

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET CRICKET PUTRA
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata satu (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi*



OLEH :

**LISA WULANDARI SAFITRI
NIM/BP : 21086211/2021**

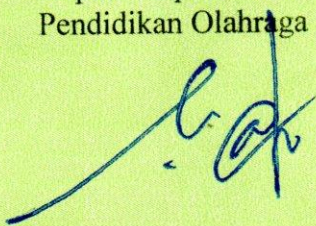
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cicket Putra Kabupaten Lima
Puluh Kota
Nama : Lisa Wulandri Safitri
NIM : 21086211
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

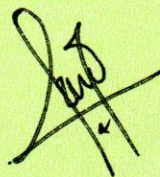
Padang, 24 Oktober 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui
Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

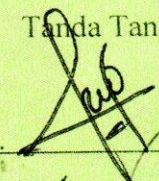
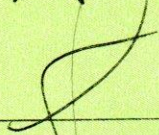
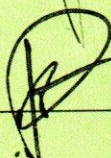
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putra Kabupaten Lima
Puluh Kota
Nama : Lisa Wulandari Safitri
NIM : 21086211
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 29 Oktober 2025

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025
Yang membuat pernyataan,



Lisa Wulandari Safitri
NIM/BP : 21086211/2021

ABSTRAK

Lisa Wulandari Safitri, 2025 : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya prestasi atlet cricket putra Kabupaten Lima Puluh Kota yang hanya meraih satu medali perunggu pada Kejuaraan Daerah (Kejurda) Padang. Kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam menunjang performa atlet cricket, terutama dalam melakukan teknik batting, bowling, dan fielding secara efektif selama pertandingan yang berlangsung dalam durasi panjang. Namun, hingga saat ini belum ada data komprehensif mengenai kondisi fisik atlet cricket di daerah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil kondisi fisik atlet cricket putra yang mencakup tiga komponen utama: daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot tungkai.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei lapangan. Sampel penelitian berjumlah 12 orang atlet yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *Multistage Fitness Test (Bleep Test)* untuk mengukur daya tahan aerobik, *Push-Up Test* untuk mengukur kekuatan otot lengan, dan *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) daya tahan aerobik atlet cricket putra Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori "kurang sekali" dengan persentase sebesar 50%; (2) kekuatan otot lengan berada pada kategori "kurang" dengan persentase 41,67%; (3) daya ledak otot tungkai berada pada kategori "cukup" dengan persentase 33,33%; dan (4) kondisi fisik keseluruhan berada pada kategori "cukup" dengan persentase 50%. Temuan ini menunjukkan perlunya perbaikan dalam program latihan yang lebih terstruktur dan terfokus pada pengembangan komponen kondisi fisik, terutama daya tahan aerobik dan kekuatan otot lengan, guna menunjang performa dan prestasi tim secara optimal.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, cricket, Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tunka

KATA PENGANTAR



Puji syukur selalu dipanjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota" dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Allah SWT, karena atas izin dan karunia-Nyalah skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Kepada Ibu Rosmawati, M.Pd selaku dosen pembimbing dan sekaligus dosen pembimbing akademik yang selalu meluangkan waktu dan selalu memberikan semangat kepada penulis serta selalu memberikan bimbingan dan pesan-pesan positif kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd dan Bapak Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd dosen penguji yang telah memberikan masukan yang sangat bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini
4. Bapak Aldo Naza, M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah bersedia membantu, membimbing dan memberikan masukan sejak awal kuliah hingga saat ini.

5. Seluruh dosen serta karyawan/karyawati Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
6. Kepada Pelatih M. Fauzan, S.Pd selaku pelatih cricket putra Kabupaten Lima Puluh Kota dan keluarga besar cricket Kabupaten Lima Puluh Kota.
7. Teristimewa Cinta pertama dan panuntanku, Ayahanda Mulyadi dan pintu surgaku ibunda Surry Murni. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan yang lebih tinggi, namun mereka mampu senan tiasa memberikan yang terbaik, tak kenal kenal mendoakan serta memberikan yang terbaik, tak kenal Lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, Panjang umur dan Bahagia selalu
8. Adik penulis tercinta Michel, dan Bilqis Faiha Rifda yang selalu jadi penyemangat untuk penulis menyelesaikan studi sarjana ini semoga kelak bisa menjadi jembatan yang kokoh dan peta terbaik untuk dirinya.
9. Teruntuk nenek tercinta, nenek Yusniar, dan Bunda Anisma yang sangat luar biasa, tidak ada kata yang cukup untuk mengungkapkan rasa terima kasih dan cinta penulis. Terima kasih atas semua doa yang tidak pernah putus dipanjatkan untuk penulis, atas setiap kata-kata semangat yang selalu menguatkan penulis di kala lelah dan hampir menyerah, atas setiap perhatian dan kasih sayang yang begitu tulus diberikan tanpa mengharapkan balasan. Kehadiran nenek dan bunda adalah sumber kekuatan terbesar bagi penulis, menjadi alasan penulis untuk terus berjuang dan tidak pernah menyerah dalam

mengejar cita-cita. Setiap pencapaian penulis adalah hasil dari doa-doa dan dukungan yang telah nenek dan bunda berikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang, dan keberkahan hidup kepada nenek dan bunda. Semoga penulis dapat terus membanggakan dan membahagiakan nenek dan bunda.

10. Teruntuk kakak-kakak yang Allah hadirkan dalam hidup penulis, Efrilia Siolongan, S.Or., dan Felia Gustina Putri, S.Or., yang meskipun bukan kakak sedarah, namun telah menjadi lebih dari sekedar kakak bagi penulis. Terima kasih atas kehadiran, perhatian, dukungan, dan kasih sayang yang tulus. Terima kasih telah selalu ada di setiap suka dan duka, menjadi tempat berbagi keluh kesah, dan tidak pernah lelah memberikan semangat serta doa. Kehadiran kalian adalah salah satu anugerah terindah dalam perjalanan hidup penulis.

11. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada diri sendiri, Lisa Wulandari Safitri. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani, serta setiap ketakutan yang berhasil dilawan dengan keberanian. Terimakasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski tidak semua hal berjalan sesuai harapan. Terimakasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah sering kali tak terlihat. Penulis bangga kepada diri sendiri yang telah mampu melewati berbagai fase sulit dalam kehidupan ini. Semoga ke depannya raga ini tetap kuat, hati tetap tegar, dan jiwa tetap lapang dalam menghadapi setiap proses kehidupan. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, bahkan

Padang, Oktober 2025
Penulis

Lisa Wulandari Safitri
NIM : 21086211

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Sejarah cricket	10
2. Teknik Dasar dalam Olahraga cricket	12
3. Kondisi fisik	22
a. Daya tahan aerobik	29
b. Kekuatan otot lengan	35
c. Daya ledak otot tungkai	40
B. Kerangka Konseptual	51
C. Pertanyaan Penelitian	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	53
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu	53
C. Populasi dan Sampel.....	53
D. Variabel Penelitian	54
E. Definisi Operasional.....	55

F. Jenis dan Sumber Data	57
G. Instrument Dan Teknik Pengumpulan Data	57
H. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	63
A. Deskripsi Data Penelitian	63
1. Tes <i>bleep test</i> (Tes daya tahan aerobik)	63
2. Tes <i>push up</i> (Tes kekuatan otot lengan)	64
3. <i>Standing Board Jump</i> (Tes kekuatan otot tungkai)	65
4. Data Hasil Tes keseluruhan	66
B. Pembahasan	68
1. Daya Tahan Aerobic	68
2. Kekuatan Otot Lengan	70
3. Kekuatan Otot Tungkai	72
4. Kondisi fisik keseluruhan pemain cricket kabupaten Limah Puluh Kota	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma <i>Test MT / Bleep Test</i>	59
2. Norma <i>Push – Up</i>	60
3. Norma <i>Standing broad jump</i> (centimeter)	61
4. Distribusi Hasil tes <i>bleep test</i> pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota	63
5. Distribusi Hasil tes <i>push up</i> pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota	64
6. Distribusi Hasil tes <i>standing board jump</i> pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota	65
7. Distribusi Hasil tes keseluruhan pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara <i>Batting</i>	14
2. Jenis pukulan	16
3. Cara <i>bowling</i>	19
4. <i>Wicket keeper</i>	21
5. Kerangka konseptual	52
6. <i>Bleep test</i>	58
7. <i>Push-Up</i>	60
8. Pelaksanaan <i>Standing broad jump</i>	61
9. Diagram Hasil <i>bleep test</i> pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota.....	64
10. Diagram Hasil <i>push up</i> pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota	65
11. Diagram Hasil <i>bleep test</i> pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota	66
12. Diagram Hasil tes keseluruhan pemain cricket Putra Kabupaten Lima Puluh Kota	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data <i>Bleep Test</i>	80
2. Data <i>Push Up</i>	81
3. Data <i>Standing Board Jump</i>	82
4. Data Keseluruhan	83
5. T-skor <i>Bleep Test</i>	84
6. T-skor <i>Push Up</i>	85
7. T-skor <i>standing broad jump</i>	86
8. Surat Izin Penelitian	87
9. Surat Balasan Penelitian	88
10. Dokumentasi Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu hal yang sangat dekat dengan manusia, karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan (Juliandra & Yendrizar, 2018:78). Olahraga akan menjaga tubuh tetap bugar dan tidak cepat mengalami penurunan performa (Haryanto & Welis, 2019: 112). Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit, bugar dan sehat, sehingga tidak cepat mengalami penurunan performa (Haryanto & Welis, 2019: 115). Di dalam kehidupan manusia yang dibidang modern seperti saat ini, manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai kesehatan, pendidikan dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Dengan berolahraga, masyarakat juga dapat memperoleh prestasi sesuai cabang olahraga yang ditekuni (Dayani & Yenes, 2020:45). Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 Tahun 2005 Bab II Pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran."

Meningkatkan prestasi merupakan salah satu tujuan keolahragaan nasional. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan cara pembangunan, pengembangan dan pembinaan. Pembangunan olahraga adalah sebuah proses pengkondisian masyarakat yang memiliki banyak akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan

kehidupan nasional dan global. Secara konkrit, masyarakat memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, baik yang menyangkut fisik, intelektual, emosi sosial maupun spiritual secara paripurna.

Tekad dan akselerasi langkah nyata dalam pembangunan sumber daya manusia melalui olahraga adalah aset yang sangat strategis bagi pembangunan bangsa Indonesia, lebih-lebih dalam era globalisasi ini. Pemberdayaan aset material dan SDM tersebut salah satunya dapat dilakukan melalui pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga sebagaimana telah dipahami bersama dapat bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, rekreasi, rehabilitasi, prestasi, maupun untuk pembangunan dan perdamaian dunia. Seluruh tujuan olahraga tersebut secara nasional diakselerasi dengan semangat mewujudkan kemampuan daerah dan masyarakat secara mandiri dalam mengembangkan kegiatan keolahragaan. Oleh karena itu, sebelum pembangunan olahraga diimplementasikan secara nasional (menyeluruh ke daerah), maka patut kiranya dianalisis secara cermat profil olahraga sesuai dengan potensi dan karakter daerah. Dari berbagai cabang olahraga yang berpotensi untuk berkembang luas di tengah-tengah masyarakat saat ini, cricket merupakan salah satu cabang olahraga yang baru berkembang di Sumatera Barat, tepatnya di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Olahraga cricket merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga cricket dimainkan dengan menggunakan bola, bat, *stump* dan lapangan. Olahraga ini merupakan olahraga yang berasal dari Inggris, olahraga ini sudah

sangat populer di negara jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagainya. Indonesia masuk dalam Region East Asia Pasifik pada tahun 2000, Indonesia diakui sebagai Negara affiliate yang baru mengenal cricket. Olahraga cricket memerlukan kombinasi kompleks antara keterampilan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang prima. cricket sebagai olahraga yang dimainkan dalam durasi yang relatif lama, menuntut atlet untuk memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik, kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang optimal (Kumar & Singh, 2020: 15). Kondisi fisik yang baik menjadi fondasi utama bagi seorang atlet cricket untuk dapat menampilkan performa terbaiknya di lapangan.

Di Indonesia, perkembangan olahraga cricket mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya klub-klub cricket yang bermunculan di berbagai daerah, termasuk Kabupaten Lima Puluh Kota. Namun demikian, perkembangan ini masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam hal pengembangan kualitas atlet yang optimal (Wijaya, 2022: 8).

Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai salah satu daerah yang memiliki potensi pengembangan olahraga cricket di Sumatera Barat, memiliki 12 orang atlet cricket putra yang aktif berlatih dan berkompetisi. Namun, prestasi yang dicapai masih belum optimal, terlihat dari hasil Kejuaraan Daerah (Kejurda) Padang terakhir yang hanya mampu meraih satu medali perunggu. Hasil ini menunjukkan adanya gap antara potensi yang dimiliki dengan prestasi yang dicapai. Sejauh ini belum ada data yang komprehensif mengenai kondisi fisik

atlet-atlet tersebut, padahal pemahaman yang mendalam tentang kondisi fisik atlet merupakan langkah awal yang penting dalam merancang program latihan yang efektif dan meningkatkan prestasi olahraga (Thompson & Davis, 2021: 12).

Kondisi fisik dalam olahraga cricket mencakup beberapa komponen utama yang saling berkaitan. Menurut Patel et al. (2023: 18), komponen kondisi fisik yang penting bagi atlet cricket meliputi: (1) daya tahan aerobik untuk menjaga performa selama pertandingan yang berlangsung lama. Tanpa daya tahan yang baik, pemain akan cepat mengalami kelelahan sehingga konsentrasi dan keterampilan teknis menurun. (2) kekuatan otot lengan berperan besar dalam melakukan pukulan (*batting*), lemparan bola (*bowling*), maupun lemparan jarak jauh saat *fielding*. Semakin besar kekuatan otot lengan, semakin besar pula kemampuan pemain dalam menghasilkan pukulan keras dan lemparan akurat, (3) daya ledak otot tungkai untuk memberikan power dalam *batting*, *bowling*, lompatan saat menangkap bola, serta menjaga kestabilan posisi tubuh saat *batting* maupun *bowling* dan pergerakan eksplosif di lapangan.

Dalam permainan cricket, setelah melakukan pukulan (*batting*), pemain harus berlari secepat mungkin antar *wicket* untuk memperoleh *run*. Aktivitas ini memerlukan kekuatan eksplosif dan kecepatan dalam jarak pendek. Namun, karakteristik larinya berbeda dengan sprint linear seperti pada atletik. Menurut Lockie, Callaghan, & Jeffriess (2013), sprint 30 meter tidak cukup menggambarkan kemampuan lari pemain cricket karena pola gerak,

jarak, serta faktor membawa *bat* membuat bentuk akselerasinya berbeda. Penelitian Callaghan et al. (2015) juga menegaskan bahwa kemampuan sprint dalam cricket lebih dipengaruhi oleh panjang langkah awal dan kekuatan eksplosif otot tungkai dibandingkan kecepatan maksimal. Oleh karena itu, dalam penelitian ini komponen daya ledak otot tungkai dianggap paling relevan untuk menggambarkan kemampuan lari cepat antar *wicket* pada permainan cricket.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmed et al. (2022: 14) terhadap atlet cricket di Asia Selatan menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik yang baik berkorelasi positif dengan performa atlet dalam pertandingan. Atlet dengan kondisi fisik yang prima cenderung memiliki konsistensi performa yang lebih baik, tingkat cedera yang lebih rendah, dan mampu mempertahankan intensitas permainan hingga akhir pertandingan.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet cricket, khususnya di tingkat daerah, belum memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya kondisi fisik yang optimal. Hal ini sering kali disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan pelatih, fasilitas latihan yang kurang memadai, serta belum adanya sistem evaluasi kondisi fisik yang terstruktur (Rachman, 2021: 6).

Di Kabupaten Lima Puluh Kota, observasi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan untuk 12 orang atlet cricket putra masih bersifat umum dan belum didasarkan pada data kondisi fisik yang akurat. Capaian prestasi yang masih terbatas, yakni hanya

meraih satu medali perunggu pada Kejurda Padang, mengindikasikan perlunya evaluasi menyeluruh terhadap aspek kondisi fisik atlet. Pelatihan yang dilakukan lebih banyak fokus pada aspek teknik permainan, sementara aspek kondisi fisik belum mendapat perhatian yang optimal. Padahal, menurut Wilson, C., & Brown, L. (2023: 11), keseimbangan antara latihan teknik dan kondisi fisik merupakan kunci utama dalam mencapai performa puncak atlet cricket.

Pentingnya melakukan evaluasi kondisi fisik secara berkala juga ditekankan oleh ICC (*International cricket Council*) dalam panduan pengembangan atlet cricket terbaru. Evaluasi ini tidak hanya berguna untuk mengetahui status kondisi fisik saat ini, tetapi juga sebagai dasar dalam merancang program latihan yang spesifik dan terukur (*ICC Player Development Manual*, 2022: 19).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan tinjauan mendalam terhadap kondisi fisik 12 orang atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota. Prestasi yang belum maksimal pada Kejurda Padang dengan hanya meraih satu medali perunggu menjadi indikator bahwa perlu dilakukan evaluasi komprehensif terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet, khususnya aspek kondisi fisik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang status kondisi fisik atlet, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang ada, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif di masa mendatang.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, atlet, dan stakeholder terkait dalam upaya peningkatan kualitas dan prestasi olahraga cricket di Kabupaten Lima Puluh Kota khususnya, dan Sumatera Barat pada umumnya. Selain itu, penelitian ini juga dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang kondisi fisik atlet cricket di Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat daya ledak otot tungkai atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota
2. Belum diketahuinya tingkat kekuatan otot lengan atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota
3. Belum diketahuinya tingkat daya tahan aerobik atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota
4. Belum adanya data komprehensif tentang kondisi fisik atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota
5. Prestasi atlet cricket putra Kabupaten Lima Puluh Kota yang masih belum optimal

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, penelitian ini hanya dibatasi pada pengukuran 3 komponen kondisi fisik yaitu:

1. Daya Ledak Otot Tungkai

2. Kekuatan Otot Lengan
3. Daya Tahan Aerobik
4. Gambaran umum kondisi fisik berdasarkan ketiga komponen tersebut

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran daya ledak otot tungkai atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Bagaimana gambaran kekuatan otot lengan atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Bagaimana gambaran daya tahan aerobik atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota?
4. Bagaimana gambaran umum kondisi fisik atlet cricket putra Kabupaten Lima Puluh Kota berdasarkan ketiga komponen tersebut?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi fisik atlet cricket putra di Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Penulis/Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan kepada penulis untuk meningkatkan kemampuan analisis penelitian, serta penelitian ini juga

memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang kondisi fisik atlet cricket.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini memberikan informasi tentang kondisi fisik yang dimiliki saat ini, membantu atlet memahami kekuatan dan kelemahan kondisi fisiknya, serta menjadi motivasi untuk meningkatkan kondisi fisik yang masih kurang.

3. Bagi Pelatih

Penelitian ini memberikan data objektif sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif, membantu pelatih dalam menentukan prioritas latihan kondisi fisik, dan menjadi acuan dalam evaluasi perkembangan atlet secara berkala.

4. Bagi Pengcab

Penelitian ini memberikan gambaran kondisi fisik atlet sebagai bahan evaluasi program pembinaan, membantu dalam pengambilan keputusan terkait pengembangan atlet cricket, dan menjadi referensi dalam perencanaan program jangka panjang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dan dijelaskan dapat disimpulkan bahwasannya:

1. Tingkat kondisi fisik daya tahan aerobik pemain cricket Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang sekali.
2. Tingkat kondisi fisik kekuatan otot lengan pemain cricket Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang.
3. Tingkat kondisi fisik kekuatan otot tungkai pemain cricket Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.
4. Gambaran umum kondisi fisik pemain cricket Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan pembahasan mengenai Tinjauan kondisi fisik atlet cricket Kabupaten Lima Puluh Kota, maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu

1. Perlu adanya peningkatan program latihan yang berfokus pada kondisi fisik daya tahan aerobik, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai.
2. Perlu adanya pengecekan atau evaluasi yang rutin dilaksanakan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain cricket Kabupaten Lima Puluh Kota
3. Pelatih perlu melakukan evaluasi individu terhadap setiap pemain dan memberikan program latihan tambahan

4. Pemain cricket diharapkan dapat komitmen dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri sehingga memiliki kesadaran untuk melatih dan mengasah kondisi fisiknya
5. Perlu adanya latihan mandiri dan kedisiplinan yang konsisiten dari para pemain untuk mendapatkan hasil yang maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, M., Khan, A., & Sharma, R. (2022). Penilaian kebugaran fisik pada atlet cricket Asia Selatan: Studi korelasi performa. *Jurnal Kedokteran Olahraga dan Kebugaran Fisik*, 45(2), 12–28..
- Atradinan. (2018). Pengaruh model latihan fartlek terhadap daya tahan aerobik atlet sekolah sepakbola. *Sporta Saintika*, 3(1), 432–441.
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP Press.
- Bakhtiar, S., Pulungan, A. A., Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2020). Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Body Mass Index dan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa PAUD. *Jurnal MensSana*, 5(1), 9-14.
- Callaghan, S. J., Lockie, R. G., Jeffriess, M. D., & Nimphius, S. (2015). *Kinematika Performa Akselerasi Cepat pada Quick Single dalam Pemain Kriket Berpengalaman*. *Jurnal Penelitian Kekuatan dan Kondisi Fisik*, 29(9), 2623–2634.
- Dayani, H., & Yenes, R. (2020). Pembinaan prestasi olahraga dalam sistem keolahragaan nasional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 45–58.
- Foden, M., Astley, S., Comfort, P., McMahon, J., Matthews, M. J., & Jones, P. A. (2020). *Hubungan antara Kecepatan, Perubahan Arah, dan Performa Lompat dengan Tes Kecepatan Spesifik Kriket pada Atlet Akademi Pria*. *Jurnal Latihan*, 9(2), 37–42.
- Haryanto, F., & Welis, W. (2019). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani dan performa tubuh. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 112–125.
- ICC Player Development Manual. (2022). *Panduan Pengkondisian Fisik untuk Atlet cricket*. International cricket Council.
- Juliandra, A., & Yendrizar, Y. (2018). Olahraga dalam kehidupan manusia: Perspektif sosiologi. *Jurnal Sosiologi Olahraga*, 12(3), 78–92.
- Kemendikbud. (2024). *Panduan Tes Daya Ledak Standing Broad Jump*. Asesmen Kebugaran Kemendikbud.
- Kemendikbud. (2024). *Panduan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi / Bleep Test / Beep Test*. Asesmen Kebugaran Kemendikbud.
- Kemenpora. (2009). *Kriket Indonesia*. Jakarta: Yayasan cricket Indonesia.
- Kumar, S., & Singh, P. (2020). Kebutuhan fisik dan metode latihan dalam cricket:

- Analisis komprehensif. *Jurnal Internasional Studi cricket*, 8(4), 10–25.
- Lockie, R. G., Callaghan, S. J., & Jeffriess, M. D. (2013). *Analisis Pengujian Kecepatan Spesifik untuk Pemain Kriket*. *Jurnal Penelitian Kekuatan dan Kondisi Fisik*, 27(11), 2981–2988.
- Oktarfaldi, O., Syahputra, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. (2019). Pengaruh kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan terhadap kemampuan lokomotor siswa usia 7–10 tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190–200.
- Patel, N., Gupta, V., & Mehta, S. (2023). Komponen fisik esensial untuk performa cricket: Pendekatan berbasis bukti. *Tinjauan Ilmu Olahraga*, 15(2), 15–32.
- Putra, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113.
- Rosmawati. (2016). Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menembak pemain klub futsal SMK Nusatama Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 11–19.
- Rosmawati. (2020). Pelatihan metode interval ekstensif terhadap kemampuan daya tahan aerobik. *Jurnal Ideas*, 1(3), 109–118.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005.
- Wijaya, D. (2022). Perkembangan olahraga cricket di Indonesia: Peluang dan tantangan. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 14(3), 5–18.
- Wilson, C., & Brown, L. (2023). Menyeimbangkan latihan teknik dan fisik dalam cricket: Studi optimalisasi performa. *Triwulan Olahraga Elite*, 28(1), 8–20.