

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Meningkatkan kualitas manusia khususnya pada bidang olahraga, dibutuhkan perkembangan yang seimbang antara kesehatan psikis dan kebugaran jasmani atlet. Karena apabila dua hal ini dapat berkembang dengan baik maka akan menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang baik. Di luar itu, untuk meningkatkan kualitas manusia yang baik dari bidang olahraga ini memerlukan sarana dan prasarana yang layak, pembinaan pelatih yang kompetitif, serta pengembangan sistem olahraga yang baik, agar proses pembentukan kualitas olahragawan dapat terjadi dengan baik. Terlebih untuk olahraga yang sedang melakukan pengembangan di Indonesia, pemerintah perlu melakukan ekstra pembinaan agar para masyarakat tertarik mengikuti olahraga-olahraga yang sedang menjadi olahraga yang di kembangkan namun berpotensi meningkatkan prestasi dibidang olahraga.

Salah satu olahraga yang banyak diminati oleh para masyarakat khususnya olahraga yang dimainkan dengan bola kecil adalah permainan *Cricket*. Olahraga *Cricket* ini di mainkan tahun 1909 oleh para bangsawan di Inggris. Dan saat ini berkembang pesat di Asia Selatan dan untuk Indonesia sendiri menjadi olahraga yang sedang di kembangkan. Tahun 1997, olahraga *Cricket* mulai dimainkan oleh orang Indonesia yaitu anak-anak NTT (Nusa Tenggara Timur) tepatnya di Kupang. Pada tahun 2002 dibentuknya yayasan *Cricket* Indonesia yang membantu mengkoordinasikan pengembangan *Cricket* di Indonesia. (Arma Andini, 2024: 3). *Cricket* adalah olahraga yang dimainkan 2 tim, setiap tim beranggotakan 11

orang. Permainan *Cricket* ini menggunakan alat berupa bola, *bat*, *Wicket*, dan lapangan.

Pada tahun 2017 *Cricket* mulai dikembangkan di Sumatera Utara. Hal ini ditandai dengan terpilihnya Maruli Silitonga sebagai ketua umum Pemprov PCI Sumatera Utara untuk periode 2017-2021 yang ditetapkan saat musyawarah Cabang PCI Sumut yang berlangsung di Aula Koni Sumut. Pada 2017 ini juga ketua PCI Sumut melakukan sosialisasi pada beberapa pengcab, dengan sosialisasi tersebut terbentuklah beberapa pengcab yaitu Medan, Binjai, Tanjung Balai, Labuhanbatu, dan Deli Serdang (Jurnal Asia:2017). Walaupun sempat terbekukan beberapa saat setelah pembentukan itu, di tahun 2022 Pemprov PCI Sumut yang diketuai oleh bapak Wangsa Amin, kembali memulai aktivitasnya ditandai dengan selekda untuk PON 2024.

Semenjak saat itu *Cricket* mulai di kembangkan kembali di Sumatera Utara dan mulai terbentuk beberapa atlet berprestasi. Pada 2023 mulai diperkenalkan *Cricket* di kalangan mahasiswa tepatnya di Universitas Negeri Medan dan mulai membentuk UKM dengan nama UCC (Unimed *Cricket* Club). Ada 18 Mahasiswa dan mahasiswi dari Universitas Negeri Medan yang bergabung dengan UCC menjadi atlet binaan untuk Pelatda PON Aceh-Sumut 2024. Hasil dari PON tersebut juga menjadi citra baik bagi Universitas Negeri Medan dimana para atlet berhasil membawa 2 emas dan 4 perunggu dari tim *Cricket* baik putra dan putri, dan saat ini PCI Sumut beserta UCC melakukan sosialisasi di beberapa sekolah guna mencari bibit-bibit baru yang nantinya akan menjadi cikal bakal atlet *Cricket* Sumut. Berikut daftar atlet UCC yang melakukan *Bowling Off spin* dan mengikuti event kejuaraan:

Tabel 1. 1 Daftar Atlet Unimed Cricket Club (UCC)

No	Nama	Umur	Prestasi
1	Inke	21	Emas Super sixes PON 2024
2	Elsa	21	Emas Super sixes PON 2024
3	Puti	21	Emas Super sixes PON 2024
4	Ratna	23	Emas Super sixes PON 2024
5	Elisabet	20	Emas Super sixes PON 2024
6	Windi	21	Emas Super sixes PON 2024
7	Yohanna	20	Emas Super sixes PON 2024
8	Lia	22	Emas Super sixes PON 2024
9	Salsa	21	Emas Super sixes PON 2024
10	Dedi	25	Emas Super sixes PON 2024 Perak T10 Kejurnas 2022
11	Udin	24	Emas Super sixes PON 2024 Perak T10 Kejurnas 2022 Nominasi Bali Tourist 2024
12	Eben	20	Emas Super sixes PON 2024
13	Aldiko	21	Emas Super sixes PON 2024
14	Nicolas	21	Perak T10 Kejurnas 2022 Nominasi Bali Tourist 2024
15	Pipin	22	Emas Super sixes PON 2024
16	Leo	21	Nominasi Bali Tourist 2024
17	Ferdinan	21	Nominasi Bali Tourist 2024
18	Rifki	20	Emas Super sixes PON 2024

Sumber : (Dokumentasi Pribadi)

Dalam Permainan *Cricket* terdapat beberapa teknik yaitu berupa *Batting*(Memukul Bola, *Bowling* (Melempar Bola), *Fielding* (Menjaga), *Catching* (Menangkap), *Wicket Keeper* (Penjaga *Wicket*), *Throw* (Melemparkan Bola). Salah satunya teknik yang sangat perlu dikuasai adalah teknik *Bowling*. . Dengan demikian tugas *Batsman* tersebut adalah melindungi *Wicket* dengan cara memukul bola agar tidak menyentuh *Wicket* yang ada di belakangnya serta mencetak angka (*run*) bagi timnya.

Untuk teknik *Bowling* memiliki 2 jenis yaitu *Fastball* dan spin *Ball*, dari kedua jenis itu setiap jenisnya memiliki macam jenis perlakuannya lagi, salah satunya spin yang terbagi menjadi beberapa macam lagi yaitu *Off spin* dan *Leg Spin*. Perbedaan ini juga pastinya memiliki pelaksanaan yang berbeda juga.

Dimana *Off spin* dilakukan dengan putaran dari luar ke dalam sedangkan *Leg Spin* melakukan putaran dari dalam ke luar. Dengan banyaknya variasi *Bowling* membuat para *Bowler* akan dengan mudah mencari cela *Batsman* untuk mengambil *wicket*. Dengan demikian akan dengan mudah para *Bowler* memenangkan pertandingan tersebut.

Untuk Keterampilan teknik dasar *Bowling*, atlet *Cricket* UCC sudah memahami dan mampu melaksanakannya. Tetapi karena kurangnya pengulangan dan porsi latihan mengakibatkan lemparan yang dilakukan kurang konsisten. Padahal yang paling dibutuhkan untuk seorang *Bowler* adalah konsisten dan ketepatan lemparan bola tersebut, Sehingga akan sulit bagi para pemukul untuk memukul bola. Terlebih bagi *Bowler* yang melakukan *Bowling Off spin* sangat diharapkan ketepatan lemparan yang diberikan dapat memberikan hasil yang baik. Putaran yang diberikan merupakan ciri khas yang paling menonjol dari *Bowling Off spin* ini. *Bowling Off spin* ini juga merupakan salah satu *Bowling* yang tidak memerlukan tenaga ekstra untuk melemparkannya, karena yang paling dibutuhkan adalah ketepatan jatuhnya lemparan bola tersebut. Jenis *Bowling* ini paling jarang melakukan *Wide* ataupun *No Ball*, dimana *Wide* atau *No Ball* dapat merugikan tim sendiri karena akan memberikan nilai tambahan bagi tim lawan.

Saat ini dilihat dari sumber daya manusia di UCC masih banyak atlet yang kurang mampu melakukan keterampilan meletakkan bola sesuai dengan tempat yang sulit untuk dipukul oleh pemukul. Salah satu faktornya adalah kurangnya pengulangan dalam bentuk latihan serta kurangnya juga porsi latihan yang ada. Padahal jika ditekuni lebih mendalam lagi *Bowling* ini menjadi salah satu *Bowling* yang paling berpotensi menghasilkan *wicket*. Untuk itu perlunya latihan *Drill*

yang lebih agar bisa meningkatkan kemampuan khususnya ketepatan lemparan bola tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan peneliti mengetahui bahwasannya pengulangan teknik latihan sangat dibutuhkan dalam latihan ini. Bukan hanya pengulangan saja latihan yang merujuk ke arah yang ingin ditingkatkan juga menjadi salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik yang dibutuhkan. Dengan demikian peneliti tertarik untuk membuat bentuk latihan *Circuit training* bagi para atlet UCC. Bentuk Latihan *Circuit training* ini sangat tepat ditujukan bagi atlet yang sedang berusaha meningkatkan kemampuan, konsistensi, serta ketepatan saat *Bowling*.

Dengan mengkaji pengaruh ini, pelatih dan atlet dapat merancang program latihan yang lebih efektif, memaksimalkan kemampuan individu, dan meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam untuk pengembangan metode pelatihan dalam olahraga kriket. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan *Circuit training* ini mampu meningkatkan kemampuan atlet untuk melatih ketepatan lemparan bola. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dhimas Ariij Firmansyah dan Supriatna), bahwa dengan adanya metode latihan berupa *Drill Bowling* mampu meningkatkan ketepatan *Bowler*, dimana untuk meningkatkan ketepatan memang memerlukan latihan pengulangan *Drill* yang ada.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dengan ini penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya bentuk variasi latihan sehingga kurangnya pengulangan teknik yang dapat mempengaruhi ketepatan lemparan.
2. Kurangnya pengulangan Latihan sehingga sulit untuk mendapatkan konsistensi jatuhan bola.
3. Kurangnya perangkat latihan sehingga latihan terasa menjadi monoton dengan alat yang seadanya.
4. Kurangnya intensitas latihan menyebabkan kondisi fisik menjadi lemah.
5. Kurangnya pemahaman atlet mengenai letak jatuhan bola yang baik.
6. Kurangnya konsentrasi atlet saat melakukan *Bowling Off spin*.
7. Kurangnya jam terbang atlet sehingga sulit mengetahui jatuhan bola yang baik.
8. Kurangnya pemahaman atlet mengenai teknik *Bowling Off spin* yang baik sehingga terjadi kesalahan kesalahan saat melakukan lemparan.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar masalah yang ditulis dalam penelitian ini tidak terlalu luas dan menyimpang dari topik permasalahan yang ada, maka peneliti membatasi penelitian ini pada masalah tentang “Pengaruh Latihan *Circuit training* Terhadap Ketepatan *Bowling Off spin* Atlet Unimed Cricket Club (UCC)”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Latihan *Circuit training* memiliki pengaruh untuk ketepatan *Bowling Off spin* atlet Unimed Cricket Club (UCC)?”

1.5. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan “*Circuit training* terhadap ketepatan *Bowling Off spin* atlet Unimed Cricket Club (UCC)”

1.6. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini dilaksanakan, maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi atlet, dapat meningkatkan kemampuan *Bowling* serta ketepatan dan konsistensi pada saat melempar bola sehingga bola akan jatuh di tempat yang ditentukan dan *Batsman* akan kesulitan untuk memukul bola. Memberikan bentuk latihan baru sehingga tidak jenuh saat latihan berlangsung.
2. Bagi pelatih, dapat di jadikan panduan atau bentuk latihan *Drill* tambahan bagi atlet yang menggunakan *Bowling* jenis *Off spin*.
3. Bagi Mahasiswa, dapat dijadikan referensi tambahan dan informasi tambahan untuk melakukan penelitian seputar *Bowling Off spin* di masa yang akan datang.