

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET *CRICKET* PUTRI SUMATERA BARAT

Nazma Kurnia¹, Heru Syarli Lesmana², Yendrizal³, Romi Mardela⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: Nazmakurnia74@gmail.com¹, Herusl@fik.unp.ac.id², Yendrizal@fik.unp.ac.id³,
Mardela@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlihatnya prestasi yang diraih atlet *Cricket* Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *Cricket* Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua atlet *Cricket* Sumatera Barat berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dikarenakan sebagian atlet tidak bisa mengikuti tes karena adanya halangan covid-19, jadi jumlah atlet yang mengikuti tes, yaitu berjumlah 11 orang. Waktu dan tempat penelitian ini adalah di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan pada tanggal 4-5 Agustus 2020. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variable kondisi fisik. Data variable daya tahan, kecepatan, kekuatan otot lengan, kondisi koordinasi mata-tangan dan tes daya ledak otot tungkai. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: hasil dari semua kondisi fisik atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat dengan rata-rata 49,27 berada pada kondisi Cukup. Hasil tes tingkat data tahan aerobik dengan rata-rata 24 dikategorikan Sedang. Hasil tes tingkat kecepatan dengan rata-rata 4,31 (detik) dikategorikan Kurang. Hasil tes koordinasi mata-tangan dengan rata-rata 20,36 (kali) diaktegorikan Sedang. Hasil tes tingkat daya ledak otot tungkai dengan rata-rata 174 (cm) dikategorikan baik.

KataKunci: Kondisi Fisik; Cricket Putri; Sumatera Barat.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja, karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan (Juliandra & Yendrizal, 2018). Olahraga akan menjaga tubuh tetap bugar dan tidak cepat mengalami penurunan performa (Haryanto & Welis, 2019). Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit, bugar dan sehat serta siap menghadapi kegiatan sehari-hari (Anggraini, S., & Alnedral, A, 2019). Didalam kehidupan manusia yang dibilang modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai kesehatan, pendidikan dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Berolahraga masyarakat juga dapat memperoleh prestasi sesuai cabang olahraga yang di geluti (Dayani, H., & Yenes, R, 2020). Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 Tahun 2005 Bab II Pasal IV tentang sistem keolahragan Nasional sebagai berikut “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran,

prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportifitas, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa". Masyarakat didaerah maupun di kota dapat melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga, pemerintah juga ikut mendukung kegiatan olahraga yang dilakukan untuk menumbuhkan semangat anak-anak bangsa yang mempunyai bakat dan minat terhadap suatu cabang olahraga prestasi (Setiawan, dkk, 2004). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan olahraga nasional adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Tujuan prestasi olahraga untuk dapat melahirkan atlet yang berprestasi baik ditingkat regional (PERKOTA, PORPROV, PORWIL) maupun tingkat nasional (PON, POPNAS, KEJURNAS). Dari berbagai cabang olahraga baru yang telah berkembang luas di tengah-tengah masyarakat saat ini, olahraga *Cricket* merupakan salah satu cabang olahraga yang baru berkembang di Sumatera Barat.

Pada tahun 2012 *Cricket* mulai dikenalkan di Sumatera Barat dengan ditandai dengan keputusan PCI (Persatuan Cricket Indonesia) tepatnya di Universitas Negeri Padang dengan dibentuknya sebuah pengurus daerah *Cricket* di Sumatera Barat yang diketuai oleh Drs. Yendrizal M.Pd (Mardela, 2017). Pada tahun 2019 *Cricket* sudah mulai diperkenalkan pada kejuaraan resmi tingkat perguruan tinggi se Indonesia Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang diselenggarakan di Jakarta (Mardela, dkk, 2019). Olahraga *Cricket* ini merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan usia dari anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Permainan *Cricket* dimainkan dengan 11 orang dalam 1 tim dan lamanya permainan tidak dibatasi oleh 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. Olahraga *cricket* dimainkan dengan menggunakan bola, *bat*, *stump* dan lapangan.

Dalam permainan *Cricket* pemukul harus mendapatkan *point* dengan *run* sebanyak-banyaknya dan saat bertugas menjadi penjaga tim harus mematikan lawan dengan cara menangkap atau menghentikan bola. Kondisi fisik pemain harus tetap prima agar tetap fokus dan bisa menangkap bola yang dipukul lawan agar tidak lolos atau kebobolan. Pembinaan yang baik dilakukan dengan melakukan latihan yang terprogram. Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang relatif besar. Pada awal latihan

penggunaan glukosa akan sangat tinggi energi latihan (Lesmana Hs, 2018). Glukosa juga menjadi bagian penting dalam pemulihan karena bertujuan mempersiapkan atlet untuk latihan berikutnya (Lesmana Hs, 2019).

Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak atlet (Sepriadi, 2018). Kinerja bermain cricket juga sangat tergantung pada kemampuan kondisi fisik (Darshan, S. D., Deepak, M., & Sudhira, C. (2014). Kesuksesan dalam bermain *Cricket* membutuhkan berbagai kemampuan fisik dan teknik (Veness et al, 2017). Untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, tentu tidak lepas dari latihan-latihan yang dilakukan oleh para atlet. Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Kondisi fisik merupakan komponen dasar yang harus dibentuk agar teknik dan taktik teralisasi dengan baik (Putra, J., 2019). Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan terhadap atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat, dalam pertandingan ataupun permainan yang diadakan setiap hari sabtu dari *over* 1 sampai dengan *over* ke 10 fisik atlet masih dibilang prima tetapi mulai memasuki *over* 11 sampai selesai atlet sudah mulai menurun, padahal masih ada 10 *over* lagi yang akan dilanjutkan saat pergantian pemukul (*batsman*).

Unsur kondisi fisik kecepatan berperan dalam permainan *Cricket* saat menjadi penjaga (*fielding*) dan pemukul (*batsman*). Pada saat menjadi penjaga atlet *Cricket* cenderung tidak dapat mengejar bola yang dipukul lawan. Bola yang dikejar selalu lolos atau kebobolan dan keluar lapangan karena tidak bisa dihentikan laju bola tersebut sehingga mudah bagi lawan untuk menambah *point* dan pada saat menjadi pemukul cenderung lambat dalam melakukan *run* ke *stamp* sehingga pemukul tidak bisa mendapatkan *point* yang maksimal dan bertahan lama, malah lebih cepat mati (*out*).

Unsur kondisi daya tahan aerobik merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam olahraga *Cricket*. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, merupakan salah satu komponen terpenting dalam kesegaran jasmani (Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Seseorang yang memiliki VO₂max yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktifitas daya tahan dengan baik tetapi lebih ari itu, mereka akan mampu melakukan pemulihan kondisi fisiknya dengan

lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki VO₂max yang rendah. Sehingga kemampuan atlet tersebut untuk melakukan aktifitas berikutnya lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama (Busyairi, 2018).

Unsur kondisi fisik kekuatan dalam olahraga *Cricket* juga sangat penting bagi seorang pelempar dan pemukul. Kekuatan otot menjadi penentu kecepatan melempar (Freeston et al, 2016). Kekuatan bermanfaat untuk olahraga *cricket* (Kruger, P. E., Campher, J., & Smit, C. E. (2009). Kekuatan diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban (Irawadi, 2011). Bila seorang pelempar tidak memiliki kekuatan yang baik maka bola yang dilempar sangat mudah dipukul oleh pemukul. kekuatan sangat cocok untuk *batting*. *Batting* merupakan teknik dasar dalam olahraga *Cricket* (Pont, 2010). karena pada saat melakukan *batting* harus membutuhkan kekuatan agar bola bisa terhempas jauh dan untuk mendapatkan *run* jika tidak ada kekuatan untuk memukul maka tidak dapat kesempatan untuk *run*.

Dalam unsur kondisi fisik koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi. *Timing* berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada kemampuan. Melalui *timing* yang baik maka perkenaan tangan dan objek akan sesuai dengan yang diinginkan dalam hal ini perkenaan tangan pada bola, sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif (Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Dalam permainan *Cricket* juga diperlukan koordinasi mata-tangan saat melakukan tangkapan bola yang dipukul lawan dan saat menjadi pemukul kita harus fokus melihat arah datangnya bola dan titik jatuh bola.

Unsur penting dalam *Cricket* adalah daya ledak. Latihan yang diberikan untuk meningkatkan daya ledak yang bergantung pada kecepatan dan kemampuan motorik atlet (Sabatini, dkk, 2019). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak yaitu kecepatan dan kekuatan (Hermanzoni, 2020). Dengan demikian power tungkai maka seseorang atlet akan mampu dan dapat meningkatkan kemampuan fisiknya yang secara langsung dapat menunjang penguasaan teknik-teknik pada saat situasi pertandingan (Ariansyah, 2017).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Arikunto (2010), penelitian deskriptif bukan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya

tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Lebih lanjut Arikunto (2010) berpendapat bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai kondisi saat ini dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 11 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Menurut Latipun (2006) “*Purposive sampling* merupakan pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki” Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik cara melakukan seperti tes daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot tungkai kepada atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat sebagai sampel. Seterusnya dilakukan analisis dan diinterpretasikan sesuai dengan hasil tes yang ada. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata rumus statistik deskriptif sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Sumber: (Arikunto: 2013)

Keterangan:

P = Persentase

F = frekuensi

N = jumlah data

1. Daya Tahan

Tujuan dari tes daya tahan adalah untuk mengukur tingkat efisiensi jantung dan paru-paru yang ditunjukkan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum. Tes yang akan yaitu dengan *Bleep test*. Alat-alat yang harus disiapkan untuk tes ini adalah lintasan yang datar, meteran, kaset dan tape recorder, kerucut, dan stopwatch. Dan para petugas bertugas sebagai, pengukur jarak, petugas start, pengawas lintasan, dan pencatat skor.

Tabel 1. Norma Standarisasi untuk *bleep test* putri

No	Kategori	Putri
1.	Baik Sekali	<49
2.	Baik	38-48

3.	Cukup	31-37
4.	Sedang	24-30
5.	Rendah	>23

(arsil, 2009: 52)

2. Tes Kecepatan

Tes ini bertujuan untuk mengukur komponen kecepatan, dan manfaat dari tes lari 20 meter adalah sebagai bahan tolak ukur kecepatan lari setiap atlet *cricket* putri Sumatera Barat. Alat dan fasilitas terdiri dari: Lintasan lari, Peluit, Alat Tulis, Stopwatch. Cara pelaksanaannya yaitu Seorang berdiri di belakang garis start, dengan sikap start melayang. Pada aba-aba “Ya” ia berusaha lari secepat mungkin mencapai garis finish. Setiap orang diberikan kesempatan dua kali tes dan waktu tempuh yang terbaik dari dua kali pengetesan.

Tabel 2. Norma Standarisasi untuk Tes Lari 20 Meter

No	Kategori	Putri
1.	Baik	< 3,1 detik
2.	Cukup	3,1 – 3.3 detik
3.	Kurang	>3,3 detik

(Rahayu, 2015: 32)

3. Tes Kekuatan otot lengan

Tujuan dari tes *push up* yaitu untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu dan alat-alat yang perlu di siapkan sebelum tes *push up* yaitu: Stopwatch, alat Tulis, formulir Tes, lapangan Datar. Untuk membantu taste yang sedang *push up* di perlukan seorang pengawas merangkap penghitung waktu, dan seorang pencatat hasil.

Tabel 3. Norma Standarisasi untuk Test Push Up

Kategori	Putri
Sangat Baik	>70
Baik	54 – 69
Sedang	35 – 53
Kurang	22 – 34
Sangat Kurang	<21

(Meshalindri, 2014:28)

4. Tes Koordinasi Mata-Tangan

Tujuan dari *Wall Pass* untuk Mengukur koordinasi mata dan tangan. Peralatan yang digunakan untuk tes *Wall Pass* yaitu : Stopwatch, bola tenis, dan dinding tembok. Dan cara pelaksanaan *Wall Pass* yaitu skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilempar dengan tangan dominan dan ditangkap dengan tangan yang lain selama 30 detik. Cara penilaian *Wall Pass* yaitu skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah hasil keseluruhan lempar tangkap bola.

Tabel 4. Norma penilaian lempar tangkap bola

Kategori	Putri
Sangat Baik	> 35
Baik	30 – 35
Sedang	20- 29
Kurang	15 – 19
Sangat Kurang	< 15

(Novan,2014:33)

5. Daya Ledak otot tungkai

Tujuan dari standing broad jump ini Untuk mengukur *power* tungkai kaki dan tubuh bagian bawah, dan Peralatan yang di perlukan dalm tes ini adalah Pita meteran untuk mengukur jarak, tempat datar yang tidak licin, spidol/kapur/penggaris. Cara pelaksanaan berdiri di depan garis yang disediakan sebagai batasan untuk mengukur jauh loncatan lalu teste melompat sejauh mungkin kedepan, posisi kaki yang benar sebelum melompat adalah sedikit mengangkang dan kedua lutut ditekuk, ketika hendak mendarat posisi kedua kaki sejajar dan mengeper saat mendarat.

Table 5. Norma penilaian tes *Standing Broad Jump*
(jarak dalam centimeter)

Kategori	Putri
Sangat Baik	> 160
Baik	151– 160
Sedang	141- 150
Kurang	131-140
Sangat Kurang	<131

(Novan, 2014: 34)

HASIL

1. Daya Tahan

Hasil data kemampuan daya tahan aerobik dilihat dengan menggunakan *Bleep test*. Diperoleh rata-rata hitung (mean)= 24, Median= 27, Nilai Max= 27,2, Nilai Min= 22, Modus= 24,8. Adapun hasil pengukuran *Bleep test* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi data dayatahan tes *Bleep Test* atlet Putri

Kategori	Putri	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik sekali	<49	0	0%
Baik	38-48	0	0%
Cukup	31-37	7	64%
Sedang	24-30	4	36%
Rendah	>23	0	0%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat daya tahan yaitu *Bleep Test* yang dimiliki 11 orang atlet *Cricket* Puteri Sumatera Barat selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif, serta dihubungkan dengan standar daya tahan *Bleep test*, maka dapat disimpulkan bahwa; tingkat daya tahan baik sekali, berjumlah 0 (0%), kategori baik berjumlah 0 (0%), kategori sedang berjumlah 7 Orang (64%) dan kategori rendah berjumlah 4 Orang (36%). Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik daya tahan, dilihat pada tes Vo_{2max} yaitu *Bleep Test*, berada pada kondisi cukup (64%) dari 11 orang atlet. Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik daya tahan aerobik atlet dilihat pada tingkat tes *Bleep Test*, berada pada kondisi sedang (64%) dari 11 orang atlet.

2. Kecepatan

Hasil data kemampuan kecepatan diukur dengan menggunakan tes lari *sprint* 20 meter. Diperoleh rata-rata hitung (mean)= 4,31, Median= 4,42, Nilai Waktu Max=4,67, Nilai Waktu Min= 3,37, Modus= 4,42. Adapun hasil pengukuran tes lari *sprint* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 7. Distribusi data kecepatan *sprint* 20 Meter Atlet Putri

Kategori	Putri	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Baik	<3,1	0	0%
Cukup	3,1 – 3,3	0	0%
Kurang	>3,3	11	100%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecepatan *sprint* 20 meter yang dimiliki dari 11 Orang atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif serta dihubungkan dengan standar kecepatan *sprint* 20 meter, maka dapat disimpulkan bahwa; Tingkat kecepetaan kategori baik sekali berjumlah 0 (0%), kategori baik berjumlah 0 (0%), kategori cukup berjumlah (0%), kategori kurang berjumlah 11 Orang (100%). Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik kecepatan *sprint* 20 meter dilihat pada tingkat kecepatan *sprint* 20 meter berada pada kondisi kurang (100%) dari 11 orang atlet.

3. Kekuatan Otot Lengan

Hasil data kemampuan kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan tes *push up*.. Diperoleh rata-rata hitung (mean)= 28,18, Median= 27, Nilai WaktuMax= 38, Nilai Waktu Min= 20, Modus= 25. Adapun hasil pengukuran tes *push up* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 8. Distribusi data kekuatan *Push up* atlet putri

Kategori	Putri	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Sangat Baik	>70	0	0%
Baik	54 - 69	0	0%
Sedang	35 - 53	2	18%
Kurang	22 - 34	8	73%
Sangat Kurang	<21	2	9%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kekuatan yang dimiliki dari 11 orang atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif, serta dihubungkan dengan standar kekuatan maka dapat disimpulkan bahwa; Tingkat kekuatan sangat baik berjumlah 0 (0%), kategori baik berjumlah 0 (0%), kategori sedang berjumlah 2 Orang (18%), kategori kurang berjumlah 8 Orang (73%) dan kategori kurang berjumlah 1 Orang (9%). Dengan demikian secara keseluruhan untuk kondisi fisik kekuatan atlet, dilihat pada tingkat kekuatan berada pada kondisi kurang (73%) dari 11 Orang atlet.

4. Koordinasi mata-tangan

Hasil data kemampuan koordinasi mata-tangan diukur dengan menggunakan tes *Wall pass*. Diperoleh rata-rata hitung (mean)= 20,36, Median= 20, Nilai Max= 23, Nilai Min= 16, Modus= 20. Adapun hasil pengukuran tes *Wall pass* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 9. Distribusi data koordinasi mata-tangan atlet putri

Kategori	Putri	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Sangat Baik	>35	0	0%
Baik	30 - 35	0	0%
Sedang	20 – 29	8	73%
Kurang	15 – 19	3	27%
Sangat Kurang	<15	0	0%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat koordinasi mata-tangan yang dimiliki dari 11 Orang atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif, maka dapat disimpulkan bahwa; Tingkat koordinasi mata-tangan kategori sangat baik berjumlah 0 (0%), kategori baik berjumlah 0 (0%), kategori sedang berjumlah 8 Orang (73%), kategori kurang berjumlah 3 Orang (27%) dan kategori kurang sekali berjumlah 0 (0%). Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik mata-tangan atlet dilihat pada tingkat koordinasi mata-tangan berada pada kondisi sedang (73%) dari 11 Orang atlet

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil data kemampuan koordinasi mata-tangan diukur dengan menggunakan tes *standing broad jump*. Diperoleh rata-rata hitung (mean)= 174, Median= 180, Nilai Max= 205, Nilai Min= 142, Modus= 18,2. Adapun hasil pengukuran tes *standing broad jump* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 10. Distribusi data daya ledak otot tungkai atlet putri

Kategori	Putri	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Sangat Baik	>160	9	82%
Baik	151 – 160	1	9%
Sedang	141 – 150	1	9%
Kurang	131 – 140	0	0%
Sangat Kurang	<138	0	0%
Jumlah		11	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat daya ledak yaitu dengan tes *standing broad jump* yang dimiliki dari 11 Orang atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif, maka dapat disimpulkan bahwa; Tingkat daya ledak kategori baik sekali berjumlah 9 Orang (82%), kategori baik berjumlah 1 Orang (9%), kategori kurang berjumlah 0 (0%), kategori sangat kurang berjumlah 0 (0%). Dengan demikian, secara keseluruhan untuk kondisi fisik daya ledak otot tungkai atlet, dilihat pada tes *standing baord jump* berada pada kondisi sangat baik (82%) dari 11 Orang atlet.

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan

Secara sederhana daya tahan dapat juga diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan (Wahyuni, S., 2020). VO₂max adalah volume oksigen maksimal atau suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter permenit atau milimeter/menit/kg berat badan (Nirwandi, 2017). Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat adalah 24, dikategorikan sedang terdapat 7 Orang, kategori rendah 4 Orang. Peneliti juga melakukan wawancara dengan atlet yang daya tahan aerobiknya kurang, mereka menyatakan bahwa semenjak adanya pandemi covid-19 para atlet tidak pernah latihan lagi sehingga daya tahan mereka menurun. Bila seorang atlet *Cricket* memiliki daya tahan aerobik yang kurang maksimal, maka pemain tersebut akan kewalahan dalam menyaingi permainan lawan. Sehingga tim akan kalah dalam bertanding. Pada permainan *Cricket* tim yang memiliki daya tahan yang bagus akan mampu bertahan di dalam lapangan dengan waktu yang relatif lama. Apabila atlet *Cricket* memiliki daya tahan yang bagus maka dapat dengan cepat menyusun serangan dengan baik dan dapat mengendalikan tempo pertandingan. Hal ini sangat menguntungkan bagi pemain untuk memperkecil poin bagi lawan dalam pertandingan. Oleh sebab itu perlu ditingkatkan dengan melatih tingkat daya tahan yang tinggi dengan melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

2. Kecepatan

Rata-rata kecepatan *sprint* yang dimiliki atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat adalah 4,42 detik. Dari keseluruhan sampel yang berjumlah 11 Orang dikategorikan kurang. Peneliti juga melakukan wawancara dengan atlet, mereka menyatakan jarang melakukan

latihan kecepatan dikarenakan pandemi covid-19. Dengan kemampuan kecepatan tersebut atlet *Cricket* belum dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Untuk meningkatkan prestasi atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat disarankan untuk melakukan latihan-latihan seperti: lari sprint, lari bolak-balik dan *interval training*. Dengan latihan tersebut diharapkan memberikan perubahan yang baik terhadap kecepatan atlet dengan meningkatnya kecepatan maka akan lebih baik lagi kemampuan atlet dalam pertandingan, sehingga atlet *Cricket* akan dapat meraih target yang dicapai.

3. Kekuatan Otot Lengan

Rata-rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat adalah 20 – 25 kali dalam 1 menit, dikategorikan sangat baik berjumlah 2 Orang, kategori baik berjumlah 3 Orang, kategori sedang berjumlah 6 Orang. Dengan memiliki kemampuan dalam olahraga *Cricket* diperlukan kekuatan yang baik sekali. Kekuatan sangat dibutuhkan dalam kemampuan seperti pada saat melakukan lemparan dan memukul bola, sehingga itu kekuatan merupakan unsur penting bagi setiap atlet.

Salah satu cara melatih kekuatan yaitu dengan cara latihan *push up*. Dengan demikian diharapkan atlet memiliki kekuatan yang bagus untuk para pemukul dan bisa berkesempatan untuk mendapatkan poin dengan cara memukul bola dengan keras sehingga mendapatkan *run* sebanyak mungkin.

4. Koordinasi Mata-Tangan

Rata-rata koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat adalah 20 kali dalam 30 detik, kategori sedang berjumlah 8 Orang, kategori kurang berjumlah 3 orang. Akrena koordinasi mata-tangan sangat diperlukan juga perannya dalam olahraga *Cricket* terutama koordinasi dalam menangkap bola yang dipukul oleh *batsman* (pemukul) apabila koordinasi mata-tangannya baik maka akan dengan mudah menangkap bola yang dipukul oleh lawan. Sama halnya dalam memukul bola, koordinasi mata-tangan yang baik sangat diperlukan untuk ketepatan perkenaan bola dengan *bat*, sehingga koordinasi mata-tangan atlet baik, maka kemungkinan bagi pemukul untuk bertahan dan mencari *point* dalam waktu yang lama. Apabila koordinasi mata-tangannya tidak baik maka kecil kemungkinan pemukul akan bertahan dalam lapangan dan mendapatkan *point* maksimal.

5. Daya Ledak Otot Tungkai

Rata-rata tingkatdaya ledak otot yang dimiliki oleh atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat adalah 1,82 meter, kategori sangat baik berjumlah 9 orang, kategori baik berjumlah 1 Orang. Dalam olahraga *Cricket* daya ledak otot tungkai penting pada saat *batting* karena saat memukul bola harus menggunakan *power* yang maksimal agar mendapatkan *run* agar bisa menghasilkan *point* sebanyak-banyaknya dan ada saat menjadi penjaga bertujuan agar pada saat bola melambung diatas kepala penjaga bisa menggapai bola dengan cara melompat agar bisa menggapai bola dan membuat pemukul *out*.

Demikian secara keseluruhan kondisi fisik atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat berada pada kondisi cukup dari 11 Orang atlet. Untuk menjamin kesiapan seorang atlet *Cricket*, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting. Maka olahraga *Cricket* merupakan cabang olahraga beregu/ tim yang membutuhkan banyak gerakan dan beraktivitas yang tinggi. Oleh sebab itu kondisi fisik sanat berperan penting dalam membantu perkembangan keterampilan atlet *Cricket* Putri Sumaetra Barat. Dimana kondisi fisik merupakan unsur utama bagi seseorang baik untk kesegaran jasmani maupun untk pencapaian prestasi. Oleh karena itu, kesiapan kondisi fisik sangatlah penting.

Dengan demikian, tingkat kondisi fisik atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat yang dimiliki sekarang perlu ditingkatkan lagi dengan cara melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilaksanakan secara kontiniu dan berkesinambungan untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi. Berdasarkan data yang diperoleh tersebut, secara umum tingkat kondisi fisik atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat tergolong belum maksimal. Hal ini disebabkan oleh adanya pandemi covid-19 yang menyebabkan para atlet tidak bisa melakukan latihan dengan maksimal. Oleh karena itu, kondisi fisik yang dimiliki atlet *Cricket* putri Sumatera Barat perlu dilakukan peningkatan latihan lagi.

Tabel 11. Distribusi data kondisi fisik atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat

Kategori	kondisi fisik	Frekuensi Absolut	Frekuensi Absolut
baik sekali	>55,55	1	9%
baik	51,36-55,54	3	27%
Cukup	47,17-51,35	2	18%
Kurang	42,98-47,16	5	45%
sangat kurang	<42,97	0	0%

KESIMPULAN

Daya tahan dikategorikan berada pada kondisi fisik sedang yaitu 64% dari 11 atlet, kecepatan dikategorikan berada pada kondisi fisik kurang yaitu 100% dari 11 atlet, kekuatan otot lengan dikategorikan berada pada kondisi fisik kurang yaitu 73% dari 11 atlet, koordinasi mata-tangan dikategorikan berada pada kondisi fisik sedang yaitu 73% dari 11 atlet, daya ledak otot tungkai dikategorikan berada pada kondisi fisik sangat baik yaitu 82% dari 11 atlet. Secara keseluruhan kondisi fisik atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat berada pada kondisi cukup yaitu 18% dari 11 orang atlet.

Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dengan memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang konstan, seperti lari mengelilingi trek, berenang dengan intensitas rendah dalam waktu yang lama. Untuk kemampuan kecepatan pada atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat dengan melakukan latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan seperti; latihan lari *sprint*, lari bolak-balik, *interval training*. Untuk meningkatkan kemampuan otot lengan yaitu dengan salah satunya dengan latihan *push up*. Sebaiknya pelatih harus sering memberikan latihan yang berkaitan dengan koordinasi mata-tangan karena latihan ini berguna untuk memukul dan penjaga agar atlet bisa mengetahui dimana titik jatuhnya bola, dengan cara memberikan latihan koordinasi mata-tangan, melempar bola dan latihan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(1), 114-118.
- Ariansyah, A., Insanisty, B., & Sugiyanto, S. (2017). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 111-116.
- Arikunto, S. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76.
- Darshan, S. D., Deepak, M., & Sudhira, C. (2014). TEST OF SPECIFIC PHYSICAL FITNESS OF CRICKET PLAYERS OF DEVI AHILYA UNIVERSITY, INDORE. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 4(1).

- Dayani, H., & Yenes, R. (2020). STUDI MINAT MAHASISWA TERHADAPOLAHRAGA TENIS LAPANGAN. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811.
- Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). PERSONAL TRAINER SEBUAH PELUANG KARIR. *Performa*, 3(01), 7-7.
- Freeston, J. L., Carter, T., Whitaker, G., Nicholls, O., & Rooney, K. B. (2016). Strength and power correlates of throwing velocity on subelite male cricket players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(6), 1646-1651.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Juliandra, R. T., & Yendrizar, Y. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34-39.
- Kruger, P. E., Campher, J., & Smit, C. E. (2009). The role of visual skills and its impact on skill performance of cricket players:: physical education and sport science. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 15(4), 605-623.
- Latipun.2006.“Psikologi Eksperimen” UPT. Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lesmana, H. S., & Padli, P. Studi Deskriptif Pemberian Larutan Glukosa Saat Pemulihan Aktif dan Pasif Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 26-36.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44-48.
- Mardela, R. (2017). Validitas dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket” Drive Shot Cricket Batting Test”. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 152-166.
- Mardela, R., Yendrizar, Y., & Yudi, A. A. (2019). MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA KRIKET UNTUK PEMULA. *Performa Olahraga*, 4(02), 206-213.

- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 876-888.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2), 18-27.
- Putra, J. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(3), 609-619.
- Pont, I. (2010). *Coaching youth cricket*. Human Kinetics Publishers.
- UU RI No 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika.
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEPATAN, KEKUATAN, DAN DAYA LEDAK TERHADAP TENDANGAN PADA ATLET TAEKWONDO. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85-95.
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 2(3), 482-492.
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2019). PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN FUTSAL. *JURNAL PENJAKORA*, 5(2), 121-127.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.
- Veness, D., Patterson, S., Jeffries, O. & Waldron, M. (2017). The effects of mental fatigue on cricket-relevant performance among elite players. *Journal of Sports Sciences*, 35(24), 2461-2467.
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.