

Perbandingan pengaruh antara latihan bowling jarak sesungguhnya dengan latihan bowling jarak dekat ke jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan bowling cricket pada siswa putra ekstrakurikuler cricket

Slamet Sudarsono

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Rektorat Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213.

*Corresponding Author. Email: slametsudarsonoutp@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Bowling Jarak Sesungguhnya Dengan Latihan Jarak Dekat Ke Jarak Sesungguhnya Terhadap Ketepatan dan Kecepatan *Bowling Cricket*, (2) Perbedaan Pengaruh Lebih Baik Mana Antara Latihan Jarak Sesungguhnya dengan Latihan *Bowling* Jarak Dekat ke Jarak Sesungguhnya Terhadap Ketepatan dan Kecepatan *Bowling Cricket*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler *cricket* di SMA Negeri 6 Surakarta yang berjumlah 30 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Total Sampling*, besaran sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran dalam olahraga menggunakan petunjuk tes *bowling*. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan. Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan bowling jarak sesungguhnya dengan latihan jarak dekat ke jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan *Bowling Cricket* pada siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 6.9855$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2.145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *bowling* jarak sesungguhnya lebih baik pengaruhnya dari pada latihan bowling jarak dekat ke jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan *Bowling Cricket* pada siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Berdasarkan persentase peningkatan *Bowling Cricket* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *bowling* jarak sesungguhnya) adalah 157.692% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *bowling* jarak dekat ke jarak sesungguhnya) adalah 107.547%.

Kata kunci: Jarak Sesungguhnya, Jarak Dekat ke Jarak Sesungguhnya, *Bowling*, *Cricket*

A comparison of the effect of the actual distance bowling exercises and close to actual distance bowling exercises on the accuracy and speed of bowling cricket on the cricket extracurricular male students

Abstract

The purpose of this study was to determine: (1) The Difference between the Effect of Real Distance Bowling Exercise and Near Distance Reality Exercise against the Accuracy and Speed of Bowling Cricket, (2) The Difference between the Better Effect between Real Distance Exercise and Near Distance Bowling Exercise Truly the accuracy and speed of Bowling Cricket. This study uses an experimental method with pretest-posttest design. The population in this study is cricket extracurricular at SMA Negeri 6 Surakarta of 30 students. The sampling technique used was Total Sampling, the sample size used was 30 students. Data collection techniques performed by tests and bookkeeping in sports using

bowling test instructions. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the t test at the level of 5%, to meet the assumptions of the results of the study the analysis requirements were tested using the normality test and homogeneity test, the difference test and the percentage increase. Based on the results of data analysis, this study produces the following conclusions: (1) There is a significant influence between bowling training with real distance training with close to real distance training on the accuracy and speed of Bowling Cricket on male students participating in extracurricular activities. SMA Negeri 6 Surakarta Academic Year 2018/2019. This is evidenced from the results of the final test count of each group, namely $t_{count} = 6.9855$, greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Bowling training is actually better than bowling training to the actual distance to the accuracy and speed of Bowling Cricket on male students participating in extracurricular activities SMA Negeri 6 Surakarta Academic Year 2018/2019. Based on the percentage increase in Bowling Cricket shows that group 1 (the group that received treatment with actual distance bowling exercises) was 157,692% > group 2 (the group that received the treatment of bowling training at close range to the real distance) was 107,547%.

Keywords: Real Distance, Close Distance to Real Distance, Bowling, Cricket

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga membentuk manusia yang sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang produktivitas dan prestasi kerja. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Dengan demikian, kegiatan olahraga dapat membantu meningkatkan kehidupan menjadi lebih baik. Kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan banyak pilihan atau cara sesuai dengan minat dan tujuan masing-masing individu. Ada yang melakukan olahraga untuk tujuan rekreasi dan kesenangan atau mengisi waktu luang, ada yang melakukannya untuk tujuan pendidikan seperti di sekolah-sekolah, ada pula yang melakukan olahraga untuk menjaga kesegaran jasmani dan meraih prestasi.

Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. "Perkembangan pemain biasanya terjadi selama masa remaja dan ditandai dengan yang intensif, prestasi yang diraih saat proses latihan serta dengan seringnya berkompetisi" (Kämpfe, Höner, dan Willimczik, 2014: 33).

Menurut data ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019 bahwa prestasi siswa putra menduduki posisi ke-4 Kejuaraan Nasional *Cricket* usia 17 tahun pada tahun 2014, posisi ke-7 pada Pra PON *cricket* pada tahun 2015 dan juara ke-2 pada Kejuaraan Jakarta Open tahun 2015. Siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019 dalam melakukan *bowling cricket* sering kurang maksimal sehingga banyak peluang untuk mencetak angka terbuang dengan percuma dan juga sering terjadi kesulitan dalam melakukan *bowling cricket*. Agar metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *bowling cricket* perlu ditelusuri faktor penyebabnya. "Tingkat aktivitas fisik atau keterampilan individu dapat membuat klub olahraga mengatur promosi kesehatannya, namun sebaliknya faktor-faktor lain seperti sosial dan mental pemuda, serta faktor lingkungan seperti lingkungan fisik, kebijakan, pedagogi, dan hubungan sosial" (Geidne, Quennerstedt, dan Eriksson, 2012: 3).

Latihan dilakukan seminggu tiga kali pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Sampai saat ini anak didik yang ada di kegiatan ekstrakurikuler *cricket* di SMA Negeri 6 Surakarta berjumlah 65 siswa baik senior maupun junior, yang terdiri dari 35 laki-laki dan 30 perempuan. Pemecahan masalah prestasi olahraga harus ditinjau dari ilmu pengetahuan agar mencapai sasaran tertentu yaitu pencapaian prestasi maksimal. "Prestasi olahraga ditentukan oleh faktor biologis, psikologis, sosial budaya dan lingkungan" (Sterdt, Liersch, and Walter: 2013: 1).

Ada beberapa faktor penyebab kurang berhasilnya proses latihan permainan *cricket* yaitu terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung proses latihan dan terbatasnya kemampuan pembina maupun pelatih. Keterampilan *bowling cricket* merupakan salah teknik dasar dalam permainan *cricket* namun cukup sulit dipelajari, lebih-lebih untuk pemain yang belum terampil. Upaya meningkatkan kemampuan dalam keterampilan *bowling cricket* harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode latihan yang baik dan tepat.

Pemilihan dan penerapan metode latihan dalam latihan *bowling cricket* pada siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019 agar metode latihan yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan pemain dalam penguasaan *bowling cricket*, maka pada penelitian ini akan dicobakan dua macam metode latihan yang diterapkan dalam proses latihan *bowling cricket* yakni latihan *bowling* jarak dekat ke jarak sesungguhnya dengan latihan *bowling* jarak sesungguhnya.

Bertitik tolak dari uraian tersebut di atas perlu dilakukan penelitian eksperimen guna meningkatkan prestasi pada cabang olahraga *cricket*. Sebagai objek adalah siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler yaitu tentang “Perbandingan Pengaruh Latihan *Bowling* Jarak Sesungguhnya dengan Latihan *Bowling* Jarak Dekat ke Jarak Sesungguhnya Terhadap Ketepatan dan Kecepatan *Bowling Cricket* pada Siswa Putra Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019”.

Permainan Cricket

Permainan *cricket* adalah sebuah permainan olahraga tim yang dimainkan antara dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sebelas orang. Permainan ini menggunakan *bat* sebagai alat pemukul dan bola sebagai objek pukul. Idealnya *cricket* dimainkan di lapangan rumput dan di tengah lapangannya di buat sebuah area persegi yang dinamakan *pitch* yang berukuran 20 meter kali 4 meter. Menurut Dellor (2010: 149) bahwa “*cricket* merupakan permainan tim, dan para pemainnya adalah anggota satu tim”. Jika tim tersebut untuk menjadi sukses, maka semua bagian harus berfungsi sebagai satu unit, dengan mencetak skor *batsmen*, *bowlers* (pelempar) mengambil *wicketes* dan penjaga gawang *wicket* dan *fielders* memainkan peran mereka.

Permainan *cricket* merupakan permainan yang menggunakan alat pemukul (*bat*) dan bola. Tujuan dari permainan *cricket* adalah untuk mencetak lebih banyak *run* (angka) yang dibandingkan tim lainnya. Sedangkan Roebuck (2006: 88) “*cricket* adalah pertarungan antara pemukul (*bat*) dan bola, *batsman* (pemukul) dan *bowler* (pelempar)”. Menurut Pont (2010: 2) “untuk membantu para pemain *cricket* dalam meningkatkan keterampilannya, pemain *cricket* harus memiliki pemahaman pada keterampilan *batting*, *bowling*, dan *fielding*”.

Menurut Persatuan Cricket Indonesia, (2006:8) *Bowling* pada umumnya terdiri dari 2 macam jenis yaitu *Fast Bowling* dan *Slow Bowling*. “*Bowler* cepat umumnya menahan bola dengan jahitan vertikal, sejajar dengan arah lurus lapangan dan mengirimkannya sehingga bola berputar untuk menjaga jahitan tegak karena perjalanan melalui udara”. (Richie Benaud, 2008:251). “Tujuan utama *batting* adalah untuk mencetak skor” (Pont, 2010: 111). Hanya sedikit poin dalam *batting* untuk mencetak skor. “Unsur yang terkait dengan cara memegang bat dengan benar yaitu cara berdiri pada lipatan (*crease*) dengan seimbang, cara ayunan bat dalam garis yang lurus, cara untuk menjaga *batsman* (pemukul) segaris dengan *stumps*” (Pont, 2010: 112).

Australia *Cricket Board* (2000:110) menyatakan bahwa “faktor utama yang harus diperhatikan untuk pemula sebelum berlatih harus memahami faktor *Grip*, Posisi, *Back-lift*”. *Fielding* adalah team penjaga atau disebut juga tim bertahan, tugasnya tim *fielding* adalah *bowling*, *wicket keeper* dan menjaga bola yang di pukul oleh *batsman*. Posisi *fielding* berbentuk lingkaran yang berada di dalam batas lapangan dan mengelilingi *batsman* dan *batsman non strike*.

Pengertian dasar bagaimana energi diproduksi di dalam tubuh manusia adalah penting sebelum menyusun program pelatihan yang akurat. Energi yang sewaktu-waktu harus memenuhi kebutuhan untuk aktivitas otot adalah berasal dari pemecahan senyawa fosfat energi tinggi dalam otot yang dikenal sebagai ATP. Menurut Smith, N.J. (1983) yang dikutip Nuruddin Priya B.S. yaitu ATP dapat diberikan kepada sel otot dalam tiga cara. Dua cara diantaranya secara anaerob yang berarti oksigen tidak mutlak diperlukan dalam proses menghasilkan ATP, yaitu sistem ATP-PC dan sistem LA. Cara yang ketiga adalah sistem aerob, yang memerlukan oksigen dalam menghasilkan ATP (2006:17-18).

Metode Latihan

Efektivitas suatu metode latihan dapat dinilai dengan kriteria korelatif, yakni hasil yang diakibatkannya dikaitkan dengan tujuan yang diharapkan. Menurut Muhibin Syah (2003: 201) "metode diartikan cara melakukan suatu kegiatan atau cara melakukan suatu pekerjaan dengan menggunakan fakta dan konsep-konsep secara sistematis". Metode merupakan cara yang sebaik-baiknya untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan serta memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan program latihan tersebut.

Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Menurut Tohar (2004: 54), program latihan dapat diatur dan dikontrol dengan cara memvariasikan beban latihan seperti volume, intensitas, *recovery* dan frekuensi dalam suatu unit program latihan harian. Dalam penelitian ini frekuensi latihan yang dipakai adalah tiga kali per minggu selama empat minggu. Sehingga tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan empat minggu tersebut.

Latihan Bowling dari Jarak Sesungguhnya

Latihan *bowling* dari jarak sesungguhnya dilakukan oleh kelompok *bowling* pada jarak 20 m (21 yard). Latihan ini bertujuan agar di dalam melakukan *bowling* itu langsung tepat sasaran, sehingga banyak tenaga yang dikeluarkan. Jadi prinsipnya latihan ini adanya usaha peningkatan ketepatan mengenai sasaran dan di harapkan supaya terbiasa melakukan *bowling* pada jarak sesungguhnya, dengan kebiasaan tersebut maka akan lebih mudah para *bowler* untuk melempar dengan tepat dan cepat.

Di dalam latihan *bowling* langsung pada jarak sesungguhnya akan menggunakan tenaga yang lebih besar di bandingkan dengan latihan *bowling* yang dimulai dari jarak dekat ke jarak sesungguhnya. Namun pengontrolan pada permulaan latihan mendapat kesulitan di dalam ketepatan untuk mengenai sasaran, sehingga seorang siswa berusaha untuk meningkatkan ketepatan kemudian meningkat pada kecepatan dan ritme.

Latihan Bowling dari Jarak Dekat ke Jarak Sesungguhnya

Bowling dari jarak dekat ke jarak sesungguhnya ini dimulai pada jarak 18 m (19 yard) dari berdirinya *batsman*. Penentuan jarak ini berdasarkan percobaan pendahuluan (sebelum penelitian) dimana setiap orang dapat mencoba melempar bola dengan tepat sasaran. Selain itu *bowling* dari jarak dekat ke jarak sesungguhnya mementingkan ketepatan mengenai sasaran akan tetapi dengan rintangan perubahan jarak. Latihan *bowling* yang di mulai dari jarak dekat dan selanjutnya meningkat ke jarak yang lebih jauh, kemungkinan adaptasi gerakan akan lebih terkontrol sehingga progresifitas latihan lebih efektif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Sugiyono (2014 : 107) menyatakan,

"Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda".

Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data *bowling* cricket dan pelaksanaan perlakuan penelitian di lapangan cricket ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta sebagai tempat latihan siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019.

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dua minggu dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu.

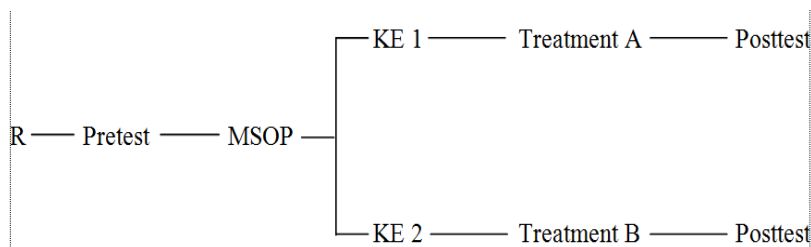
Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 siswa.

Teknik sampel yang digunakan adalah *Total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa. Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 siswa mendapat perlakuan latihan bowling jarak dekat ke jarak sesungguhnya. Kelompok 2 sebanyak 15 siswa mendapat perlakuan latihan bowling jarak sesungguhnya.

Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian "*Pretest-Posttest Design*". Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:

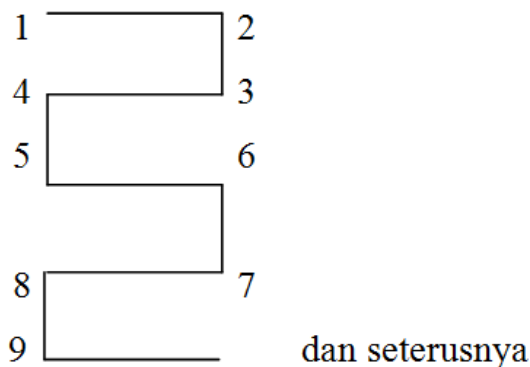


Gambar 1. Pretest-Posttest Design Plan

Keterangan:

- R = *Random*
- Pretest = *Tes awal straight batting cricket*
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE 1 = *Kelompok 1 (K1)*
- KE 2 = *Kelompok 2 (K2)*
- Treatment A = *Latihan Bowling Jarak Sesungguhnya*
- Treatment B = *Latihan Bowling Jarak Dekat ke Jarak Sesungguhnya*
- Posttest = *Bowling Cricket*

Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Adapun "teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing*" menurut (Sutrisno Hadi, 1995: 485), sebagai berikut:



Gambar 2. Pembagian kelompok secara *ordinal pairing*

Teknik Analisis Data

Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian ini, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson yang dikutip Sudjana (2002: 369) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Gambar 3. Rumus korelasi *product moment*

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y
- $\sum X$ = Jumlah skor item tes
- $\sum Y$ = Jumlah skor item re-test
- N = Jumlah sampel

Untuk memenuhi asumsi dalam teknik analisis uji reliabilitas, maka dilakukan uji normalitas (*Uji lilliefors*), uji homogenitas menurut Sutrisno Hadi (1995: 386), dan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t (*Mia Kusumawati, 2017:127*).

Sebelum dilakukan analisis data dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu : 1) Uji normalitas data penelitian ini menggunakan metode *Liliefors* (Sudjana, 2002: 466). 2) Uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil (*Mia Kusumawati, 2017:119*). 3) Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan, dilakukan dengan uji-t. Uji-t tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara dua kelompok, dari (*Mia Kusumawati, 2017:127*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes bowling cricket. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan latihan jarak dekat ke jarak sesungguhnya dan kelompok 2 dengan perlakuan jarak sesungguhnya, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik t-test seperti terlihat pada lampiran. Hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes *Bowling Cricket* pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil		Mean	SD
			Terendah	Tertinggi		
Kelompok 1	Awal	15	0	9	3.47	2.90
	Akhir	15	6	12	8.93	2.22
Kelompok 2	Awal	15	0	9	3.53	3.04
	Akhir	15	3	12	7.33	2.87

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata *bowling cricket* sebesar 3,47, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata *bowling cricket* sebesar 8,93. Adapun rata-rata nilai *bowling cricket* pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 3,53, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai *bowling cricket* sebesar 7,33.

Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes *bowling cricket* dari hasil tes awal dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal *bowling cricket* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes <i>bowling cricket</i>	0,833	Tinggi

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2008: 15) yaitu:

Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalanya dari data tes awal *bowling cricket*. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$
K ₁	15	5.467	1.767	0.1359	0.2200
K ₂	15	3.800	1.781	0.2069	0.2200

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K₁) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1359$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,2200. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K₁) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K₂) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,2069$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,2200. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K₂) termasuk berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F_{hitung}	$F_{tabel 5\%}$
K ₁	15	3.1238	1.015	2.48
K ₂	15	3.1714		

Dari hasil ujian homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1.015$. Sedangkan dengan $db = 14$ lawan 14 , angka $F_{tabel 5\%} = 2.48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 1.015$ lebih kecil dari pada $F_{tabel 5\%} = 2.48$, karena $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K₁) dan kelompok 2 (K₂) memiliki varians yang homogen.

Hasil Analisis Data

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) dilakukan sebelum diberi perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	5.47	6.9855	2.145
K_2	15	3.80		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pengujian perbedaan tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebesar 6.9855 dan t_{tabel} dengan $N = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan ada perbedaan yang signifikansi pada awalnya.

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan metode latihan terdistribusi dan kelompok 2 diberi perlakuan metode latihan padat, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

1) Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu: Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 53.5724 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. 2) Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 Hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 51.1286 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. 3) Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 Hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 6.9855 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. 4) Perbedaan persentase peningkatan Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan *bowling cricket* sebesar 157.692%, sedangkan kelompok 2 memiliki persentase peningkatan *bowling cricket* sebesar 107.547%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan *bowling cricket* yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Pengujian Hipotesis

1) Perbandingan Pengaruh Antara Latihan Bowling Jarak Sesungguhnya dengan Latihan Bowling Jarak Dekat Ke Jarak Sesungguhnya Terhadap Ketepatan dan Kecepatan Bowling Cricket. Dari hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 6.9855, sedangkan $t_{tabel} = 2.145$. Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 53.5724, sedangkan $t_{tabel} = 2.145$. Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 53.5724, sedangkan $t_{tabel} = 2.145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan latihan *bowling* jarak sesungguhnya dengan latihan *bowling* jarak dekat ke jarak sesungguhnya, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap

peningkatan *bowling cricket*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh setelah diberikan perlakuan antara latihan *bowling* jarak sesungguhnya dengan latihan *bowling* jarak dekat ke jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan *bowling cricket* pada siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019, dapat diterima kebenarannya.

2) Latihan Bowling dari Jarak Sesungguhnya Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Ketepatan dan Kecepatan *Bowling Cricket*. Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan *bowling cricket* sebesar 157.692%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan *bowling cricket* sebesar 107.547%. metode latihan bowling dari jarak dekat ke jarak sesungguhnya akan menghasilkan adaptasi gerakan yang lebih terkontrol sehingga progresifitas latihan lebih efektif, karena penambahan beban yang digunakan tidak selalu tepat melainkan sedikit demi sedikit diperberat, sehingga rangsangan yang diperlukan untuk adaptasi atau penyesuaian itu juga sedikit demi sedikit dipertinggi. Hal inilah yang menjadikan gerakan yang dipelajari menjadi kebiasaan.

Metode latihan bowling dari jarak dekat ke jarak sesungguhnya akan dapat meningkatkan *feeling* atau naluriah yang tinggi pada diri siswa, sehingga dengan naluriah ini akan memperoleh kemampuan di dalam melakukan gerakan. Sedangkan metode latihan bowling pada jarak sesungguhnya dari segi kemampuan tubuh, hasilnya akan lebih efektif karena latihan ini menitik beratkan pada adanya usaha peningkatan ketepatan dan kecepatan mengenai sasaran. Sehingga siswa terbiasa melakukan *bowling* pada jarak sesungguhnya, dan akan terbiasa *untuk* gerakan bowling yang cepat dan tepat. Maka siswa akan berusaha untuk meningkatkan ketepatan kemudian meningkat pada kecepatan dan ritme.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa latihan *bowling* jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan *bowling cricket* pada siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019, dapat diterima kebenarannya.

Pembahasan Hasil Analisis Data

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Dari hasil analisis uji hipotesis (perbedaan), dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu: 1) Latihan *bowling* jarak sesungguhnya dan jarak dekat ke jarak sesungguhnya berpengaruh terhadap ketepatan dan kecepatan *bowling cricket*. 2) Latihan *bowling* jarak sesungguhnya lebih baik pengaruhnya dari pada jarak sesungguhnya berpengaruh terhadap ketepatan dan kecepatan *bowling cricket*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: 1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan bowling jarak sesungguhnya dengan latihan bowling jarak dekat ke jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan *bowling cricket* pada siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 6.9855$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2.145$ dengan taraf signifikansi 5%.

Latihan *bowling* jarak sesungguhnya lebih baik pengaruhnya dari pada latihan jarak dekat ke jarak sesungguhnya terhadap ketepatan dan kecepatan *bowling cricket* pada siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. Berdasarkan persentase peningkatan *bowling cricket* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *bowling* jarak sesungguhnya) adalah 157.692% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *bowling* jarak dekat ke jarak sesungguhnya) adalah 107.547%..

DAFTAR PUSTAKA

- Australian Cricket Board. 2000. *Coaching Youth Cricket*. Australia : Humans Kinetic.
- Dellor, R. 2010. *Cricket: Steps to Success*. United States of America: Human Kinetics, Inc.
- Kämpfe, A., Höner, O., dan Willimczik, K. 2014. *Multiplicity And Development Of Achievement Motivation: A Comparative Study Between German Elite Athletes With And Without A Disability*. European Journal of Adapted Physical Activity, 7(1), 32–48.
- Mia Kusumawati. 2017. *Penelitian Pendidikan Penjas*. Bekasi Kota : Samadiru.
- Muhibin Syah. 2003. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

- Mulyono Biyakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Nuruddin Priya B.S. 2006. Program Pelatihan Anaerob Atlet Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Spirit*. ISSN: 1411-8319, Vol. 6, No. 1, PP: 17-18
- Persatuan Cricket Indonesia. 2006. *Pengantar Olahraga Cricket*. Jakarta : Indonesia Cricket Foundation.
- Pont, I. 2010. *Coaching Youth Cricket*. United States of America: Human Kinetics, Inc.
- Rechie, Benaud. 2008. *Bob Woolmer's Art and Science of Cricket*. South Afrika : Struik publishers.
- Roebuck, P. 2006. *In It To Win It: The Australian Cricket Supremacy*. Australia: Allen & Unwin.
- Sterdt, E., Liersch, S., and Walter, U. 2013. *Correlates Of Physical Activity Of Children And Adolescents: A Systematic Review Of Reviews*. Health Education Journal, 0(0) 1–18.
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3/2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.