

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Cricket merupakan olahraga yang dikenal oleh masyarakat sebagai olahraga permainan. Khususnya negara India, Pakistan dan Australia merupakan negara yang mengadopsi budaya dan berlatar belakang sejarah tradisi bangsa Inggris. Semangat, kerja sama tim dan persaingan sehat adalah esensi dari olahraga ini. Sejak tahun 1880-an olahraga yang mirip dengan kasti ini sudah ada di Indonesia. (Setyaningrum dkk., 2021)

Di Indonesia sendiri cricket merupakan olahraga baru. Pada masa sekarang, perkembangan olahraga cricket mengalami kemajuan yang sangat pesat. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam setiap pertandingan, koordinasi antara fisik, teknik dan strategi sangat di perlukan. Pemberian program latihan fisik dan teknik pada atlet, dapat dilihat dari bagaimana cara pelatih memberikan pola latihan tersebut. (Basri dkk., 2023)

Cricket dimainkan di atas lapangan berumput yang berbentuk oval dengan bidang yang rata, terdapat *pitch* yaitu tempat untuk memukul serta melempar bola yang berbentuk persegi panjang mendatar dan keras berada tepat di tengah lapangan. Beberapa nomor pertandingan yang ada dalam olahraga beregu ini yaitu, *twenty* (T20) terdiri dari 11 orang pemain, *super eight* (8) terdiri dari 8 orang pemain dan *six's* (6) terdiri dari 6 orang pemain. Mencetak banyak *run* (angka)

dibandingkan tim lawan merupakan tujuan dari Olahraga permainan ini. Lamanya waktu permainan Olahraga Cricket tergantung dari banyaknya *over* (perpindahan) dari setiap pertandingan. Dapat berlangsung enam jam atau lebih di setiap harinya ataupun dapat berlangsung hingga lima hari. (Basri, Pamungkas, dkk., 2021)

Olahraga Cricket dapat dimainkan oleh semua golongan umur, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga Cricket ini mengandung banyak makna filosofi yang sangat berharga. Mengendalikan emosi, menjaga kesabaran, serta membentuk keyakinan atas potensi diri. Dengan bermain Olahraga Cricket kita dapat mengambil nilai-nilai moral yang sangat dalam untuk di aplikasikan di kehidupan sehari-hari. (Putera dkk., 2022)

Terdapat tiga teknik dalam permainan Olahraga Cricket yang mempunyai kegunaannya masing-masing yaitu, *Batting*, *bowling* serta *fielding*. Ada pula beberapa alat yang dimainkan dalam permainan Olahraga Cricket yaitu, *batt* (pemukul), *helmet* (pelindung kepala), *stump* (tiang), *bails* (potongan kayu kecil, *pads* (pelindung kaki), *glooves* (pelindung tangan) dan bola cricket. (Basri, Azhari, dkk., 2021)

Keterampilan, sarana prasarana serta strategi merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam suatu tim. Untuk memenangi setiap kejuaraan, keterampilan baik yang dimiliki pemain dan strategi yang diberikan oleh pelatih akan sangat membantu tim untuk mencapai sebuah keberhasilan dalam menggapai prestasi di setiap pertandingan.

Cricket merupakan olahraga permainan yang masuk ke dalam olahraga prestasi di Kota Bekasi. Program latihan tentu telah disiapkan dengan sebaik-baiknya, guna mengikuti setiap kejuaraan. Dalam pertandingan tersebut terdapat suatu permasalahan yang ditemukan adalah ketika Atlet Putri Cricket Kota Bekasi kurang mampu melakukan gerakan *Batting* dengan timing yang tepat, kurangnya jangkauan dan *power* yang dihasilkan. Sehingga pada saat melakukan teknik pukulan *straight*, bola yang terpukul jarang keluar garis lapangan dan tim *Batting* tidak mendapatkan point.

Ada 2 persiapan yang dapat dilakukan ketika ingin melakukan teknik *Batting* yaitu, latihan teknik dan latihan fisik. Kedua tahapan tersebut mempunyai peran yang saling mempengaruhi gerakan *Batting* agar menjadi lebih maksimal.

Pada olahraga cricket teknik *Batting* merupakan faktor penting dalam permainan, teknik memukul yang baik akan menghasilkan poin untuk tim, pukulan dari seorang *batsman* akan menentukan apakah *batsman* dapat berlari di *pitch* dan berhasil atau tidaknya untuk mendapatkan poin. Salah satu cara untuk meraih poin dalam permainan cricket apabila *batsman* menguasai teknik yang baik pada *Batting* maka kemungkinan untuk hasil pukulan dihasilkan baik dan terarah sehingga dapat mencetak poin banyak. Ketika bola dapat dipukul dan di arahkan ke daerah lawan yang kosong maka *batsman* dapat berlari untuk mencetak run.

Banyak pemain putri Cricket Kota Bekasi melakukan pukulan yang salah sehingga tidak dapat memprediksi *bowling* secara langsung yang menyebabkan

*stumping* dan membuat para pemain keluar lapangan atau disebut juga “*out*” karena kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik serta efisiensi yang dilakukannya.

Pada PORPROV 2022 yang di selenggarakan di Kabupaten Bandung Barat Atlet Putri Cricket Kota Bekasi mengalami kekurangan poin yang diperoleh dalam teknik memukul dan teknik ayunan *Batting* karena pada saat bola datang langsung atlet seringkali terkejut ketika bola datang mengenai dengan kecepatan bola yang tidak aman.

Dari beberapa permasalahan yang mempengaruhi permainan cricket, penelitian ini bertujuan untuk memberikan model latihan *Batting* menggunakan *Resistance Band* untuk memperkuat otot lengan pada saat mengayunkan pukulan besar dan menambah kemampuan terkait praktik proses control pada teknik dalam permainan cricket, khususnya teknik *Batting*.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan olahraga Cricket memerlukan penelitian ilmiah untuk mencapai alat membantu belajar dan latihan yang optimal. Oleh karena itu peneliti menggunakan alat yang bisa digunakan dalam latihan yaitu *Resistance Band*.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk mengembangkan metode latihan *Batting* yang dengan judul: Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Jangkauan *Straight Drive Batting* Atlet Putri Cricket Kota Bekasi.

## B. Batasan dan Rumusan Masalah

### 1. Batasan Masalah

Untuk mendapatkan gambaran dan hasil yang jelas, perlu dilakukan pembatasan masalah penelitian. Hal ini dilakukan dengan syarat penelitian tidak menyimpang dari maksud dan tujuan penelitian. Selain itu, hal ini juga dilakukan sebagai langkah memudahkan proses penelitian yang dilakukan. Ruang lingkup dan keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Fokus penelitian ini hanya "*Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Jangkauan Straight Drive Batting Atlet Putri Cricket Kota Bekasi*"
- b. Metode ini menggunakan metode *Eksperimen* yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan *treatment* tentang "*Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Jangkauan Straight Drive Batting Atlet Putri Kota Bekasi*".
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk Atlet Putri Cricket Kota Bekasi

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang digunakan adalah : "Apakah melalui latihan *Resistance Band* berpengaruh terhadap hasil jangkauan *Straight Drive Batting* pada Atlet Putri Cricket Kota Bekasi ?"

### C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian memiliki tujuan atau sasaran yang harus dipenuhi, sebagai tolak ukur yang harus dicapai dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap hasil jangkauan *Straight Drive Batting* pada Atlet Putri Cricket Kota Bekasi.”

### D. Manfaat Penelitian

Setelah selesainya penelitian ini, diharapkan dengan menggunakan model latihan *Resistance Band* ini ada manfaat yang di dapatkan untuk atlet cricket di Kota Bekasi sebagai berikut :

1. Untuk peneliti

Meningkatkan pengalaman dan kreatifitas dalam pelatihan

2. Untuk pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan masukan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan menggunakan metode latihan *Resistance Band* bagi Atlet Cricket Kota Bekasi.

3. Untuk atlet

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dengan menggunakan metode latihan *Resistance Band* pada Atlet Cricket Kota Bekasi.

#### 4. Untuk institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi fasilitas terkait untuk membantu atlet putri Kota Bekasi meningkatkan kekuatan otot lengan dengan menggunakan latihan *Resistance Band* bagi pemain Cricket.

### **E. Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari kesalahpahaman, peneliti mencatat istilah-istilah dalam judul karya ini yang lebih berorientasi pada penelitian.

#### 1. Pengaruh

Menurut KBBI (2001:849) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan sesuatu daya upaya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain.

#### 2. Latihan

Menurut (Hariyanti dkk., 2019) Latihan adalah proses pengulangan secara terus menerus aktivitas fisik untuk meningkatkan performa yang lebih tinggi. Selain itu pelatih melakukan pengoptimalisasian performa yang dihasilkan dari latihan tersebut berdasarkan pengetahuan dan diperluas dengan disiplin ilmu dengan tujuan guna meraih prestasi setinggi-tingginya.

### 3. *Resistance Band*

*Resistance Band* mempunyai sifat elastis yang dapat digunakan dimana saja dan kapan saja, berguna untuk meningkatkan kekuatan otot dalam proses latihan. Menurut (Nebahatqoru dkk., 2021) latihan *Resistance Band* dapat meningkatkan kualitas kekuatan otot lengan pada atlet dan dapat meningkatkan fungsi kemampuan fisik.

### 4. *Batting*

Menurut (Mardela & Irawan, t.t.) *Batting* biasa disebut memukul, merupakan cara yang harus dikuasai oleh para pemain criket. Sedangkan pemain yang memukul disebut *batsman* yang bertugas memukul dan mengumpulkan poin dengan cara menahan bola agar tidak mengenai *stump* serta bertukar tempat untuk mendapatkan poin.

*Batting* merupakan unsur penting untuk mencetak angka, batsmen dapat memenangkan pertandingan dengan mengumpulkan point sebanyakya, baik dengan memukul bola keluar areal lapangan, maupun dengan run di pitch. Tujuan utama memukul yaitu menciptakan angka. Batsmen tugasnya adalah mengumpulkan nilai dengan cara memukul bola dan menahan bola serta berlari bertukar tempat dengan non striker (pemukul lainnya) dan apabila bola mengenai *Stump* maka pemukul / batsmen dinyatakan out. (Mulya et al., 2021)

## 5. Cricket

Menurut (Setyaningrum dkk., 2021) Cricket merupakan olahraga yang dikenal oleh masyarakat sebagai olahraga permainan. Khususnya negara India, Pakistan dan Australia merupakan negara yang mengadopsi budaya dan berlatar belakang sejarah tradisi bangsa Inggris. Semangat, kerja sama tim dan persaingan sehat adalah esensi dari olahraga ini. Sejak tahun 1880-an olahraga yang mirip dengan kasti ini sudah ada di Indonesia.

Asal mula permainan olahraga Cricket dari negara Inggris. Permainan Cricket pertama kali dimainkan oleh para bangsawan Inggris, bahkan menjadi permainan dari kalangan keluarga kerajaan Inggris pada saat itu. Perkembangan cabang olahraga Cricket semakin meluas dan dimainkan oleh kalangan umum. Sampai saat ini menjadi cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakatnya selain sepak bola, di negara-negara persemakmuran (*commonwealth*) Inggris yang menjadi cabang olahraga “wajib” dimainkan oleh warganya yaitu di Australia, Afrika Selatan, India, Pakistan, New Zealand, Sri Lanka dan Zimbabwe. (Mulya et al., 2021)