers* (pelempar) mengambil *wickets* dan penjaga gawang *wicket* dan *fielders* memainkan peran mereka.

Kesuksesan dalam bermain cricket membutuhkan berbagai kemampuan fisik dan teknik (Veness *et al*, 2017). Untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, tentu tidak lepas dari latihan-latihan yang dilakukan oleh para atlet. Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang relatif besar. Kinerja bermain cricket juga sangat tergantung pada kemampuan kondisi fisik (Darshan, S. D., Deepak, M., & Sudhira, C. (2014). Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik (Putra, J., 2019).

Unsur kondisi daya tahan aerobik merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam olahraga cricket. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, merupakan salah satu komponen terpenting dalam kebugaran jasmani (Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Seseorang yang memiliki VO₂max yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktifitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu melakukan pemulihan kondisi fisiknya lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki VO₂max yang rendah, sehingga kemampuan atlet tersebut untuk melakukan aktifitas berikutnya lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama (Busyairi, 2018). Unsur kondisi fisik kekuatan dalam olahraga cricket juga sangat penting bagi seorang *bowler* dan *batsman*. Kekuatan otot menjadi penentu kecepatan melempar (Freeston et al, 2016). Kekuatan bermanfaat untuk olahraga cricket. Kekuatan diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban (Irawadi, 2011). Bila seorang *bowler* tidak memiliki kekuatan yang baik maka bola yang dilempar sangat mudah dipukul oleh *batsman*. kekuatan sangat cocok untuk *batting*. *Batting* merupakan teknik dasar dalam olahraga cricket (Pont, 2010). Karena pada saat melakukan *batting* harus membutuhkan kekuatan agar bola bisa terhempas jauh dan untuk mendapatkan run jika tidak ada kekuatan untuk memukul maka tidak dapat kesempatan untuk *run*.

Dalam unsur kondisi fisik koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan akan menghasilkan timing dan akurasi. *Timing* berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada kemampuan. Melalui *timing* yang baik maka perkenaan tangan dan objek akan sesuai dengan yang diinginkan dalam hal ini perkenaan tangan pada bola, sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif (Nasriani, A., & Mardela, R. (2019).

Teknik *bowling* cricket adalah keterampilan dinamis dan kompleks yang melibatkan pengiriman fisik bola cricket dan pertimbangan taktis yang digunakan untuk mengecoh batsman dan memaksa mereka melakukan kesalahan selama pertandingan. Masing-masing

memerlukan tingkat kemampuan, kebugaran, keterampilan dan komitmen yang berbeda.

Bowling adalah keterampilan di mana seorang *bowler* mendorong bola ke arah stump untuk mencegah batsman mencetak poin (*run*). *Bowling* cricket adalah upaya membuat putaran pada bola dan memprediksi pengiriman bola pada lintasan (*pitch*) dengan memperhatikan kecepatan pelepasan bola dan sudut sebelum melepaskan bola (Akash dan Shailes, 2017). Gerakan *bowling* disebut gerak manipulative karena pada keterampilan ini berhubungan dengan benda di luar diri yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Karakteristik biomotorik dari seorang *bowler* harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang baik guna dapat menyalurkan bola dengan cepat dan tepat sesuai strategi yang sudah direncanakan dalam penempatan bola pada *box* pemukul.

Dalam penelitian ini subjek adalah U-15 pada atlet-atlet Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB). Pada usia tersebut perlu sekali untuk mengembangkan teknik-teknik dasar cricket terutama pada teknik *bowling*, sehingga teknik dasar dalam cricket yang meliputi *bowling* dapat tersalurkan dengan baik.

Program Pembinaan Olahraga Berprestasi Berkelanjutan (POPB) U-15 DKI Jakarta adalah program pembinaan atlet berbakat DKI Jakarta yang berusia maksimal 15 tahun yang bersifat disentralisasi latihan melalui pendekatan sport science berbasis karakter tumbuh kembang usia atlet. Dalam upaya pengembangan olahraga cricket usia muda tentunya didukung oleh manajemen yang baik dan pelatih yang berkompetensi serta didukung oleh program latihan yang baik dan tepat sesuai dengan usianya agar dapat mencapai peningkatan prestasi bagi atlet tersebut. Untuk mencetak para atlet yang handal tersebut dibutuhkan proses latihan yang berjenjang dan mengikuti program latihan yang baik dari pelatih. Pemusatan latihan cricket U-15 DKI Jakarta bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Rawamangun. Seluruh pembina dan pelatih *cricket* merupakan mantan cricket DKI Jakarta dan telah memiliki legalitas dalam pelatihan *cricket* tingkat nasional.

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti ingin mengembangkan permainan untuk meningkatkan *bowling* pada olahraga cricket berbasis permainan pada atlet-atlet U-15. Melihat fenomena yang telah dipaparkan, peneliti ingin mengembangkan permainan lemparan untuk meningkatkan *bowling* yang berupa variasi-variasi model permainan olahraga cricket dengan berkonsultasi bersama dosen ahli cricket dan ahli kepelatihan cricket. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “MODEL LATIHAN *BOWLING* CRICKET BERBASIS PERMAINAN PADA ATLET U-15”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti menetapkan fokus penelitian sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan *bowling* cricket masih sangat sedikit, sehingga perlu diadakan pengembangan model yang baru. Pengembangan model disesuaikan dengan karakteristik U-15.
2. Pengembangan model latihan *bowling* yang efektif untuk cabang olahraga cricket pada U-15.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan sebagai berikut “bagaimana pengembangan model latihan *bowling* cricket berbasis permainan untuk atlet U-15?”.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian model latihan *bowling* cricket berbasis permainan pada atlet U-15 diharapkan memberikan manfaat untuk :

1. Penyempurnaan dan memberikan banyak variasi latihan *bowling* cricket berbasis permainan untuk atlet U-15.

2. Hasil pengembangan model latihan *bowling* ini diharapkan dapat dijadikan referensi studi pustaka bagi penelitian selanjutnya.
3. Memberikan pengetahuan tambahan kepada pelatih serta atlet tentang model latihan *bowling* olahraga cricket.
4. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pemikiran serta dapat pula dijadikan bahan acuan pada program latihan dan pembinaan yang disesuaikan dengan pendekatan keilmuan.

