

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga cricket merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Inggris dan dimainkan pada musim panas. Pada jaman kerajaan Inggris olahraga ini dimainkan oleh keluarga raja-raja atau kaum bangsawan Inggris, sehingga negara persemakmuran mengenal olahraga cricket. Permainan cricket merupakan permainan yang menggunakan alat pemukul (bat) dan bola. 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”. (Juniarto & Tangkudung, 2022a)

Cricket berasal dari Inggris, olahraga itu awalnya disediakan untuk keluarga kerajaan. Namun dalam pembangunan olahraga terutama di negara-negara kaya Bersama yang sedang tumbuh dan berkembang sebagian besar favorit local seperti Australia dan India (Basri et al., 2021). Beberapa peran dimainkan oleh para pemain. Beberapa memainkan peran *batsman*, ada sebagai pemain *bowler*, ada sebagai *fielder*. Namun kerana keterampilan pemain yang berbeda kemudia memiliki pemain yang bisa memainkan peran *bowler*, *batsman*, dan *fielder* pemain tersebut dikenal sebagai *all rounder* (Basri et al., 2021)

Selanjutnya Habibie dalam Wijayanto mengartikan Cricket merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah. Dimana olahraga cricket dapat

dimainkan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Pada dasarnya semua olahraga akan berorientasi pada pencapaian prestasi, begitu juga dengan olahraga cricket. Cricket yang merupakan olahraga baru berkembang maka perlu adanya sosialisasi lebih lanjut agar masyarakat banyak yang tau. Sosialisasi yang dilakukan di sekolah-sekolah maupun club diperlukan untuk menunjang agar olahraga ini semakin berprestasi. (Wijayanto et al., 2021)

Salah satu teknik dasar yang harus di kuasai dalam olahraga cricket adalah *Bowling* dalam penelitian ini teknik *Bowling* merupakan focus utama yang akan di bahas, menurut peneliti setiap pemain melakukan teknik *Bowling* memiliki kesalahan pada saat merilis atau melepaskan bola. Posisi tangan pemain terkadang melebar tidak berada pada posisi yang benar. Permasalahan di atas di kembangkan lebih lanjut dengan melakukan wawancara langsung kepada tim pelatih cricket kota Bekasi, dimana dari hasil wawancara tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *Bowling* yang baik dalam hal ketetapan dan kecepatan akan menyulitkan *Batsman* lawan untuk melakukan *runs* dan juga semakin mudah membuat *Batsman out*.

Dengan jumlah atlet sebanyak 28 orang dibagi 14 orang atlet pria dan 14 orang atlet wanita, dimana setiap pertandingan terdapat 7 orang atlet yang melakukan *bowling*. Persentasi kegagalan *bowling* di setiap pertandingan sekitar 4 dari 7 yang kurang baik, dan 3 dari 7 orang atlet melakukannya dengan baik.

Menurut Riaz Ur Rahman pelatih *Expert Cricket* Kota Bekasi terdapat dua latihan *bowling* yang sering dilakukan dalam program latihan di setiap minggunya, yang pertama melakukan *drilling* dengan setiap atlet diberikan kesempatan memukul 7 bola dengan persentasi keberhasilan dari 7 atlet. 4 atlet berhasil memukul di atas 5 bola dan 3 atlet hanya berhasil memukul di bawah 5 bola. Selain latihan *drilling* terdapat juga latihan target

bowling latihan ini bertujuan untuk atlet menguasai tujuan pergerakan bola setelah dia melakukan Teknik *bowling*.

Salah satu analisis pertandingan yang dilakukan peneliti yaitu pada saat pertandingan timnas Indonesia melawan Thailand dalam pertandingan Cricket T20I di SEA GAMES Malaysia 2017 yang sudah di analisis dan dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Hidayatulloh dan Susanto tahun 2022. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan dianalisis lebih lanjut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa 7 Pemain timnas Indonesia yang sudah diturunkan untuk melakukan lemparan *bowling* sudah cukup baik dalam melakukan lemparan. Terbukti dari 20 over pertandingan keberhasilan lemparan mendapatkan nilai 93% dan kegagalan hanya mendapat nilai 7%.

Teknik yang paling dominan digunakan dan memperoleh keberhasilan tinggi adalah menggunakan teknik *pace bowling* dengan nilai 51%. Sedangkan kegagalan dilakukan pada teknik *pace bowling*, *off cutter*, *leg cutter* dengan nilai 33%.

Terlalu terburu-buru dan mulai hilangnya konsentrasi menyebabkan *bowler* Indonesia masih ada yang gagal dalam melakukan lemparan. Lemparan yang pelan juga menyebabkan *batting* Thailand mudah dalam mengatasi bola yang datang. (Hidayatulloh & Susanto, 2022)

Maka dapat disimpulkan metode latihan *Target bowling drill* dan *Resistance band* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ketetapan dan kecepatan teknik *bowling* tim *cricket* Kota Bekasi. Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk mengembangkan metode latihan *bowling* yang dengan judul : “Efektivitas *Latihan Target Bowling Drill Dan Resistance Band Terhadap Ketepatan Bowling Pada Tim 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. Focus penelitian ini hanya "*Efektivitas Latihan Target Bowling Drill Dan Resistance Band Terhadap Ketepatan Bowling Pada Tim Cricket Kota Bekasi*".
- b. Metode ini menggunakan metode *Eksperimen* yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan *treatment* tentang "*Efektivitas Latihan Target Bowling Drill Dan Resistance Band Terhadap Ketepatan Bowling Pada Tim Cricket Kota Bekasi*".
- c. Subjek penelitian ini di khususkan untuk Atlet Putra Cricket Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang di gunakan sebagai berikut :

- a. Apakah melalui latihan *Target Bowling Drill* berpengaruh terhadap hasil ketepatan bowling pada Atlet Cricket Kota Bekasi ?
- b. Apakah melalui latihan *Resistance Band* berpengaruh terhadap hasil ketepatan bowling pada Atlet Cricket Kota Bekasi ?
- c. Manakah yang lebih baik antara latihan *Target Bowling Drill* dengan latihan *Resistance Band* terhadap hasil ketepatan bowling pada Atlet 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 sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *target bowling drill* dan *resistance band* terhadap hasil ketepatan *bowling* pada Atlet Cricket Kota Bekasi .
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *target bowling drill* terhadap hasil ketepatan *bowling* pada Atlet Cricket Kota Bekasi.
- c. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *target bowling drill* dan *resistance band* terhadap hasil ketepatan *bowling* pada Atlet Cricket Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Setelah selesainya penelitian ini, diharapkan dengan menggunakan model latihan *target bowling drill* dan *resistance band* ini ada manfaat yang di dapatkan untuk atlet cricket di Kota Bekasi sebagai berikut :

1. Untuk peneliti

Meningkatkan skill atau kemampuan latihan teknik berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi materi latihan yang bisa digunakan dalam meningkatkan skill dan teknik latihan.

3. Untuk Atlet

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan ketepatan lemparan dengan menggunakan metode latihan *target bowling drill* dan *resistance band* pada Atlet Cricket Kota Bekasi.

4. Untuk insitusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi fasilitas terkait untuk membantu Atlet Cricket Kota Bekasi meningkatkan ketepatan lemparan dengan menggunakan latihan *target bowling drill* dan *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 et al., 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 et al., 2021) telah dibuktikan bahwa latihan resistanse band dapat meningkatkan kualitas kekuatan pada atlet dan dapat meningkatkan fungsi kognitif dan kemampuan fisik.

4. *Terget Bowling Drill*

Bowling Amerika modern adalah salah satu bentuk “*pin bowling*”, yang berarti tujuannya adalah untuk menjatuhkan sejumlah pin tertentu. Bentuk lain dikenal sebagai “*target bowling*”, yang tujuannya adalah membawa bola sedekat mungkin ke sasaran.

5. Cricket

Menurut (Wijayanto et al., 2021) Cricket merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan dengan mudah. Dimana olahraga cricket dapat dimainkan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Pada dasarnya semua olahraga akan berorientasi pada pencapaian prestasi, begitu juga dengan olahraga cricket. Cricket yang merupakan olahraga baru berkembang maka perlu adanya sosialisasi lebih lanjut agar masyarakat banyak yang tau. Sosialisasi yang dilakukan di sekolah-sekolah maupun club diperlukan untuk menunjang agar olahraga ini semakin berprestasi.