

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET CRICKET
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**ARIF RAHMAN
NIM. 15086276**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET CRICKET SUMATERA BARAT

Nama : Arif Rahman
NIM : 15086276
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Di setujui oleh

Ketua Jurusan perjaskesrek



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP : 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M. kes
NIP : 19591231 198803 1 019

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

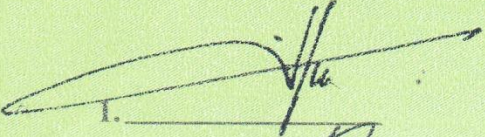
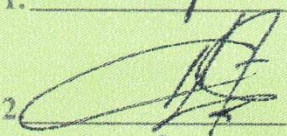
TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET CRICKET SUMATERA BARAT

Nama : Arif Rahman
NIM : 15086276
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Juli 2019

Penguji

Ketua Drs. Edwarsyah, M. Kes
Anggota Drs. Ali Umar, M.Kes
Anggota Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

1. 
2. 
3. 

ABSTRAK

Arif Rahman (2019) :Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi karena menurunnya prestasi yang di raih atlet *cricket* Sumatera Barat, hal ini tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhi salah satu diantaranya adalah yang berhubungan dengan kondisi atlet tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *cricket* Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet cricket Sumatera Barat yang berjumlah 16 orang atlet. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 16 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan dengan lari 2400 meter, kecepatan diambil dengan tes lari 50 meter, tes kelicahan dengan cara tes *suttle run*, Tes Koordinasi mata-tangan *Test Wall Pass*, Tes Kekuatan otot lengan dengan *pull-up*, Tes Daya ledak otot lengan dengan tes *Two-Hand Medicine Ball Put*. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 12,85 (menit) dikategorikan sedang. Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 6,72 (detik) dikategorikan sedang. Hasil tes kelicahan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 12,62 (detik) dikategorikan baik. Hasil tes tingkat koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat dengan rata-rata 30,18 (kali) dikategorikan sedang. Hasil tes Kekuatan otot lengan dengan rata-rata 8,12 (kali) dikategorikan sedang. Hasil tes Daya ledak otot lengan dengan rata-rata 4,81 (meter) dikategorikan sedang. maka disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet *cricket* Sumatera Barat adalah untuk meningkatkan kondisi fisik yang prima, maka perlu dilakukan berbagai hal antara lain : peningkatan gizi atlet, keteraturan hidup yang seimbang, dan peningkatan latihan, baik fisik maupun mental atlet.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Sumatera Barat”**. Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan motivasi, bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk dapat belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memfasilitasi dalam proses belajar.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes dan Bapak Dr. Hendi Neldi, M.Kes. AIFO sebagai tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk skripsi ini.
5. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf yang telah membantu dalam proses dalam perkuliahan.
6. Ketua Umum Persatuan Cricket Sumatera Barat beserta staf yang telah memberi izin dalam pelaksanaan penelitian ini.

7. Pelatih dan seluruh atlet *cricket* Sumatera Barat yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
8. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu mendoakan dan mencurahkan kasih sayangnya, dan memberikan dukungan semangat baik moril maupun materil, serta saudara yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
9. Rekan-rekan seperjuangan dan seluruh pihak yang ikut membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan.

Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah Bapak, Ibu, dan pembaca berikan akan menjadi amal shaleh di sisi Allah SWT dan akan mendapat balasan yang berlipah ganda dari Allah SWT.

Padang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Olahraga Cricket.....	11
2. Kondisi fisik	13
a. Daya tahan	15
b. Kecepatan	19
c. Kelincahan.....	22
d. Kelentukan.....	23
e. Koordinasi	25
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Jenis dan Sumber data.....	32

E. Defenisi Operasional.....	33
F. Intrumen Penelitian.....	34
1. Tes Daya Tahan	34
2. Tes Kecepatan.....	35
3. Tes Kelincahan.....	36
4. Tes Kelentukan.....	37
5. Tes Koordinasi.....	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif	43
1. Daya tahan (daya tahan aerobik).....	43
2. Kecepatan Sprint	45
3. Kelincahan.....	46
4. Koordinasi Mata-Tangan.....	47
5. Kekuatan otot lengan.....	49
6. Daya ledak otot lengan.....	50
B. Pembahasan.....	52
BAB VPENUTUP	
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel jumlah atlet kriket Sumatera Barat.....	32
2. Norma Standarisasi untuk tes daya tahan.....	35
3. Norma Standarisasi untuk lari 50 meter sprint.....	36
4. Norma Standarisasi untuk Kelincahan dengan <i>Shuttle-Run Test</i> (4x10m)	37
5. Norma standarisasi untuk Koordinasi Mata Tangan	38
6. Norma standarisasi untuk Kekuatan otot lengan.....	39
7. Norma standarisai untuk Daya ledak otot lengan	40
8. Distribusi Data Daya Tahan Aerobik Lari 2400 Meter.....	42
9. Deskripsi Data Kecepatan <i>Sprint</i> 50 Meter Atlet Putra	43
10. Deskripsi Data kelincahan Atlet Putra	44
11. Ditribusi Data Koordinasi Mata-Tangan Atlet Putra	45
12. Deskripsi Data Kekuatan otot lengan Atlet Putra	45
13. Deskripsi Data daya ledak otot lengan Atlet Putra	46
14. Norma Kelincahan dengan <i>Shuttle-Run</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Wall Pass</i> (Novrizal Achmad Novan,2014).....	38
3. Tes <i>pull up</i>	40
4. Tes <i>two-hand medicine ball put</i>	41
5. Distribusi Hasil Daya Tahan Lari 2400 meter	44
6. Distribusi Hasil Kecepatan <i>Sprint</i> 50 Meter.....	46
7. Distribusi Hasil Kelincahan <i>Shuttle-Run</i>	47
8. Distribusi Hasil Koordinasi Mata-Tangan dengan <i>Wall Pass</i>	49
9. Distribusi Hasil Kekuatan otot lengan dengan <i>Pull Up</i>	50
10. Distribusi Hasil daya ledak otot lengan <i>Tho-Hand Medecine ball put</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Test Pengukuran Daya Tahan Aerobik PadaAtlit <i>Cricket</i> Sumatera Barat.....	62
2. Hasil Test Pengukuran Kecepatan Pada Atlet <i>Cricket</i> Sumbar	63
3. Hasil Test Pengukuran Kelincahan Pada Atlet <i>Cricket</i> Sumbar	64
4. Hasil Tes Pengukuran Daya Koordinasi Mata-Tangan Pada Atlet <i>Cricket</i> Sumbar	65
5. Hasli Tes pengukuran kekuatan otot lengan atlet <i>cricket</i> Sumbar	66
6. Hasil Tes pengukuran Daya ledak otot lengan atlet <i>cricket</i> Sumbar	67
7. Dokumentasi Penelitian	68
8. Surat Penelitian	72
9. Surat Keterangan.....	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai yang 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, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral ahklak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa”.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan cara pembangunan, pengembangan dan pembinaan. Dalam 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. Kongkritnya masyarakat memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, baik yang menyangkut fisik, intelektual, emosi sosial maupun spiritual secara paripurna.

Tekad dan akselesrasi 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 sumber daya manusia (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 dan diakselerasi dengan semangat mewujudkan kemampuan daerah dan masyarakat secara mandiri maupun mengembangkan kegiatan keolahragaan. Oleh karena itu, sebelumnya pembangunan olahraga diimplementasikan secara nasional (menyeluruh ke daerah), maka patut kiranya dianalisis secara cermat profil olahraga sesuai dengan potensi dan karakter daerah.

Pembinaan olahraga bertujuan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, sehingga secara konsisten perlu menempatkan olahraga sebagai integral dari pembangunan. Menurut Syafruddin (2004: 112) pembinaan olahraga dapat mengaktualisasikan bakat-bakat terbaik untuk olahraga prestasi tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Arsil (2000: 1) Pembinaan dapat meningkatkan kajian ilmu serta aplikasi di lapangan. Jadi pembinaan olahraga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan potensi atlet sehingga dapat meningkatkan prestasi. Dari berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas di tengah-tengah masyarakat saat ini, *Cricket* merupakan salah satu cabang olahraga yang baru berkembang di Sumatera Barat.

Olahraga *Cricket* merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur dan semua golongan manusia. Olahraga *cricket* dimainkan dengan menggunakan bola, *bat* dan *stump* dan lapangan. Olahraga ini merupakan olahraga yang berasal dari Inggris, olahraga ini sudah sangat populer di negara jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaiysia dan sebagainya. Indonesia masuk dalam Region East Asia Pasifik pada tahun 2000, Indonesia diakui sebagai Negara affiliate yang baru mengenal *cricket*, walaupun Indonesia baru mengenal *cricket* (Kemenpora, 2009: 2-3).

Seiring itu di Indonesia *cricket* sudah dikenal pada tahun 1992 sejumlah kegiatan olahraga *cricket* mulai dimainkan dan mulai aktif dengan adanya beberapa permainan persahabatan dan permainan tour, dimana merupakan cikal bakal terbentuknya *Jakarta Cricket Association* (JCA) dan berdirinya sebuah kompetisi liga *cricket*. Pada saat bersamaan juga lahir di Bali, dimana pertandingan *cricket* secara rutin diadakan di Bali *Beach Hotel* Sanur, yang menyebabkan terbentuknya *Bali International Cricket Club* (BICC). (Kemenpora, 2009: 2-3).

Pada tahun 1997, *cricket* mulai dimainkan oleh orang Indonesia yaitu anak anak NTT (Nusa Tenggara Timur) tepatnya di Kupang. Pada tahun 2002 dibentuknya yayasan *cricket* Indonesia yang membantu mengkoordinasikan pengembangan kriket di Indonesia. Pada tahun 2012 *cricket* mulai dikenalkan di Sumatera Barat dengan ditandai dengan keputusan PCI (Persatuan *Cricket* Indonesia) dengan dibentuknya sebuah pengurus daerah *cricket* di Sumatera Barat yang diketui Oleh Drs. Yendrizarl. M,Pd dan seiring itu telah

dilaksanakannya sosialisasi tentang olahraga *cricket* di Sumatera Barat dengan pemberian sarana oleh PCI.

Secara kualitas, mungkin prestasi olahraga *cricket* di Sumatera Barat terkesan belum terlihat, akan tetapi tim *cricket* Sumatera Barat pertama kali pada bulan Mei 2013 telah diikutsertakan dalam kejuaraan internasional di Malaysia walaupun hanya menempati Peringkat 7, pada bulan september 2014 mengikuti kejuaraan nasional di Jakarta, dan pada bulan november 2014 mengikuti kejuaraan internasional di malaysia yang ke dua kalinya menempati peringkat 5 dan pada bulan oktober 2015 atlet *cricket* sumatera barat mengikuti Pra-PON di Bogor, Jawa Barat dan berhasil lolos ke PON XIX Jawa Barat . Seiring dengan cabang olahraga *cricket* sumatera barat meraih medali perunggu pada PON 2016, pada bulan november 2017 mengikuti kejuaraan nasional di Cibubur dimana atlet *cricket* Sumatera Barat tersingkir di penyisihan grup, pada bulan september 2018 mengikuti kejuaraan nasional di Bali dan hanya dapat meraih juara harapan 1, Semoga pada PON 2020 dipapua atlet *cricket* sumatera barat meraih medali emas.

Untuk itu dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, tentu tidak lepas dari latihan-latihan yang dilakukan. Menurut Emral (2013: 7) latihan berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan kemampuan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut syafruddin (1999: 16) Dalam training (latihan) olahraga adalah segala sesuatu proses yang harus dipersiapkan atlet secara fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) yang

direncanakan secara teratur, terarah dan berkesinambungan guna meningkatkan prestasi atlet tersebut.

Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu untuk melihat sejauh mana persiapan olahraga *cricket* untuk pencapaian prestasi, perlu ditinjau kondisi fisik, teknik, kematangan mental, kerja sama serta pengalaman bertanding. Mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti : Daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot lengan dalam permainan *cricket* maka haruslah mendapatkan perhatian khusus dari pelatih terutama dalam peningkatan kondisi fisik.

Unsur kondisi fisik daya tahan berperan dalam permainan *cricket* pada saat menjadi penjaga (*fielding*), Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap atlet *Cricket* Sumatera Barat, dalam beberapa kali pertandingan. Penulis melihat saat atlet bertanding, dalam over 1 sampai dengan over ke 10 fisik mereka masih prima. Mulai memasuki over ke 11 sampai selesai fisik atlet sudah mulai menurun, padahal masih ada 10 over lagi yang akan dilanjutkan.

Unsur kondisi fisik kecepatan berperan dalam permainan *cricket* saat menjadi penjaga (*fielding*) dan pemukul (*batsman*), saat menjadi penjaga atlet *cricket* cenderung tidak dapat mengejar bola yang dipukul lawan. Bola yang dikejar selalu keluar lapangan karena tidak bisa dihentikan laju bola tersebut,

sehingga mudah bagi lawan untuk menambah poin, dan pada saat menjadi pemukul cenderung lambat dalam melakukan larian (*run*) ke stump, Sehingga pemukul tidak bisa mendapatkan poin maksimal dan bertahan lama, atau lebih cepat mati (*out*). Unsur kondisi fisik kelincahan berperan dalam permainan *cricket* pada saat berlari mengantisipasi bola yang dipukul oleh lawan dan pada saat melakukan larian bolak-balik ketika menjadi pemukul. Dalam hal ini atlet cenderung tidak dapat berlari, mengejar dan mengubah arah dengan baik untuk menghentikan laju bola. Pada saat setelah memukul bola yang dilempar lawan atlet cenderung lambat melakukan larian (*run*) bolak-balik sehingga poin yang didapat tidak maksimal.

Unsur kondisi fisik koordinasi mata-tangan dalam permainan *cricket* juga sangat diperlukan saat melakukan tangkapan bola yang dipukul lawan, dan saat menjadi pemukul kita harus fokus melihat arah datangnya bola dan titik jatuh bola. Dalam hal ini terlihat atlet masih sering lepas dalam menangkap bola, dan pada saat memukul bola atlet masih sering tidak mengenai (*bad*) dengan baik sehingga bola lolos dan menyebabkan bola mengenai *stump wicke*, Sehingga membuat pemukul mati (*out*).

Unsur kekuatan otot lengan dalam permainan *cricket* juga sangat diperlukan saat melakukan pukulan yg dilempar oleh lawan disini kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap seberapa kuat kita melakukan pukulan agar kita dapat membuat poin (*run*) sebanyak banyak. Unsur daya ledak otot lengan dalam permainan *cricket* juga sangat diperlukan saat lawan melempar bola maka kita akan melakukan pukulan, dimana daya ledak otot lengan

sangat berpengaruh terhadap pukulan seorang pemukul (*batsman*) dengan daya ledak maka seorang pemukul (*batsman*) dapat melakukan pukulan yang sangat kuat dan sangat cepat, dan supaya dapat membuat poin (*run*) yang banyak.

Melihat kenyataan di atas, penulis pada kesempatan ini tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet *cricket* Sumatera Barat, sehingga diharapkan nantinya dapat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Cricket* Sumatera Barat”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dideskripsikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang akan timbul dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Kualitas pelatih olahraga *cricket* Sumatera Barat.
2. Sarana dan prasarana olahraga *cricket* Sumatera Barat.
3. Motivasi atlet dalam latihan.
4. Daya tahan atlet *cricket* Sumatera Barat
5. Kecepatan atlet *cricket* Sumatera Barat
6. Kelincahan atlet *cricket* Sumatera Barat
7. Kelentukan atlet *cricket* Sumatera Barat
8. Koordinasi Mata tangan atlet *cricket* Sumatera Barat
9. Kekuatan otot lengan atlet *cricket* Sumatera Barat
10. Daya ledak otot lengan atlet *cricket* Sumatera Barat

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar dapat peneliti lebih fokus, terarah dan terbatasnya waktu, tenaga, biaya, serta kemampuan, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti, maka penulis membatasi variabel penelitian ini yaitu :

1. Kondisi fisik atlet yang meliputi :
 - a. Daya tahan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelincahan
 - d. Koordinasi mata tangan
 - e. Kekuatan otot lengan
 - f. Daya ledak otot lengan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa baikkah daya tahan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat ?
2. Seberapa baikkah kecepatan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat ?
3. Seberapa baikkah kelincahan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat ?
4. Seberapa baikkah koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat ?
5. Seberapa baikkah kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat ?
6. Seberapa baikkah daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat.
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat.
4. Untuk mengetahui tingkat koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat.
5. Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat.
6. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet *cricket* Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu bagi :

1. Penulis sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemerintah, KONI Sumbar dan klub-klub *cricket* sebagai pedoman dalam rangka mengambil kebijakan untuk pembinaan, pengembangan, dan meningkatkan prestasi *cricket* di masa mendatang.

3. Pelatih, sebagai bahan masukan tentang Kondisi Fisik yang dimiliki atlet.
4. Para pembaca di perpustakaan, menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga khusus pada cabang *cricket*.
5. Peneliti yang relevan, sebagai bahan referensi atau rujukan dalam rangka mempertajam hasil penelitian.
6. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
7. Atlet sebagai masukan dalam menjalankan program latihan.