

Metode latihan *drill bowling* Terhadap ketepatan *bowler*

Dhimas Ariij Firmansyah, Supriatna*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis koresponden supriatna.fik@um.ac.id

Artikel diterima: 10 Februari 2020; direvisi: 20 Maret 2020; disetujui: 22 April 2020

Abstract: This study aims to determine the effect of the method of bowling *drill* training on the accuracy of the bowler. This study used a pre-experimental research design with the design of one group pretest posttest design. The subjects used were six male athletes' bowlers selected from the Malang State University cricket team aged 18 to 21 years. This study was conducted for 18 meetings with a frequency of exercise 3 times a week in 6 weeks. The research test instrument used the Amir Majeed Bhat Bowling *Skill Test*. The results of the average pretest are 21.16 and for the results of the posttest average is 30.50. Data obtained from the results of the pretest and posttest were analyzed using analyze paired samples t-test. The results of the paired t-test analysis were $0,000 < 0,05$. If the results of the analysis are smaller than the significance level, it can be concluded that there is a significant effect on the method of bowling *drill* training on the accuracy of the bowler.

Keywords: Bowler, Method of Bowling Drill Training, Bowling, Accuracy

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill bowling* terhadap ketepatan bowler. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-experimental* dengan desain *one group pretest posttest design*. Subjek yang digunakan sebanyak enam *bowler* atlet putra dipilih dari tim cricket Universitas Negeri Malang berusia 18 hingga 21 tahun. Penelitian ini dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam 6 minggu. Instrumen tes penelitian ini menggunakan *Amir Majeed Bhat Bowling Skill Test*. Hasil dari rata-rata *pretest* adalah 21,16 dan untuk hasil dari rata-rata *posttest* adalah 30,50. Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan *analyze paired samples t-test*. Hasil dari analisis *paired t-test* adalah $0,000 < 0,05$. Jika hasil analisis tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan *drill bowling* terhadap ketepatan bowler.

Kata kunci: Bowler, Metode Latihan *Drill*, *Bowling*, Ketepatan

PENDAHULUAN

Salah satu teknik dasar pada cabang olahraga cricket adalah teknik *bowling*. Dalam permainannya teknik *bowling* tersebut hanya diperankan oleh salah satu seorang dari masing-masing tim yang disebut dengan *bowler*. Seorang *bowler* adalah orang yang bertugas sebagai pelempar bola ke *pitch* atau lapangan utama cricket. Tujuan dari *bowler* adalah mempersulit pemukul lawan atau *batsman* mendapatkan nilai lebih dan lebih berfokus untuk menjatuhkan stumped milik lawan, sehingga membuat pemukul lawan

mati. Dalam permainannya *bowler* bisa dikatakan sebagai pemain kunci. Terdapat dua istilah dalam aksi *bowling* yaitu *fast bowling* dan *spin bowling*. Pada *fast bowling*, telah disarankan bahwa *bowler* yang melepaskan bola dengan kecepatan lebih cepat mengalami gaya reaksi tanah puncak yang lebih tinggi dan laju pemuatan [2]. Dalam melakukan aksi *bowling*, *bowlers* melakukan gerakan-gerakan memutar, menekuk, rotasi, fleksi dan ekstensi dalam waktu singkat [3].

Seorang *bowler* yang baik tentunya perlu memahami dan menguasai teknik *bowling* bola secara baik dan benar, supaya hasil lemparan yang dihasilkan baik dan terarah sehingga dapat mengenai stumped tanpa mengalami *no ball* dan *wide*. Seorang *bowler* membutuhkan koordinasi togok, lengan, dan kaki untuk mencapai ritme yang akurat [4]. *No ball* adalah salah satu sinyal wasit atau umpire yang diberikan kepada seorang *bowler* karena *bowler* tersebut tidak menampilkan teknik lemparan bola atau *bowling* dengan benar. Sedangkan *wide* adalah salah satu sinyal wasit yang diberikan kepada seorang *bowler* karena hasil lemparan bola atau hasil *bowling* melebar dan tidak mengarah ke *pitch*.

Selama dua event yang telah diikuti oleh tim cricket Universitas Negeri Malang mengalami masalah pada teknik *bowling* yang dilakukan oleh *bowler* atlet putra. Rasio *bowler* tersebut melakukan *no ball* dan *wide* bertambah banyak, sehingga menjadi keuntungan bagi tim lawan untuk memperoleh *runs*. Berdasarkan penelitian terdahulu salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan adalah menggunakan metode latihan *drill* [5]. Metode *drill* merupakan metode yang digunakan dalam pembelajaran berfokus menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, dan sebagai sarana untuk memperoleh keterampilan [6]. Penelitian ini mengimplementasikan teori tersebut pada teknik *bowling*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah rancangan *pre-experimental*, desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak enam *bowler* atlet putra tim cricket Universitas Negeri Malang yang berusia 18 hingga 21 tahun. Variabel sebab yang digunakan adalah metode latihan *drill bowling*, sedangkan variabel akibat yang digunakan adalah ketepatan. Instrumen yang digunakan adalah *Amer Majeed Bhat Bowling Skill Test*. Tes tersebut memiliki nilai validitas *face validity* dan nilai reliabilitas sebesar 0,932, Bhat

Subjek yang dipilih hanya satu kelompok, kemudian diberikan perlakuan metode *drill bowling* sebanyak tiga kali pada hari senin, kamis, dan jum'at selama enam minggu. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kemudian dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan homogenitas. Selanjutnya dilakukan analisis uji-t *paired sample t test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Berikut deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* yang akan dilakukan uji prasyarat, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji-t *paired sample t test* sebagai uji hipotesis.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) Amir Majeed Bhat Bowling Skill Test

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Standart Deviation
<i>Pretest</i>	6	8	17	25	21,16	3,31
<i>Posttest</i>	6	7	27	34	30,50	2,88

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji normalitas dipaparkan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Test	N	Statistic	Sig.
<i>Pretest</i>	6	0,917	0,487
<i>Posttest</i>	6	0,865	0,208

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi.

Uji Homogenitas dilakukan sebagai syarat selanjutnya untuk melakukan analisis uji-t *paired sample t test*, uji ini menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisis uji homogenitas data tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

N	Levene statistic	df1	df2	Sig.
6	0,484	1	10	0,503

Berdasarkan tabel di atas hasil uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa data memiliki varian yang homogen. Hal ini dikarenakan signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi.

Setelah dilakukan uji prasyarat, didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal dan memiliki varian yang homogen. Selanjutnya akan dilakukan analisis uji *paired sample t-test* untuk menganalisis perbedaan dua mean antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok. Hasil uji *paired sample t test* dipaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Paired Sample t-Test

Kelompok	N	Mean	SD	t	sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i>	6	21,16	3,31	-8,151	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>	6	30,50	2,88			

Berdasarkan hasil di atas diperoleh nilai t hitung = 8,151 > dari t tabel = 2,447 dan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, jika hasil sig.(2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, tetapi jika hasil sig.(2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data hasil tes awal *pretest* dan tes akhir *posttest*. Jadi, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan mean antara hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) ditolak. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan *drill bowling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *bowler* atlet putra tim cricket Universitas Negeri Malang.

PEMBAHASAN

Bowler merupakan istilah atau posisi pemain yang bertugas melakukan *bowling* bola dalam olahraga cricket. Ergonomis gerakan sangat diperhatikan untuk meminimalisis terjadinya cedera [7]. Teknik *bowling* adalah keterampilan yang dinamis dan kompleks yang melibatkan pengiriman bola cricket dan pertimbangan taktis yang digunakan untuk mengecoh *batsman* dan memaksa mereka untuk melakukan kesalahan selama pertandingan [8]. Teknik *bowling* sangat memperhatikan gerak biomekanik tubuh [9]. Rahasia menjadi *bowler* yang baik adalah memiliki aksi *bowling* yang konsisten yang dapat diulangi dalam semua kondisi [10]. Tindakan *bowling* yang ilegal mengakibatkan keuntungan bagi lawan, sehingga memperbanyak kesempatan lawan memperoleh banyak *runs*. *Bowler* diharuskan konsisten dengan pengambilan *line* dan *length*, dengan konsistensi tersebut maka dapat menghasilkan pengiriman bola yang menyulitkan *batsman* lawan untuk memperoleh *runs*. Keakuratan dan variabilitas adaptif adalah komponen kunci dari kinerja atlet dalam *bowling* cepat yang ditingkatkan dengan tingkat keterampilan [11].

Bowler merupakan pemain kunci dalam cabang olahraga cricket, *bowler* tersebut harus memiliki *skill* yang baik dalam hal kecepatan dan ketepatannya. *Bowler* harus memiliki konsistensi gerak yang baik sehingga mencegah terjadinya cedera [12]. Semakin baik *skill bowling* yang dimiliki oleh *bowler* maka semakin mempersulit *batsman* lawan untuk mendapat *runs* dan juga semakin mudah membuat out. Baik buruknya hasil *bowling* diindikatori dengan tidak terjadi *wide* dan *no ball*. Namun sebaliknya, apabila *bowler* tersebut banyak melakukan *wide* maupun *no ball* maka semakin memperburuk keadaan. Apabila melakukan *wide* maka diberikan sanksi satu run dan apabila melakukan *no ball* maka mendapatkan *free hit* dimana *batsman* lawan mendapatkan satu bola tambahan untuk memperoleh *runs* [13].

Permasalahan yang terjadi adalah *bowler* banyak melakukan *no ball* dan *wide*. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tim cricket Universitas Negeri Malang merupakan tim cricket yang

pertama didirikan di Kota Malang sejak 2017 dengan usia atlet yang dimiliki hanya 18 sampai 21 tahun. Tentunya tim tersebut masih dalam tahap pengembangan. Jika mengacu pada *long term athlete development* usia atlet tersebut seharusnya sudah dalam fase *train to win*. Akan tetapi, pada tim ini penguasaan teknik cricket masih kurang. Sehingga, selama dua *event* yang pernah diikuti pencapaian prestasi terhambat. Subjek yang digunakan adalah atlet putra berusia 18 hingga 21, dalam penelitian yang menyatakan pria remaja lebih unggul pembelajaran motorik daripada kinerja motorik [14].

Pemilihan perlakuan yang diberikan menerapkan teori belajar gerak dengan mengacu kaidah-kaidah penyusunan program latihan. Beban kerja harus didasarkan pada tingkat pengembangan individu atlet atau keterampilan untuk mentoleransi latihan, dan tahap rencana tahunan [15]. Penentuan volume harus memperhatikan prinsip latihan overload untuk mempengaruhi, memperbaiki atau meningkatkan keterampilan siswa. Volume dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan durasi dan sesi latihan, peningkatan densitas latihan per minggu, meningkatkan jumlah repetisi, set, atau unsur-unsur teknik setiap latihan, meningkatkan jarak latihan atau durasi per set. Program latihan yang disusun oleh peneliti untuk diberikan perlakuan ke unit eksperimen, peningkatan volume dilakukan dengan meningkatkan durasi per latihan *drill* dan tingkat kesulitan *bowling*. Penentuan intensitas dengan cara meningkatkan kecepatan dari jarak latihan biasanya atau tempo dan ketangkasan dari pelaksanaan gerak latihan, mempersingkat istirahat antar ulangan, meningkatkan keluaran *power* dari aktifitas latihan, meningkatkan jumlah kompetisi dalam fase latihan. Program latihan yang disusun oleh peneliti untuk diberikan perlakuan ke unit eksperimen, peningkatan intensitas berdasarkan pada tempo pelaksanaan gerak, dari sedang hingga cepat.

Penguasaan teknik sama halnya dengan belajar gerak yaitu mempunyai beberapa tahap yang harus dilalui untuk memperoleh keterampilan gerak yang baik. Tahapan yang dimaksud adalah tahap pemahaman konsep gerak, tahap gerak, tahap otomatisasi [16]. Pada tahap pemahaman gerak merupakan proses pemahaman informasi gerak yang akan dipelajari. Penggunaan metode melatih maupun mengajar menjadi strategi pengajaran untuk memperoleh tujuan pembelajaran [17] Perlakuan yang diberikan adalah konsep dari metode *drill*. Metode *drill* merupakan metode pembelajaran maupun metode latihan yang tujuannya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode *drill* menekankan pada metode asosiasi dan ulangan tanggapan [18]. Metode *drill* menekankan pada proses latihan keterampilan untuk melihat bagaimana cara membuat sesuatu, bagaimana cara menggunakannya, untuk apa dibuat, apa manfaatnya dan sebagainya [19]. Berdasarkan hal tersebut timbulah sebuah prinsip pengulangan dalam teori belajar. Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan memberikan respons otomatisasi gerakan. Hal tersebut telah terbukti dengan hasil penelitian yang menggunakan metode *drill* terhadap peningkatan *skill* cricket [20]. Melalui proses latihan gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan membuat seseorang tersebut semakin berkembang dalam menerima suatu informasi baru hingga menjadi terotomisasi pola geraknya. Sesuai dengan teori tersebut, dalam latihan *bowling* pun ternyata teori ini benar terbukti, bahwa ketepatan teknik *bowling* cricket yang dilatih menggunakan metode *drill* mampu memberikan stimuli atlet untuk terus-menerus bergerak dan melakukan latihan *bowling*. Hasilnya ketepatannya meningkat dari sebelumnya.

Penelitian ini membuktikan bahwa keakuratan atau akurasi dapat diperoleh dengan sebuah proses latihan maupun belajar yang menghasilkan sebuah otomatisasi gerak, dan diperolehnya konsistensi gerak. Hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pelatih bahwa untuk meningkatkan keterampilan *bowling* seorang *bowler* dapat menggunakan metode *drill bowling*, untuk penelitian selanjutnya diperlukan memperhatikan keterbatasan variabel penelitian yang ada pada penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill bowling* dapat meningkatkan ketepatan *bowler*. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil analisis tes *bowling* menggunakan instrumen *Amer Majeed Bhat Bowling Skill Test* pada *bowler* atlet putra tim cricket Universitas Negeri Malang pada uji-t diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dan nilai rata-rata *posttest* dengan akibat pemberian program latihan yang terkonsep metode *drill bowling*.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] A. M. Bhat, "Multidisciplinary," no. March, 2017.
- [2] M. R. Portus, M. R. Portus, B. R. Mason, B. C. Elliott, M. C. Pfitzner, and R. P. Done, "Cricket: Technique factors related to ball release speed and trunk injuries in high performance Cricket fast bowlers," *Sport. Biomech.*, vol. 3, no. 2, pp. 263–284, 2004.
- [3] A. McGrath and C. Finch, "Bowling Cricket Injuries Over: A Review Of The Literature," *Monash Univ. Accid. Res. Cent.*, 1996.
- [4] A. Bowling, "MEASURING DISEASE Second edition," *Meas. Dis. Second Ed.*, p. 390, 2001.
- [5] G. White, *Physiology of Training*. 2006.
- [6] Sagala S, "Konsep dan makna pembelajaran untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar," *Konsep dan makna pembelajaran untuk membantu memecahkan Probl. belajar dan mengajar*, 2011.
- [7] R. S. Goonetilleke, "Technical Note - Legality of bowling actions in cricket," *Ergonomics*, 2002.
- [8] L. Justham, A. West, and A. Cork, "Development and integration of a novel cricket bowling system," in *The Engineering of Sport 6*, 2006.
- [9] A. F. Burnett, B. C. Elliott, and R. N. Marshall, "The effect of a 12-over spell on fast bowling technique in cricket," *J. Sports Sci.*, vol. 13, no. 4, pp. 329–341, 1995.
- [10] Ian Pont, *coaching youth cricket*, vol. ال حال عدد. 2001.
- [11] E. Phillips, M. Portus, K. Davids, and I. Renshaw, "Performance accuracy and functional variability in elite and developing fast bowlers," *J. Sci. Med. Sport*, 2012.
- [12] R. Dellor and C. R. Dellor, *Steps to Success*. .
- [13] MCC, "© Marylebone Cricket Club Laws of Cricket 2017 Code," no. April, pp. 1–82, 2017.
- [14] S. Dorfberger, E. Adi-Japha, and A. Karni, "Sex differences in motor performance and motor learning in children and adolescents: An increasing male advantage in motor learning and consolidation phase gains," *Behav. Brain Res.*, 2009.
- [15] T. O. Bompa, *Periodization: theory and methodology of training*. 2009.
- [16] B. G. Anjari and I. Choirunnisa, "Teori Belajar Motorik," *Keterampilan Mot. merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respons kedalam suatu gerak yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu. (Lutan, 1988) Pengertian*, pp. 3–28, 2012.
- [17] N. Hanafiah and C. Suhana, *Konsep Strategi Pembelajaran*. 2012.
- [18] A. Suprijono, "Cooperative Learning Teori dan Aplikasi," *Kumpul. Metod. Pembelajaran*, 2009.
- [19] S. Nasution, "Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar," *J. Tabularasa*, 1987.
- [20] M. Srinivasan, "Effect of Specific Table Tennis Training on the Selected Skill Performance variables of School Boys," *Int. J. Phys. Educ. Fit. Sport.*, vol. 3, no. 3, pp. 11–17, 2017.