

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut (Kurniawan, 2017:3) Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Prancis kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”.

Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “olahraga” berasal dari bahasa Prancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian bahasa Inggris tertua ditemukan sekitar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah salah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan biasanya disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktifitas fisik dengan permainan dan olahraga sebagai alatnya (Abidin, 2012:133). Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress selain dari manfaat yang telah disebutkan di atas, olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit.

Salah satu cabang olahraga yang semakin berkembang di Indonesia adalah cabang olahraga *cricket* perkembangannya dapat dilihat dari peningkatan jumlah peserta cabang *cricket* pada Kejuaraan Nasional pada tahun 2014 yaitu dari 8 Provinsi yang ikut dalam Kejuaraan Nasional yang diselenggarakan oleh Provinsi DKI Jakarta tahun 2014

Cricket merupakan cabang olahraga dengan salah satu tujuannya untuk memperoleh prestasi karena olahraga *cricket* sudah sejak lama dipertandingkan oleh beberapa negara di dunia. Di Indonesia sendiri perkembangan olahraga *cricket* sangat pesat dengan dipertandingkannya olahraga *cricket* dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Jawa Barat.

Cricket merupakan salah satu olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur. *Cricket* dimainkan di lapangan berumput dan bisa dimainkan di tanah yang diratakan agar memudahkan pantulan bola

saat melempar. Di negara-negara yang sudah mengenal *cricket* mereka menjadikan olahraga ini seperti olahraga sepak bola karena hampir setiap saat bermain *cricket* di taman, jalanan bahkan perkotaan. Cabang olahraga terpopuler kedua di dunia ini tidak kalah seru dengan cabang olahraga terbesar di dunia lainnya karena di Negara-negara lain terutama Inggris, Jepang, Australia, India, Pakistan, Afrika Selatan, Singapura, New Zealand, dan lain-lain adalah negara yang sangat menyukai olahraga *Cricket*.

Cricket dimainkan oleh 11 orang dalam satu tim, lama permainan tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan *over* (perpidahan) dan dimainkan di lapangan rumput yang mengarah pada pengembangan mental yang positif dan mengutamakan kejujuran, keadilan, kehormatan/menghormati orang lain, menerima keputusan wasit sopan dan mengendalikan diri menurut Syamsudin dalam Anindiya (2018:12).

Batting adalah salah satu cara untuk meraih poin dalam permainan *cricket* sehingga apabila pemain menguasai teknik yang baik pada *batting* maka kemungkinan untuk hasil pukulan dihasilkan baik dan terarah sehingga dapat mencetak poin banyak.

Seiring dengan banyaknya hal yang dapat mempengaruhi proses dalam bermain *cricket* maka peneliti ingin meneliti tentang Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Dalam Peningkatan Hasil *Batting*. Yang dimaksud ialah alat yang dimodifikasi dibuat untuk melatih kekuatan otot lengan

dalam hasil *batting*, terkait dalam proses penguasaan teknik-teknik dalam bermain cricket khususnya dalam hal *batting*.

Kekuatan merupakan komponen dasar dalam melakukan gerakan fisik, termasuk olahraga. Untuk dapat melakukan keterampilan fisik yang baik, kekuatan otot merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki terlebih dahulu. Dengan kata lain, kekuatan merupakan komponen dasar yang harus dimiliki sebelum mengembangkan komponen fisik lainnya. Menurut (Kemala, 2019:133). Sehingga dapat menciptakan media latihan yang menarik dan pemain-pemain yang berkualitas serta dapat mengembangkan olahraga *cricket*.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk mengembangkan metode latihan *batting* yang berjudul : Pengembanagn Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Dalam Peningkatan Hasil *Batting* Pada Cabang Olahraga Cricket

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka peneliti harus membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal yang dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran dari penelitian. Peneliti memfokuskan pada penerapan pengembangan metode latihan kekuatan otot lengan dalam peningkatan hasil *batting* pada cabang olahraga *cricket*.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “bagaimana pengembangan model latihan kekuatan otot lengan dalam peningkatan hasil *batting* pada cabang olahraga *cricket*?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh pengembangan model latihan kekuatan otot lengan dalam peningkatan hasil *batting* pada cabang olahraga *cricket*
2. Mengetahui peningkatan hasil pengembangan latihan kekuatan otot lengan dalam peningkatan hasil *batting* pada cabang olahraga *cricket*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Dapat dijadikan referensi studi pustaka bagi peneliti selanjutnya
2. Dapat memberikan pengetahuan berharga pada ilmu kepelatihan khususnya dalam peranan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran dan hasil latihan di lapangan
3. Dapat membantu pelatih dalam memberikan materi latihan dengan baik dan benar guna meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga *cricket*.
4. Sebagai acuan bagi para pemain atau atlet *cricket* pentingnya teknik dasar meukul yang benar.

5. Dapat membantu memberikan suasana baru bagi atlet dalam proses teknik dasar *batting* sehingga atlet merasa tidak jenuh.

E. Spesifikasi Produk

Peneitian dan pengembangan merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan, yang nantinya akan digunakan sebagai landasan draf pengembangan dan akan menghasilkan suatu produk pengembangan baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Produk pengembangan ini akan disesuaikan dengan karakteristik atlet sehingga diharapkan dalam penggunaan akan tepat sasaran. Dengan spesifikasi sebagai berikut:

1. Model latihan kekuatan otot lengan untuk hasil *batting* pada cabang olahraga *cricket*.
2. Model latihan untuk atlet *cricket*.
3. Berisikan materi latihan penguatan otot lengan untuk peningkatan hasil *batting*
4. Menggunakan alat yang biasa dijumpai dalam latihan atlet *cricket*
5. Berisikan 10 macam variasi latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasi *batting* pada atlet *cricket*.
6. Video berdurasi 1,25 menit.