

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET *CRICKET* PUTRI
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**NAZMA KURNIA
16087036/2016**

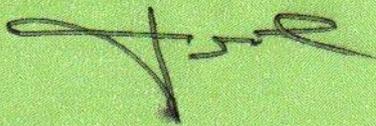
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat**
Nama : Nazma Kurnia
NIM : 16087036
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Padang)

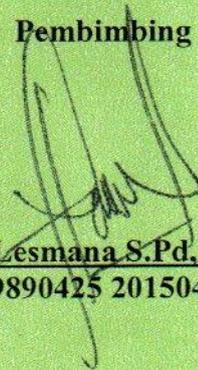
Padang, Agustus 2020

**Menyetujui,
Ketua Jurusan Kepelatihan**



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1004

**Disetujui Oleh,
Pembimbing**



Heru Svarli Lesmana S.Pd.M. Kes,AIFO
NIP. 19890425 201504 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

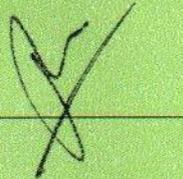
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET CRICKET PUTRI SUMATERA BARAT

Nama : Nazma Kurnia
NIM/BP : 16087036/2016
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Heru Syarli Lesmana S.Pd,M. Kes,AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Yendrizar,M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Romi Mardela S.Pd,M.Pd	3. 

SURAT PERYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : NAZMA KURNIA

Nim : 16087036

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Cricket* Putri Sumatra Barat

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Cricket* Putri Sumatra Barat" 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 dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi dari akademik.

Padang, November 2020

Yang membuat pernyataan



Nazma Kurnia
Nim: 16087036

ABSTRAK

Nazma Kurnia (2020) : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah belum terlihatnya prestasi yang di raih atlet *cricket* Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini 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 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, yaitu berjumlah 11 orang. Waktu dan tempat penelitian ini adalah di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan pada tanggal 4 sampai 5 Agustus 2020. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan, kecepatan, kekuatan otot lengan, 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 daya tahan aerobik yang dimiliki atlet *cricket* Putri Sumatera Barat dengan rata-rata 24 dikategorikan sedang. Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki atlet *cricket* Putri Sumatera Barat dengan rata-rata 4,31 (detik) dikategorikan kurang. Hasil tes kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet *cricket* Putri Sumatera Barat dengan rata-rata 28,18 dikategorikan kurang. Hasil tes tingkat koordinasi mata-tangan yang dimiliki atlet *cricket* Putri Sumatera Barat dengan rata-rata 20,36 (kali) dikategorikan sedang. Hasil tes tingkat Daya Ledak otot tungkai yang dimiliki atlet *cricket* Putri Sumatera Barat dengan rata-rata 174 (cm) dikategorikan sangat baik.

Kata kunci : *Kondisi Fisik, Cricket, Putri Sumatera Barat*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri 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.Donie,S.Pd,M.Pd ketua jurusan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Heru Syarli Lesmana,S.Pd,M.kes,AIFO sebagai Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr.Yendrizar,M,Pd sebagai Kontributor I yang telah banyak memberikan saran dan masukan untuk skripsi ini.
4. Bapak Romi Mardela,S.Pd,M.Pd sebagai kontributor II yang telah banyak Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan.
5. Pelatih dan seluruh atlet *cricket* Sumatera Barat yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian ini.
6. Dan kedua orang tua yang selalu memberi dukungan agar bisa sampai ketahap yang sekarang ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah Bapak pembimbing dan kontributor berikan akan menjadi amal shaleh di sisi Allah SWT dan akan mendapat balasan yang berlimpah ganda dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2020

Nazma Kurnia

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Tujuan Peneitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Olahraga Cricket	10
2. Kondisi Fisik	12
a. Daya Tahan	14
b. Kecepatan.....	18
c. Kekuatan otot lengan	20
d. Koordinasi mata tangan	22
e. Daya Ledak otot tungkai	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Waktu dan tempat penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Jenis Dan Sumber Data	31

E. Definisi Operasional	31
F. Instrument Penelitian	32
G. Teknik Pengumpulan Data	37
H. Teknik Analisa Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif	39
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel nama atlet <i>Cricket</i> Putri Sumatra Barat	30
2. Norma Standarisasi untuk tes daya tahan	33
3. Norma Standarisasi untuk kecepatan lari 20 meter sprint	34
4. Norma standarisasi untuk Kekuatan otot lengan	35
5. Norma standarisasi untuk Koordinasi Mata-Tangan).....	36
6. Norma standarisasi untuk tes <i>standing broad jump</i>	37
7. Distribusi data daya tahan <i>bleep tes</i> putri	39
8. Distribusi data kecepatan 20 meter putri	41
9. Distribusi data kekuatan <i>push up</i> putri	42
10. Distribusi data koordinasi mata tangan <i>wall pass</i> putri	44
11. Distribusi data daya ledak <i>Standing Broad Jump</i> putri.....	45
12. Distribusi kondisi fisik atlet	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Pelaksanaa <i>bleep test</i>	33
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Push Up	35
4. Bentuk pelaksanaan Tes <i>Wall Pass</i>	36
5. Bentuk pelaksanaan tes <i>standing brod jump</i>	37
6. Grafik distribusi hasil daya tahan	40
7. Grafik distribusi hasil kecepatan 20 meter	42
8. Grafik distribusi hasil kekuatan <i>Push Up</i>	43
9. Grafik distribusi hasil koordinasi mata tangan	45
10. Grafik distribusi hasil daya ledak standing <i>broad jump</i>	46
11. Dokumentasi tes daya tahan.....	64
12. Dokumentasi tes kecepatan lari 20 meter.....	64
13. Dokumentasi tes kekuatan <i>push up</i>	65
14. Dokumentasi tes koordinasi mata tangan <i>wall pass</i>	65
15. Dokumentasi tes daya ledak <i>Standing Broad Jump</i>	66
16. Dokumentasi foto bersama atlet <i>Cricket</i> Putri Sumatra Barat	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil tes pengukuran daya tahan <i>bleep test</i>	58
2. Hasil tes pengukuran kecepatan lari 20 meter	59
3. Hasil tes pengukuran kekuatan <i>push up</i>	60
4. Hasil tes pengukuran koordinasi mata tangan <i>wall pass</i>	61
5. Hasil tes pengukuran daya ledak <i>Standing Broad Jump</i>	62
6. Hasil kondisi fisik atlet <i>cricket</i> putri Sumatra Barat.....	63
7. Dokumentasi	64

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja, karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Didalam kehidupan manusia yang dibidang moderen seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai kesehatan, pendidikan, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini 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, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa”.

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 .

Olahraga *Cricket* ini merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan usia dari anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. 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, Malaysia dan sebagainya. Indonesia masuk dalam Region East Asia Pasifik (EAP) pada tahun 2000, Indonesia diakui sebagai Negara afiliate yang baru mengenal *cricket*, (Kemenpora, 2007:2-3).

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 *Cricket* di Indonesia. Permainan *Cricket* dimainkan dengan 11 orang dalam satu *team*, dan lamanya permainan tidak dibatasi oleh waktu, melainkan menggunakan over (perpindahan). *Team A* menjaga bola dan *team B* yaitu yang memukul bola, tugas *team B* yaitu memukul bola sebanyak-banyaknya dan *team A* menahan *team B* mengumpulkan nilai sebanyak mungkin, sampai selesai over/perpindahan, over yang ditentukan dan *team B* menjaga bola dan *team A* memukul bola. *Team A* memukul bola untuk mengejar nilai yang telah dikumpulkan oleh *team B*, apabila *team A* nilainya melebihi *team B* maka *team A* dikatakan menang dalam over yang ada. Tetapi apabila *team A* memukul bola dan semua pemukul mati/out sebelum over ditentukan habis maka permainan selesai dan permainan dimenangkan oleh *team B*.

Ada bagian-bagian dalam permainan *Cricket* yaitu yang pertama *batting* (pemukul bola) yang bertugas mengumpulkan nilai dengan cara memukul bola dan menahan bola serta berlari bertukar tempat dengan *runner* lainnya, dan apabila bola mengenai *stump* maka *batsman* dinyatakan *out*. Dan yang kedua

yaitu *Bowling* (melepas bola dari atas dan tangan lurus) yang bertugas melempar bola sebgus mungkin agar pemukul sulit untuk memukul bola. Dan *bowler* juga berusaha melempar bola yang bagus agar bola mengenai *stump*, apabila bola mengenai *stump* maka pemukul dinyatakan *out*. Dan yang ketiga yaitu *fielding* atau penjaga yang berusaha untuk menahan bola yang dipukul oleh *batsman* dan dikembalikan dengan cepat dengan cara melempar bola yang ditunjukkan kepada *bowler* atau *wicket keeper*, sehingga membatasi *run* yang dikumpulkan oleh *batsman* lainnya saat keluar dari garis batas better dan bola lemparkan tepat mengenai sasaran yaitu *stump* dan *bayls* jatuh maka *batsman* dinyatakan *out*. Yang keempat yaitu *catching* (menangkap) yaitu bertugas menangkap bola yang dipukul oleh *batter*, apabila bola dipukul melambung dan sebelum menyentuh tanah bola yang ditangkap oleh *fielding* maka *batsman* dinyatakan *out*. Dan yang kelima yaitu *wicket keeper* (penjaga *stump*) yang bertugas penjaga yang berada tepat dibelakang bola yang melewati *batsman*. Dan apabila bola dipukul oleh *batsman* kearah belakang dan sebelum bola menyentuh tanah bola ditangkap oleh *wicket keeper* maka pemukul di nyatakan *out*. Yang keenam yaitu *umpire* (wasit) ada dua wasit memimpin pertandingan, dan wasit yang ketiga memantau dengan kamera jika ada. (kemenpora, 2007:5)

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 Dr. Yendrizal. M,Pd dan seiring itu telah dilaksanakanya sosialisasi tentang olahraga *Cricket* di Sumatera Barat dengan pemberian sarana

oleh PCI tepatnya Universitas Negeri Padang. Dengan diadakannya POPROV di Sumatera Barat tepatnya di Padang Pariaman pada tahun 2018, para atlet *Cricket* putri ikut serta dengan membawa nama baik daerahnya masing-masing ada 5 kota yang ikut serta dalam POPROV tersebut yaitu: Padang Pariaman, Kota Padang, 50 Kota, Agam dan Sawa Lunto dan untuk pertama kali *Cricket* putri menjadi salah satu cabang yang diperlombakan. Menurut pelatih *Cricket* putri Sumatera Barat yaitu bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd bahwa prestasi yang diraih team *Cricket* putri Sumatera Barat sudah banyak kemajuan, pada tahun 2015 atlet *Cricket* putri Sumatera Barat tidak mengikuti PRA-PON pada akhirnya atlet *Cricket* putri Sumatera Barat mengikuti PRA-PON pada 25 Oktober 2019–2 November 2019, tepatnya di Cibubur. Dan pada saat mengikuti PRA-PON 2019 pelatih melihat masih banyak kendala yang dihadapi oleh team putri ada beberapa kendala seperti : Jam pertandingan, belum meratanya kemampuan secara teknik dan fisik, jadi permainan team putri kurang berkembang, ada beberapa kondisi fisik yang kurang terutama pada *power* atlet *cricket* Sumatera Barat, *power* sangat dibutuhkan pada saat *batting* karena saat memukul bola harus menggunakan *power* yang maksimal agar mendapatkan *run*. Pak Romi Mardela mengemukakan bahwa “teknik *batting* yang dikuasai atlet *Cricket* putri Sumatera Barat masih dasar belum terlalu baik dan untuk keefektifan mencari *run* sangat sedikit”. Ada 2 kategori yang diikuti oleh *Cricket* putri yaitu *sixes* dan *super ten*. Untuk pertama perlombaan tim Sumatera Barat menang melawan Kalimantan Utara, dan kalah melawan Lampung, Sumatera Selatan, Banten.

Dalam permainan *Cricket* pemukul harus mendapatkan poin dengan *run* sebanyak-banyaknya dan saat bertugas menjadi penjaga *team* harus mematikan lawan dengan cara menangkap atau menghentikan bola. Kondisi fisik pemain harus tetap prima agar tetap fokus dan biasa menangkap bola yang di pukul lawan agar tidak lolos atau kebobolan. Semua unsur kondisi fisik saling berhubungan dalam olahraga *Cricket* seperti: daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan daya ledak tetapi yang sangat di perlukan adalah *power*. Maka dapat penulis simpulkan bahwa salah satu faktor kekalahan dari atlet *Cricket* Sumatera Barat adalah kondisi fisik yang masih kurang maksimal atau kurang baik, maka menyebabkan hilangnya konsentrasi karena faktor kelelahan yang berlebihan dan teknik yang dikuasai masih dasar maka prestasi yang di dapat tim *Cricket* putri Sumatera Barat belum maksimal.

Untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, tentu tidak lepas dari latihan-latihan yang dilakukan oleh para atlet. Menurut Menurut Bompa (1990) dalam Arsil (1999:3) “kualitas latihan tidak tergantung dari bermacam-macam faktor yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai prestasi”. Persiapan kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan harus diperhatikan dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik, tanpa adanya persiapan kondisi fisik maka akan sulit bagi atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi atau yang diinginkan. Maka dari itu untuk melihat sejauh mana persiapan atlet *cricket* putri Sumatera Barat untuk pencapaian prestasi, perlu ditinjau kondisi fisik, teknik, kematangan mental, kerja sama para atlet. mengingat pentingnya kemampuan kondisi fisik seperti: daya tahan, kecepatan, kekuatan,

koordinasi dan *power* dalam permainan *cricket* maka haruslah mendapatkan perhatian yang lebih dari pelatih terutama dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.

Dan untuk unsur dari kondisi fisik daya tahan, berperan dalam permainan *cricket* pada saat menjadi penjaga (*fielding*). Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat, dalam pertandingan atau pun *game* yang diadakan setiap hari Sabtu, Penulis melihat saat atlet bertanding atau latihan, dalam *over* 1 sampai dengan *over* ke 10 fisik mereka masih dibidang prima. Tetapi mulai memasuki *over* ke 11 sampai selesai fisik 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*). Dan 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 *stump*, Sehingga pemukul tidak bisa mendapatkan *point* yang maksimal dan bertahan lebih lama, malah lebih cepat mati (*out*).

Unsur kondisi kekuatan dalam olahraga *Cricket* juga sangat penting bagi seorang pelempar dan pemukul. Bila seorang pelempar tidak memiliki kekuatan yang baik maka bola yang dilempar sangat mudah dipukul oleh pemukul. Dan bila seorang pemukul tidak memiliki kekuatan yang maksimal maka bola yang di

pukul tidak melaju dengan kencang dan bola pun dengan mudah di tangkap oleh penjaga.

Dalam unsur kondisi fisik koordinasi mata-tangan dalam permainan *cricket* juga 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 hal menangkap bola. Dan pada saat memukul bola atlet masih sering tidak mengenai (*bat*) dengan baik sehingga bola lolos dan menyebabkan bola mengenai *stump wicke*, Sehingga membuat pemukul mati (*out*).

Dan dalam unsur yang penting dalam *Cricket* adalah daya ledak kondisi fisik ini sangat cocok untuk *batting* karena pada saat memukul harus membutuhkan daya ledak agar bola bisa terhempas jauh dan untuk mendapatkan *run* jika tidak ada kekuatan untuk memukul maka tidak dapat kesempatan untuk *run*. Melihat dari kenyataan di atas maka penulis pada kesempatan ini tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet *cricket* Putri Sumatera Barat, sehingga diharapkan nantinya dapat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Dengan demikian judul penelitian ini adalah **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat“**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dalam *cricket* yaitu :

1. Kelelahan pada atlet
2. Daya tahan atlet

3. Kecepatan
4. Kekuatan otot lengan
5. Koordinasi Mata tangan
6. Daya ledak otot tungkai

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 :

- a. Daya tahan
- b. Kecepatan
- c. Kekuatan otot lengan
- d. Koordinasi mata tangan
- e. Daya ledak otot tungkai

D. 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* Putri Sumatera Barat.
2. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat.

3. Untuk mengetahui tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat.
4. Untuk mengetahui tingkat koordinasi mata tangan yang dimiliki atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat.
5. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet *Cricket* Putri Sumatera Barat

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