BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Cricket adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut atlet untuk memiliki keterampilan teknis yang sangat baik, namun aspek fisik yang kuat juga menjadi alasan yang penting dalam menentukan performa atlet di lapangan. Dalam olahraga *cricket*, atlet dituntut untuk memiliki kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, serta ketepatan reaksi yang cepat dalam berbagai situasi permainan. Oleh karena itu, pemahaman dan evaluasi kondisi fisik atlet cricket menjadi salah satu komponen utama yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan performa mereka.

Pekan Olahraga Nasional (PON) yang belum lama berakhir, yaitu PON XXI Aceh-SUMUT 2024, atlet *cricket* Sumatera Utara diharapkan dapat menunjukkan performa terbaik mereka, baik dari segi teknik maupun fisik. Hal ini tentu menuntut persiapan yang matang dalam segala aspek, mulai dari latihan fisik, pengelolaan program diet dan nutrisi, hingga pemulihan dan pencegahan cedera. Sementara itu, olahraga *cricket* memiliki ciri khas berupa durasi pertandingan yang panjang, gerakan yang dinamis, serta teknik yang kompleks yang membutuhkan daya tahan tubuh dan reaksi cepat. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk mendukung kelancaran permainan dan mencegah cedera.

Sumatera Utara merupakan salah satu provinsi yang memiliki potensi atlet yang dapat bersaing di tingkat nasional, termasuk dalam cabang olahraga *cricket*. Namun, meskipun terdapat potensi, pengembangan kondisi fisik atlet *cricket* di Sumatera Utara belum mendapatkan perhatian yang sebanding dengan cabang olahraga lainnya yang lebih populer. Hal ini terlihat dari kurangnya fasilitas pelatihan fisik yang memadai, serta program latihan yang tidak terintegrasi dengan baik untuk memenuhi kebutuhan spesifik dari olahraga *cricket*. Sebagian besar atlet *cricket* di Sumatera Utara masih mengandalkan pelatihan fisik yang bersifat umum, tanpa penyesuaian yang lebih mendalam terhadap tuntutan fisik spesifik yang dibutuhkan dalam *cricket*. *Cricket* menuntut daya tahan kardiorespiratori yang baik, kekuatan tubuh bagian atas untuk melakukan pukulan dan lemparan, kelincahan untuk bergerak cepat ke segala arah, serta kecepatan reaksi dalam merespons permainan yang cepat dan dinamis. Ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan fisik tersebut dapat menjadi kendala besar bagi atlet dalam bersaing di level yang lebih tinggi.

Selain itu, kondisi fisik atlet yang tidak optimal juga berisiko meningkatkan potensi cedera, yang dapat menghambat proses persiapan menuju PON XXI 2024. Dalam konteks ini, penting untuk mengevaluasi secara menyeluruh kondisi fisik para atlet untuk mendeteksi kelemahan fisik yang perlu diperbaiki. Tanpa data yang akurat mengenai kondisi fisik atlet, akan sulit bagi pelatih untuk merancang program pelatihan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet (Impellizzeri et al., 2020).

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh kondisi fisik terhadap performa atlet *cricket* cukup signifikan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wagh *et al.* (2022), ditemukan bahwa kebugaran fisik yang lebih baik dikaitkan dengan peningkatan secara keseluruhan kinerja olahraga di kalangan pemain *cricket*. Temuan serupa oleh Rahayu et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kemampuan memukul pada atlet UKM *Cricket* UNJA berkorelasi signifikan dengan kekuatan otot lengan dan koordinasi tangan-mata. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan fisik harus menjadi bagian integral dari program latihan untuk meningkatkan performa atlet dalam kompetisi besar seperti PON.

Selain faktor internal, terdapat pula tantangan eksternal yang perlu dihadapi oleh atlet *cricket* Sumatera Utara, yakni keterbatasan fasilitas latihan dan sumber daya yang tersedia di daerah tersebut. Meskipun terdapat beberapa pusat pelatihan olahraga di Sumatera Utara, namun tidak semua menyediakan fasilitas khusus yang mendukung pengembangan fisik atlet *cricket*. Kondisi ini menambah tantangan bagi pelatih dan atlet dalam menjalankan program latihan yang optimal.

Kondisi fisik yang baik tidak hanya meliputi aspek kekuatan dan daya tahan, tetapi juga aspek *recovery* dan pemulihan setelah latihan atau pertandingan. Faktor pemulihan ini penting untuk memastikan atlet tetap berada dalam kondisi terbaiknya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan atau cedera. Oleh karena itu, pengelolaan aspek fisik atlet tidak hanya terbatas pada latihan, tetapi juga mencakup strategi pemulihan yang tepat, yang dapat meningkatkan hasil jangka panjang bagi atlet tersebut.

Dengan memperhatikan berbagai faktor di atas, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang kondisi fisik atlet *cricket* Sumatera Utara pasca Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-SUMUT 2024. Dimana sebelumnya atlet *cricket* Sumatera Utara pernah mendapat medali silver di Kejurnas Senior Tahun 2022, sedangkan di turnamen Pomnas dan Bali Bash Internasional tidak mendapatkan prestasi. Dan pada PON 2024 mendapatkan satu emas dan dua perunggu.

Pentingnya penelitian ini juga tidak hanya terbatas pada level prestasi individu atlet, tetapi juga berpotensi memberi dampak positif terhadap kemajuan olahraga *cricket* di Sumatera Utara secara keseluruhan. Dengan data yang lebih akurat dan komprehensif mengenai kondisi fisik atlet, pengelolaan dan pengembangan olahraga cricket di provinsi ini dapat dilakukan dengan lebih efisien, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas dan daya saing atlet cricket Sumatera Utara di masa depan.

Tes dengan berbagai metode uji akan dilakukan pada penelitian ini untuk mengukur kondisi fisik atlet, seperti timbang berat badan dan tinggi badan, tes audio-visual, *sit and reach*, *side step*, *plank*, lari 20 meter, lari 300 meter, *bleep test*, lempar bola 5 kg, dan *triple jump*. Selain itu, wawancara dengan pelatih dan atlet akan dilakukan untuk mendapatkan wawasan lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik atlet, serta hambatan-hambatan yang dihadapi dalam program pelatihan yang ada saat ini.

Peneliti akan menjelaskan kondisi fisik atlet *cricket* Sumatera Utara, yang merupakan komponen penting dalam prestasi olahraga. Penelitian ini berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet *Cricket* Pasca Pekan Olahraga Nasional 2025".

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini berdasarkan latar belakang diatas yaitu sebagai berikut:

1. Diperlukannya kondisi fisik yang lebih baik pada atlet *cricket* sehingga bisa memberikan peforma yang maksimal.
2. Memaksimalkan latihan kondisi fisik.

1.3 Batasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian pada topik yang di teliti, penting untuk menguraikan batasan penelitian. Maka, penelitian ini hanya akan mengkaji kondisi fisik pemain *criket* setelah Pekan Olahraga Nasional 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana masing-masing komponen kondisi fisik atlet secara keseluruhan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tinjauan masing-masing komponen kondisi fisik terhadap peforma atlet secara keseluruhan.
2. Untuk mengetahui peningkatan dan penurunan kondisi fisik atlet secara keseluruhan.
3. Untuk meningkatkan kondisi fisik atlet pasca kompetisi agar kondisi fisik tetap stabil dan meningkat

1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan untuk kepentingan pengaruh masing-masing komponen kondisi fisik terhadap peforma atlet *cricket* secara keseluruhan.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan bagi pembina atau pelatih untuk mengembangkan pembinaan atlet, khususnya cabang olahraga *cricket*.
3. Bagi atlet, dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi fisik atlet guna untuk memacu semangat para atlet dalam memperbaiki tingkat kondisi fisik mereka masing-masing.
4. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang signifikan dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga *cricket*.

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY