BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bidang yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani dan rohani. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata “Olah” dan kata “Raga”. Pengertian olahraga itu sendiri dijelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Menurut Gumantan dkk., (2020) Olahraga merupakan sebuah kewajiban aktivitas manusia, peningkatan kondisi fisik yang berorientasi dalam kebugaran tubuh manusia bagian dari olahraga kesehatan, selain itu olahraga menjadi sebuah sarana rekreasi untuk mendapatkan ketenangan yang dilakukan dalam sebuah olahraga rekreasi, selain sebagai sarana meningkatkan kondisi fisik dan sebuah sarana rekrerasi terdapat sebuah hal yang sangat penting olahraga merupakan sebuah tujuan dalam meningkatkan prestasi seseorang. Sedangkan menurut Soekardi dalam Rudiansyah dkk., (2017)Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Salah satu olahraga prestasi yang sangat populer di berbagai kalangan yaitu olahraga *cricket.* Olahraga *cricket* merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan usia anak-anak, remaja bahkan orang dewasa.

Permainan *cricket* dimainkan dengan 11 orang dalam 1 tim dan lamanya permainan tidak dibatasi waktu melainkan menggunakan *over* (perpindahan). Olahraga ini merupakan olahraga yang berasal dari *Inggris*, olahraga ini sudah sangat populer di negara jajahan inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagainya. Peralatan standar yang wajib disediakan dalam permainan *cricket* adalah pemukul (*bat), helmet* (pelindung kepala), *stump, bails, pads* (pelindung tungkai), *glove* (pelindung tangan) dan bola *cricket* .

Cricket yang kini sudah berkembang memiliki badan pengatur secara global yang dikenal dengan sebutan *Internasional Cricket Council* (ICC; Dewan *Cricket* Internasional) yang bermarkas di Dubai. ICC ini sudah berdiri sejak tahun 1909 dengan nama *Imperial Cricket Council* (Konferensi *Cricket* Kerajaan). Dalam perjalanan perkembanganya *cricket* berganti nama menjadi *Internasional Cricket Conference* pada tahun 1965, dan mengadopsi nama sekarang pada tahun 1989. Pada tahun 2017, ICC memiliki 105 negara anggota, 12 diantaranya memegang keanggotaan penuh dan dapat bermain *Test Cricket*. ICC bertanggungjawab atas pengaturan dan organisasi turnamen *Cricket* Intenasional, seperti Piala Dunia *Cricket* untuk pria dan wanita. Setiap negara anggota memiliki badan *cricket* nasional yang mengatur pertandingan *cricket* yang dimainkan negaranya. Bahkan di Indonesia sendiri sudah memiliki beberapa club *cricket*.

Untuk menjadi atlet *cricket* yang profesional tentu harus mengetahui komposisi tubuhnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet. Menurut Rudiansyah dkk., (2017) Komposisi tubuh adalah proporsi relatif antara jaringan lemak (jaringan adipose) dan jaringan tanpa lemak

(lean tissue) yang aktif dalam proses metabolisme tubuh sehingga kebutuhan gizi atlet akan dipengaruhi oleh jaringan ini. Sementara itu, menurut Setiaputri, K. A. dkk., (2017) Komposisi tubuh adalah salah satu komponen kebugaran fisik, yang artinya jika seseorang memiliki komposisi tubuh normal, maka ia akan memiliki kebugaran fisik yang baik pula. Sedangkan menurut ACSM dalam Gifari (2020) mengatakan Komposisi tubuh adalah proporsi relatif jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh melalui pengukuran komposisi tubuh, dapat diketahui apakah terdapat kelebihan lemak dalam tubuh. Komposisi tubuh terdiri dari empat komponen utama, yaitu jaringan lemak tubuh total (*total body fat)*, jaringan bebas lemak (*fat-free mass),*mineral tulang (*bone mineral)*, dan cairan tubuh (*body water)*. Namun nyatanya, setelah dilakukan observasi awal pada bulan Mei 2024 pada atlet *cricket Unimed* diketahui bahwasannya tidak semua atlet berlatarbelakang dari Fakultas Olahraga dan banyak atlet yang belum mengetahui komposisi tubuhnya. Jika hal tersebut terus diabaikan maka akan terjadi kesenjangan antara program latihan terhadap komposisi tubuh atlet sehingga dapat menimbulkan kelelahan yang berlebihan ataupun beban fisik yang tidak sesuai dengan kondisi atlet.

Pengukuran komposisi tubuh juga ditujukan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit. Menilai komposisi tubuh adalah langkah penting dalam mengevaluasi status kesehatan atlet *cricket*. Komposisi tubuh menilai persentasi lemak tubuh, massa otot, jumlah air dalam tubuh, massa tulang dan lemak. Dalam Unimed *Cricket* Club (UCC) anggota club terdiri dari berbagai jurusan yang berbeda, sehingga kebugaran jasmani mereka

belum teridentifikasi dengan baik, maka dari itu perlu diperhatikan komposisi para atlet. Dari pembahasan di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Survey Komposisi Tubuh Atlet Pada Cabang Olaraga *Cricket* Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut Tahun 2024".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diindentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Tidak semua anggota unimed *cricket* club berlatarbelakang dari Fakultas Olahraga.
2. Belum terindentifikasi komposisi tubuh Atlet Cabor *Cricket* Pelatda PON 2024.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatas permasalahan agar penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas pada pembahasan yang lain. Adapun permasalahan dalam penelitian ini hanya dibatasi pada "Survei Komposisi Tubuh Atlet Pada Cabang Olaraga *Cricket* Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut Tahun 2024"

1.4 Rumusan Masalah

Setelah mengamati dan menganalisis latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah " Bagaimana Komposisi Tubuh Atlet Pada

Cabang Olaraga *Cricket* Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut Tahun 2024”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) atlet *cricket* putra dan putri Pelatda PON 2024.
2. Untuk mengetahui persentase lemak tubuh total atlet *cricket* putra dan putri Pelatda PON 2024.
3. Untuk mengetahui kadar lemak visceral atlet *cricket* putra dan putri Pelatda PON 2024.
4. Untuk mengetahui kadar lemak bebas (fat free mass) atlet *cricket* putra dan putri Pelatda PON 2024.
5. Untuk mengetahui massa otot (muscle mass) atlet *cricket* putra dan putri Pelatda PON 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan kajian dan membantu wawasan bagi para peneliti dan atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti hasil ini sebagai ilmu pengetahuan yang harus diterapkan dan dikembangkan.

b. Bagi pelatih *cricket*, memberikan informasi tentang bagaimana komposisi tubuh yang baik.

c. Bagi atlet, untuk mengetahui seberapa penting menjaga komposisi tubuh dalam olahraga *cricket.*

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY