

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga *cricket* merupakan permainan bola kecil yang dilakukan oleh 2 tim. *Cricket* merupakan olahraga baru di Indonesia dan mirip dengan permainan kasti. Tujuan yang mendasar dari olahraga ini yaitu disiplin, kerjasama tim yang kuat, pantang menyerah, semangat, sportivitas tinggi, kerja keras dan penuh tanggung jawab. Pada olahraga *cricket* di Indonesia masih pada tahap pengembangan di setiap provinsi. Provinsi yang sudah mengetahui dan bermain *cricket* yaitu provinsi Bali, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa tengah, Jawa Timur, Banten, NTT, NTB, Sumatra Utara, Sumatra Barat, Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Sulawesi Utara, Sulawesi Barat, dan Papua. Walaupun masih sedikit provinsi di Indonesia yang sudah mengetahui tentang olahraga *cricket*, tetapi perkembangan dalam olahraga *cricket* di Indonesia sangat cepat dengan mengikuti pertandingan olahraga *cricket* di Internasional pertama kali dalam Sea Games dan menyelenggarakan pertandingan nasional pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Jawa Barat. Dalam olahraga *cricket* harus menggunakan peralatan untuk melindungi tubuh dan menjaga keamanan dalam pelatihan maupun pertandingan.

Peralatan dalam olahraga *cricket* yaitu pemukul (*bat*), bola, pelindung tangan (*glove*), pelindung kepala (*helm*), pelindung tungkai (*pad*), pelindung kelamin (*box*), tie pelindung paha (*pad*), dan pelindung tangan kiper (*keeping*

glove). Tujuan permainan *cricket* ini adalah untuk mencetak angka (*run*) dibandingkan tim lainnya. Permainan *cricket* dimainkan 2 tim atau regu yang berisikan sebelas orang dalam satu tim dan lama permainan tidak dibatasi oleh waktu tetapi menggunakan perpindahan (*over*). Tim A menjaga bola dan tim B memukul bola, tugas tim B yaitu memukul bola sebanyak mungkin untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya. Tim A melakukan melambungkan bola (*bowling*) dan menjaga bola untuk menahan tim B mengumpulkan nilai-nilai sebanyak mungkin sampai selesai *over* atau pergantian *over* yang ditentukan. Setelah itu dilakukan pertukaran, tim B menjaga bola sedangkan 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 selama *over* yang ada. Tetapi apabila tim A memukul bola dan semua pemukul mati atau *out* sebelum *over* yang ditentukan habis maka permainan selesai dan ditukar tim B memukul dan mengejar nilai yang dikumpulkan oleh tim A untuk memenangkan pertandingan.

Dalam permainan *cricket* menggunakan teknik dasar melambungkan bola (*bowling*), memukul (*batting*) dan menjaga bola (*fielding*). Dalam menjaga bola ada dua yaitu menangkap dan melempar bola. *Bowling*, *batting* dan *fielding* bagian penting dalam permainan *cricket*. Dalam olahraga *cricket* dibutuhkan fisik dan kondisi tubuh yang bagus untuk melakukan olahraga *cricket* tersebut.

Untuk mencapai prestasi ada empat rana yaitu fisik, teknik, strategi, dan mental. Yang paling dasar dalam olahraga *cricket* yaitu fisik. Untuk mendapatkan prestasi, atlet *cricket* membutuhkan kondisi fisik yang baik agar mampu memperoleh gerakan yang baik, strategi dan mental (Halbatullah, 2019: 2). Komponen kondisi fisik antara lain daya tahan, kelincahan, koordinasi, ketepatan,

keseimbangan, reaksi, daya ledak atau power kekuatan, dan kecepatan. Hal tersebut harus dipahami oleh pemain *cricket* untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Komponen kondisi fisik aspek *power* atau daya ledak salah satu aspek yang digunakan di semua teknik dasar *cricket*, baik itu dalam *batting*, *bowling* dan *fielding*.

Power merupakan suatu kondisi fisik manusia saat bergerak yang menggunakan kumpulan otot yang berkontraksi dalam mengendalikan beban dengan gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang maksimal. Dengan adanya power dalam tubuh membantu kinerja otot dalam melakukan teknik dasar *cricket*. Seperti contohnya otot lengan. Otot lengan sangat memerlukan power yang baik. Semakin kuat dan cepat otot lengan, semakin bagus pula kinerjanya begitu sebaliknya. Selain otot lengan hal yang mempengaruhi dalam melakukan gerakan *batting*, *bowling* dan *fielding* yaitu panjang lengan. Menurut Effendi (2019: 48) Lengan yang ukurannya panjang dapat mempengaruhi power gerakan dan power itu sama dengan besarnya radius yaitu panjang lengan seseorang sehingga semakin panjang radiusnya makin besar pula power yang diperolehnya dalam melakukan gerakan. Menurut Farid (2018: 0) Seseorang memiliki lengan yang panjang akan menghasilkan jarak jangkauan yang lebih panjang. Menurut Bagia (2020: 110) anggota tubuh yang memberikan keuntungan dalam olahraga jauhnya lemparan lemparan yaitu lengan yang panjang. Dapat dikatakan power pada otot lengan dan panjang lengan sangat berpengaruh pada gerakan *cricket*.

Menurut Pramularso (2009: 23) Bila dibandingkan antara pemain yang memiliki lengan yang pendek dan pemain yang memiliki lengan yang panjang, sedangkan mereka memiliki power yang sama maka pemain yang memiliki lengan

yang panjang akan memiliki kecepatan lemparan yang lebih tinggi dibanding pemain yang memiliki lengan pendek. Hal ini sama dengan apa yang diungkapkan diibaratkan sepeda dengan roda yang kecil dalam arti jari-jarinya pendek dan roda yang besar yang berarti jari-jarinya panjang, apabila kedua roda tersebut menggelinding menempuh jarak yang sama, maka roda yang kecil memiliki kecepatan yang tinggi. Sebaliknya bila kedua roda berputar dengan kecepatan yang sama maka roda yang besar akan menempuh jarak yang lebih panjang. Keadaan ukuran tubuh berupa panjang lengan akan beruntung untuk diperolehnya kecepatan gerak lengan. Bahwa tulang merupakan lengan dengan tuas panjang. Kemudian otot yang panjang dan langsing akan terjadi gerakan cepat dan luas. Karena lengan dengan tuas yang panjang dipengaruhi kecepatan gerakan itu sebanding dengan besarnya radius yaitu lengan seseorang. Jadi makin panjang radiusnya makin besar pula kecepatan yang diperolehnya sehingga laju bola bertambah cepat dan lawan akan semakin susah dalam menerima bola (Ardyansyah, 2016: 2-3). Sehingga panjang lengan sangat berpengaruh terhadap power otot lengan.

Harapan seorang pelatih untuk memiliki tim yang kuat dan bagus yaitu dengan memiliki pemukul (*batsman*) yang kualitas power pukulan yang cepat dan kuat, memiliki pelambung (*bowler*) yang melambungkan bola dengan cepat dan kuat serta memiliki pemain yang menangkap dan melempar bola dengan power pada otot lengan yang bagus dan kuat juga agar saat melempar sesuai tujuan.

Tetapi dilihat dari kenyataannya, berdasarkan hasil data tes kondisi fisik dari KONI Buleleng cabang olahraga *cricket* pada tes pengukuran kekuatan otot lengan yaitu *push up* yang memperoleh hasil sempurna sebesar 70,9%, baik sekali sebesar 19,4%, baik sebesar 3,3 % dan dibawah cukup sebesar 6,5%. Sedangkan pada tes

pengukuran kekuatan menarik menggunakan otot bahu yang memperoleh hasil sempurna sebesar 0%, baik sekali sebesar 3,3%, baik sebesar 16,2% dan dibawah cukup sebesar 80,7%. Pada tes pengukuran kekuatan mendorong menggunakan otot bahu yang memperoleh hasil sempurna sebesar 0%, baik sekali sebesar 3,3%, baik sebesar 9,7% dan dibawah cukup sebesar 90,4%. Selain dari segi tes kondisi fisik, hasil wawancara dari salah satu pelatih tim *cricket* Buleleng yaitu I Ketut Widnyana, S.Pd., M.Pd. pada tanggal 18 Nopember 2020 di lapangan bhuna patra kabupaten Buleleng, diketahui kelemahan terbesar adalah power otot lengan masih lemah. Jika power otot lengan atlet masih lemah maka dalam melakukan *batting*, *bowling* dan *fielding* menjadi kurang maksimal sehingga dalam memukul bola sedikit mendapat nilai dan tidak bisa mengarahkan bola sesuai keinginan. Dalam melambungkan bola (*bowling*) menjadi mudah dipukul serta dalam melempar bola (*throw*) menjadi sangat lemah. Hal tersebut mengakibatkan tim lawan mudah mendapatkan nilai. Prestasi atlet *cricket* Buleleng belum memuaskan khususnya pada teknik *batting*, *bowling* dan *fielding*, dilihat dari data pertandingan atlet *cricket* Buleleng yang bertanding pada PORPROV 2019 di Tabanan hanya memperoleh 4 medali perunggu untuk kategori putra dan putri. Sehingga mengakibatkan prestasi *cricket* Buleleng menurun yang sebelumnya pada PORPROV 2017 memperoleh 1 emas dan 4 perunggu menjadi hanya 4 perunggu.

Penyebab hal tersebut karena saat pertandingan, power otot lengan yang lemah sehingga berpengaruh dalam melakukan gerakan *batting*, *bowling* dan *fielding*. Jadi masalah dasarnya yaitu dari pelatihan aspek power otot lengan pada atlet *cricket* Buleleng. Pada pelatihan aspek power otot lengan ada beberapa pelatihan yang diberikan tetapi masih kurang karena keterbatasan waktu, tempat,

sarana dan prasarana serta keterbatasan pengetahuan pelatih terkait dengan pengetahuan *cricket* dan juga pelatihan power pada otot lengan. Untuk mencapai aspek kemampuan fisik yaitu power pada otot lengan pada atlet *cricket* Buleleng, variasi pelatihan sangat diperlukan.

Dilihat dari permasalahan yang ada, adapun solusi yang diberikan yaitu untuk mengatasi penyebab kurangnya aspek power pada otot lengan, maka suatu bentuk pelatihan yang mencakup dari aspek tersebut yaitu pelatihan *plyometrics* untuk membentuk komponen-komponen kondisi fisik terutama power pada otot lengan pada atlet *cricket* buleleng. Prinsip pelatihan *plyometric* adalah kontraksi dari gabungan otot untuk menghasilkan suatu gaya yang besar dan tepat saat otot memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) (Utamayasa, 2020: 2). Pelatihan *plyometric* adalah aplikasi pelatihan yang melatih kekuatan dan kecepatan untuk meningkatkan kebugaran biomotorik atlet dalam kegiatan olahraga (Arafat, 2018: 250). Sehingga pelatihan *plyometric* sangat membantu melatih otot-otot tubuh untuk berkembang dan menghasilkan gaya yang besar dan kuat.

Plyometrics terdiri dari dua kontraksi yaitu otot eksentrik dan kontraksi konsentris otot pada jaringan ikat yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan dan kecepatan yang maksimal sehingga membentuk power dalam jangka waktu yang cepat (Wisanggeni, 2019: 3). Gerakan *plyometrics* dibagi menjadi tiga kelompok pelatihan, yaitu pelatihan untuk anggota gerak atas, untuk batang tubuh dan anggota gerak bawah (pinggul dan tungkai). Pada saat berkontraksi, otot selalu memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*) sesuai dengan prinsip pelatihan *plyometrics* (Utamayasa, 2020: 2).

Dalam bentuk pelatihan *plyometrics* dikategorikan dua kelompok yaitu: (1) Pelatihan dengan intensitas rendah meliputi: melempar bola *medicine* 2-4 kg, melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, *rope jump*, *skipping*, lompat (*jump*) rendah, langkah pendek, dan melempar bola yang relatif ringan. (2) Pelatihan dengan intensitas tinggi (*high impact*) meliputi: melempar bola *medicine* 5-6 kg, melempar benda yang relatif berat, lompat (*jump*) tinggi, langkah panjang, lompat jauh tanpa awalan (*standing broad/long jump*), *triple jump* (lompat tiga kali), loncat-loncat dan lompat-lompat, melompat di atas bangku atau tali setinggi 35 cm, *drop jump* dan *reaktif jump* (Mahardika, 2020: 21). Dari berbagai bentuk pelatihan yang disebutkan, pelatihan dengan intensitas tinggi sangat cocok untuk atlet *cricket* Buleleng dan dengan bentuk pelatihan *medicine ball*.

Pelatihan *medicine ball* bertujuan untuk membentuk otot-otot pada tubuh seperti otot bahu, otot punggung, otot kaki, otot perut, dan otot tangan yang sangat besar pengaruhnya terhadap power otot lengan. Dengan menambahkan pelatihan menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan power otot lengan atlet *cricket* Buleleng. Jadi atlet dan pelatih sangat membutuhkan pelatihan untuk meningkatkan power otot lengan tersebut yang nantinya dapat digunakan sebagai sumber pelatihan.

Dalam menggunakan *medicine ball* ada beberapa jenis model gerakan yaitu *medicine ball throw*, *medicine ball scoop toss*, *medicine ball chest throw* dan *medicine ball side throw*. Dari berbagai gerakan *medicine ball* yang sesuai dengan gerakan pada *cricket* yaitu pelatihan menggunakan *medicine ball throw*. Pengamatan dan pengalaman penulis pelatihan *plyometrics* khususnya menggunakan *medicine ball throw* belum pernah diterapkan oleh pelatih kepada

atlet *cricket* Buleleng. Pelatihan yang diberikan biasanya hanya *jogging*, langsung pelatihan lempar tangkap bola, pelatihan memukul, pelatihan *bowling*, dan melakukan *game internal*.

Keunggulan dari pelatihan *medicine ball throw* dibandingkan dengan pelatihan yang lain, yaitu (1) dalam melakukan gerakan tidak sulit untuk dilakukan, (2) tidak memerlukan tempat yang luas dalam melakukan pelatihan, (3) gerakan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga *cricket* untuk mencapai power maksimum gerakan otot lengan dan (4) sesuai dengan teknik olahraga *cricket* yaitu dengan gerakan otot lengan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap metode pelatihan otot lengan dengan judul, “Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, identifikasi masalah dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut.

- 1.2.1. Masih terdapat kekurangan dalam power otot lengan pada atlet *cricket* Buleleng yang dapat dilihat berdasarkan data tes fisik sebelum persiapan pertandingan PORPROV 2019
- 1.2.2. Gerakan memukul, melambungkan, melempar dan menangkap bola atlet masih lemah yang dapat dilihat berdasarkan hasil pertandingan
- 1.2.3. Kurangnya alat latihan yang mendukung terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng sehingga pelatihan masih bersifat konvensional.

- 1.2.4. Kurangnya kemampuan dalam membaca buku-buku teori tentang kepelatihan sehingga pelatihan masih kurang variasi khususnya terhadap power otot lengan
- 1.2.5. Bentuk pelatihan yang bersifat konvensional dan monoton akan memiliki dampak terhadap peningkatan hasil power otot lengan atlet *cricket* Buleleng yang menyebabkan penurunan pada aspek power otot lengan

1.3 Pembatasan Masalah

Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada cakupan permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini akan meneliti pada permasalahan kondisi fisik power otot lengan pada atlet *cricket* Kabupaten Buleleng dengan menggunakan pelatihan *medicine ball throw* dan pelatihan konvensional yang diharapkan agar power otot lengan mengalami peningkatan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut

- 1.4.1. Apakah terdapat perbedaan power otot lengan antara atlet yang mengikuti pelatihan beban *medicine ball throw* dan atlet yang mengikuti pelatihan konvensional?
- 1.4.2. Apakah terdapat pengaruh interaksi antara pelatihan dan panjang lengan yang signifikan pada atlet *cricket* Buleleng?

- 1.4.3. Apakah terdapat perbedaan hasil power otot lengan yang signifikan antara pelatihan *medicine ball throw* dan pelatihan konvensional pada atlet yang memiliki lengan yang panjang?
- 1.4.4. Apakah terdapat perbedaan hasil power otot lengan yang signifikan antara pelatihan *medicine ball throw* dan pelatihan konvensional pada atlet yang memiliki lengan yang pendek?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng.

1.5.2. Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis perbedaan power otot lengan antara atlet yang mengikuti pelatihan beban *medicine ball throw* dan atlet yang mengikuti pelatihan konvensional.
2. Untuk menganalisis interaksi antara pelatihan dan panjang lengan pada atlet *cricket* Buleleng.
3. Untuk menganalisis perbedaan power otot lengan antara pelatihan *medicine ball throw* dan pelatihan konvensional pada peserta yang memiliki lengan yang panjang.
4. Untuk menganalisis perbedaan power otot lengan antara pelatihan *medicine ball throw* dan pelatihan konvensional pada peserta yang memiliki lengan yang pendek.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang pada umumnya di bidang ilmu pengetahuan dan khususnya pada ilmu keolahragaan, mengenai pengaruh pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Atlet

Membantu atlet dalam meningkatkan proses dan hasil power otot lengan sehingga proses pelatihan menjadi lebih aktif, efektif dan efisien.

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pelatihan yang inovatif dan kreatif yang dapat mempengaruhi semangat dan hasil dari kemampuan atlet dalam power otot lengan ditinjau dari panjang lengan.

3. Bagi pengurus cabang dan klub

Membantu pengurus cabang olahraga *cricket* dan klub meningkatkan pemberdayaan kecakapan hidup para atlet sehingga diharapkan dapat bersaing dalam kompetisi antar klub, daerah, nasional maupun untuk kompetisi internasional.

4. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam menghadapi situasi dan kondisi proses pelatihan dalam cabang olahraga.