

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Pengembangan Model

Pengembangan model pada dasarnya merupakan serangkaian proses penelitian berkelanjutan dari model sebelumnya, evaluasi model yang digunakan, atlit dan fondasi keilmuannya. Dalam pengembangan model waktu yang diperlukan memang panjang, namun hal tersebut seimbang dengan apa hasil yang kita dapatkan. Hal ini dikarenakan model yang kita kerjakan dapat selalu dievaluasi dan dimodifikasi secara *continue* agar kita mendapatkan respon keilmuan yang baru.

Dalam penelitian tentu memiliki tujuan dan kegunaan tertentu namun secara umum tujuan penelitian ada 3 yaitu bersifat penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Penemuan yaitu dalam penelitian dapat menemukan hal-hal yang baru yang belum pernah diketahui. Pembuktian berarti data yang digunakan dapat membuktikan dan tidak diragukan, dan pengembangan berarti memperdalam dan memperluas pengetahuan yang telah ada.

Penelitian pada dasarnya merupakan kegiatan ilmiah yang dapat memecahkan suatu masalah yang diterapkan pada metode ilmiah.

Penelitian juga bisa diartikan sebagai proses mengumpulkan, mengolah, menganalisis serta menyimpulkan data yang didukung oleh suatu konsep kajian teoritik. Untuk itu ada empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.¹

Kerlinger dalam Emzir berpendapat penelitian merupakan penyelidikan sistematis, terkontrol, empiris dan kritis tentang fenomena yang dituntun oleh teori dan hipotesis tentang fenomena tersebut.² Setiap penelitian memiliki tujuan tertentu secara umum tujuan penelitian ada tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan. Banyak bentuk penelitian yang ada yaitu, penelitian kuantitatif komparatif, penelitian kuantitatif asosiatif, penelitian kualitatif, penelitian evaluasi program/kebijakan, penelitian tindakan (*action research*), penelitian pengembangan (*development research*). Penelitian adalah usaha yang dilakukan seseorang secara sistematis terkontrol berdasarkan kepada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada.³

Penelitian menurut M. Djamal adalah kegiatan (penyelidikan) ilmiah yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan metode atau pendekatan tertentu dalam rangka memecahkan suatu masalah sehingga

¹ Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011) h. 2

² Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan kuantitatif & kualitatif*, (Jakarta: raja grafindo persada, 2015) h. 5

³ Hamid Darmadi, *metodologi penelitian Pendidikan*. (Bandung: Alfabeta, 2011) h. 24

diperoleh kebenaran atau dalil dan bahkan suatu teori baru.⁴ Penelitian adalah proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna meningkatkan pemahaman kita pada suatu topik.⁵

Dalam pembagian penelitian berdasarkan fungsi dan penerapannya pada Pendidikan serta berapa lama penelitian ini dapat bertahan. Salah satu penelitian yang relevan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan (*development research*). Penelitian ini menemukan pola, urutan pertumbuhan dan memiliki maksud untuk dapat mengembangkan suatu pembelajaran. Contoh pengembangan dari bahan pembelajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul latihan dan sebagainya yang dapat bermanfaat untuk digunakan. Penelitian pengembangan tidak menguji teori melainkan apa yang dihasilkan diuji di lapangan kemudian di revisi sampai hasilnya memuaskan.

Berdasarkan pendapat di atas penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai suatu penelitian yang berdasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Berikut konsep-konsep pengembangan dari beberapa ahli dapat dijelaskan sebagai berikut:

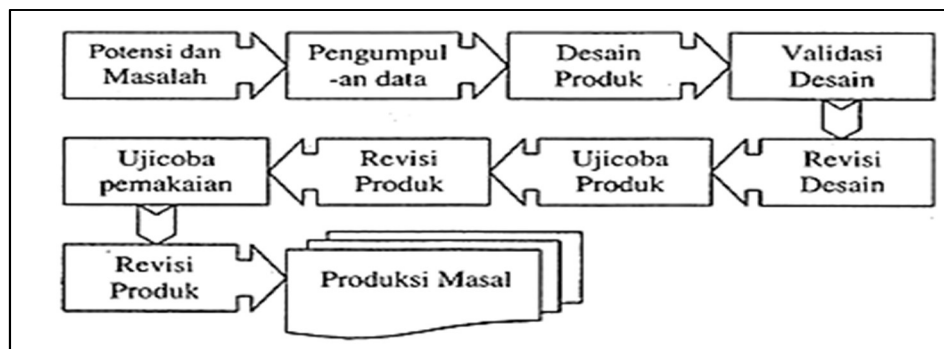
⁴ M. Djamel, *Paradigma Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015) h.

5

⁵ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016) h. 79

1. Model Sugiyono

Penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya “*Research and Development* adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut”.⁶ Adapun alur rancangan model metode penelitian dan pengembangan yang digambarkan dalam bagan seperti dikutip dari Sugiyono adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Langkah-langkah penggunaan *Metode Research and Development (R&D)* Sugiyono

Sumber: Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2015), h.298

Berikut langkah-langkah penelitian dan pengembangan dan penjelasannya pada gambar tersebut :

⁶ *Ibid.*, h.297.

1. Penelitian dapat berangkat dari adanya potensi atau masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila di dayagunakan akan memiliki nilai tambah. Masalah, seperti dikemukakan adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi.
2. Mengumpulkan informasi, setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual dan update.
3. Desain produk, produk yang dihasilkan dalam penelitian *Research and Development* bermacam-macam.
4. Validasi desain, merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak.
5. Perbaiki desain, setelah desain produk, divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara perbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adalah peneliti yang menghasilkan produk tersebut.
6. Uji coba produk, seperti telah ditemukan, kalau bidang dalam teknik, desain produk yang telah dibuat tidak langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dahulu, menghasilkan barang, dan barang tersebut diujicoba. Uji coba tahap awal dilakukan dengan simulasi penggunaan sistem kerja tersebut. Setelah disimulasikan, maka dapat diujicobakan pada kelompok yang terbatas. Untuk itu pengujian dapat dilakukan dengan

eksperimen, yaitu membandingkan efektivitas dan efisiensi sistem kerja lama dengan yang baru.

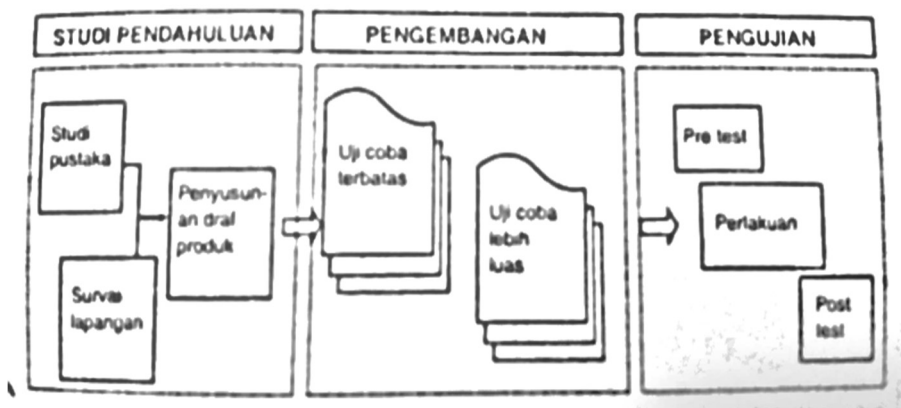
7. Revisi produk, menguji signifikansi antar kelompok yang dikenai sistem kerja baru dengan kelompok yang tetap menggunakan sistem lama.
8. Uji coba pemakaian, setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, maka selanjutnya produk yang berupa sistem kerja baru tersebut diterapkan dalam kondisi nyata untuk lingkup yang luas. Dalam operasinya sistem kerja baru tersebut, tetap harus dinilai kekurangan atau hambatan yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.
9. Revisi produk, apabila dalam pemakaian kondisi nyata terdapat kekurangan dan kelemahan, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk dalam hal ini adalah sistem kerja.
10. Pembuatan produk massal, dilakukan apabila produk yang telah diujicoba dinyatakan efektif dan layak untuk diproduksi massal.⁷

2. Model Sukmadinata

Dalam bukunya Nana Syaodin Sukmadinata juga mengartikan Penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat

⁷ *Ibid.*, h.311.

dipertanggungjawabkan.⁸ Berikut bagan langkah-langkah penelitian Sukmadinata.



Gambar 2.2. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan

Sumber: Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2012), h.189.

Selanjutnya langkah-langkah yang dijelaskan pada penelitian Sukmadinata sebagai berikut:

1. Studi Pendahuluan

Tahap pertama studi pendahuluan merupakan tahap awal atau persiapan untuk pengembangan. Tahap ini terdiri atas tiga langkah, pertama studi kepustakaan, kedua survey lapangan dan ketiga penyusunan produk awal atau draf model.

Studi kepustakaan merupakan kajian untuk mempelajari konsep-konsep atau teori-teori yang berkenaan dengan produk atau model yang akan

⁸ Nana Syaodih Sukmadinata, *Loc.Cit.* h.164.

dikembangkan. Draf model tersebut selanjutnya direvisi oleh para ahli. Berdasarkan masukan-masukan revisi di atas, tim peneliti mengadakan penyempurnaan draf model tersebut. Draf yang telah disempurnakan, digandakan sesuai dengan kebutuhan.

2. Uji Coba Terbatas dan Uji Coba Lebih Luas

Selesai kegiatan pada tahap pertama studi Pendahuluan, kegiatan dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu uji coba produk. Dalam tahap ini ada dua langkah, langkah pertama melakukan uji coba terbatas dan langkah kedua uji coba lebih luas. Peneliti memberikan catatan penyempurnaan terhadap draf model pembelajaran yang digunakan.

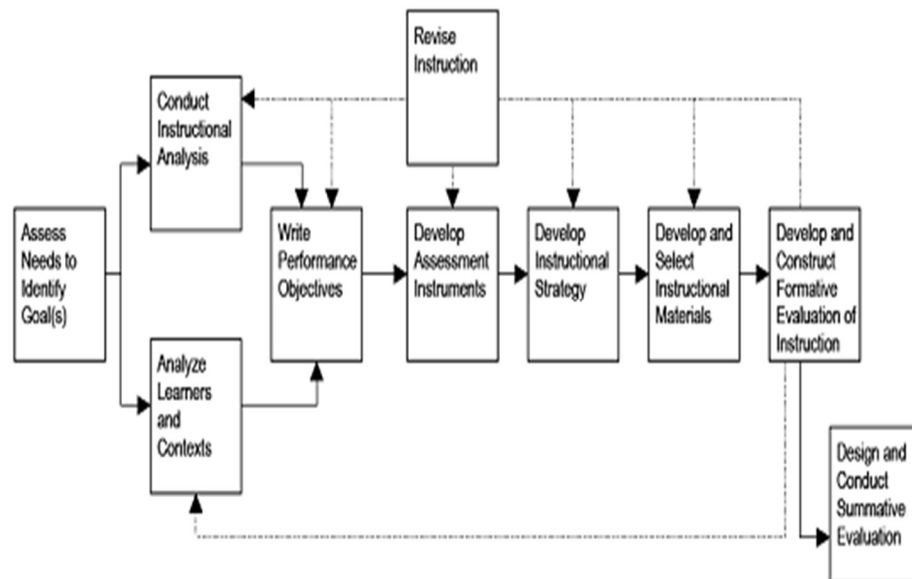
3. Uji Produk dan Sosialisasi Hasil

Uji produk merupakan tahap pengujian kemampuan dari produk yang dihasilkan.⁹ Pengaplikasiannya diwujudkan dalam bentuk perencanaan teknis sasaran dan jenis kegiatan yang akan dilakukan dalam tiap tahapannya. Jika langkah penelitian dan pengembangan diikuti dengan benar, maka akan dapat menghasilkan suatu produk pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan. Langkah-langkah tersebut bukanlah hal baku yang harus diikuti langkah yang diambil bisa disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.

⁹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Op.Cit.* h.187.

3. Model Pengembangan Borg & Gall

Model pengembangan Borg and Gall terdiri dari sepuluh tahapan, seperti tercantum pada gambar berikut:



Gambar 2.3. Tahapan R&D Borg & Gall

Sumber: Nusa Putra, Research & Development (Jakarta: PT: Raja Grafindo Persada, 2015), h.119.

1. Melakukan penelitian pendahuluan (prasurvei) untuk mengumpulkan informasi (kajian pustaka, pengamatan kelas), identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam pembelajaran, dan merangkum permasalahan.
2. Melakukan perencanaan (identifikasi dan definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pembelajaran), dan uji ahli atau uji coba pada skala kecil, atau *expert judgement*.

3. Mengembangkan jenis/bentuk produk awal meliputi: penyiapan materi pembelajaran, penyusunan buku pegangan, dan perangkat evaluasi.
4. Melakukan uji coba lapangan tahap awal, dilakukan terhadap 2-3 sekolah menggunakan 6-10 subjek. Pengumpulan informasi/data dengan menggunakan observasi, wawancara dan kuesioner, dan dilanjutkan analisis data.
5. Melakukan revisi terhadap produk utama, berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji lapangan awal.
6. Melakukan uji coba lapangan utama, dilakukan terhadap 3-5 sekolah, dengan 30-80 subjek. Tes/penilaian tentang prestasi belajar siswa dilakukan sebelum dan sesudah proses pembelajaran.
7. Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji lapangan utama.
8. Melakukan uji lapangan operasional (dilakukan terhadap 10-30 sekolah, melibatkan 40-200 subjek), data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner.
9. Melakukan revisi terhadap produk akhir, berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
10. Mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan menyebarluaskan produk melalui pertemuan dan jurnal ilmiah, bekerja

sama dengan penerbit untuk sosialisasi produk untuk komersial, dan memantau distribusi dan kontrol kualitas.¹⁰

4. Model Four-D

Model pengembangan model 4D (*Four-D Model*) mempunyai beberapa tahapan. Menurut Trianto dalam bukunya, model ini terdiri dari empat tahap pengembangan meliputi tahap pendefinisian (*define*), perancangan (*design*), pengembangan (*develop*) dan penyebaran (*disseminate*).¹¹

Tahap pendefinisian (*define*) adalah menetapkan dan mendefinisikan syarat-syarat pembelajaran diawali dengan analisis tujuan dari batasan materi yang dikembangkan perangkatnya. Tahap ini meliputi lima langkah pokok, yaitu: (a) analisis ujung depan, (b) analisis pengajar, (c) analisis ahli, (d) analisis konsep, dan (e) perumusan tujuan pembelajaran.

Perancangan (*Design*), tujuan tahap ini adalah menyiapkan perangkat pembelajaran. Tahap ini meliputi: (1) penyusunan tes acuan patokan, merupakan langkah awal menghubungkan antara tahap *define* dan tahap *design*. (2) pemilihan media yang sesuai tujuan, untuk menyampaikan materi pembelajaran. (3) pemilihan format.

¹⁰ Nusa Putra, *Research & Development* (Jakarta: PT: Raja Grafindo Persada, 2015), h.121.

¹¹ Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi, dan Implementasinya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), h.93.

Pengembangan (*Develop*) tujuan tahap ini adalah menghasilkan model pembelajaran yang sudah direvisi berdasarkan masukan dari pakar. Tahap ini meliputi: (a) validasi model oleh pakar diikuti dengan revisi, (b) simulasi yaitu kegiatan mengoperasionalkan rencana pembelajaran, dan (c) uji coba terbatas dengan siswa sesungguhnya. Hasil tahap (b) dan (c) digunakan sebagai revisi. Langkah berikutnya adalah uji coba lebih lanjut dengan siswa yang sesungguhnya.

Penyebaran (*Disseminate*) pada tahap ini merupakan tahap penggunaan perangkat yang telah dikembangkan pada skala yang lebih luas misalnya di kelas lain, sekolah lain, oleh guru yang lain. Tujuan lain adalah untuk menguji efektivitas penggunaan model di dalam pembelajaran.

B. Konsep model yang dikembangkan

Model pengembangan merupakan dasar untuk mengembangkan produk yang dihasilkan. Model pengembangan dapat berupa model procedural, model konseptual, dan model teoritik.

Model procedural adalah model yang bersifat deskriptif, menunjukkan langkah-langkah yang harus diikuti dan menghasilkan produk. Model konseptual adalah model yang bersifat analisis, yang menyebutkan komponen-komponen produk, menganalisis komponen secara rinci dan menunjukkan hubungan antara komponen yang dikembangkan. Model teoritik

adalah model yang menggambarkan kerangka berfikir yang didasarkan pada teori-teori yang relevan dan didukung oleh data empirik.¹²

Model latihan *batting* yang akan dikembangkan menggunakan cara model procedural karena model latihan disini menunjukkan langkah-langkah yang harus diikuti. Model latihan *batting* yang akan dikembangkan ini model latihan *batting* untuk melatih Teknik dasar *batting* pada cabang olahraga cricket.

Keterampilan motorik tersebut dapat kita bedakan dengan keterampilan motorik halus dan keterampilan motorik kasar. Seperti yang dinyatakan oleh Singer bahwa ketrampilan motorik dapat dikatagorikan dalam ketrampilan kasar dan keterampilan halus. Lenih lanjut dinyatakan bahwa: ketrampilan olahraga hampir seluruhnya menggunakan keterampilan kasar.¹³

Seorang pelatih cricket yang akan membina dan menggembleng para pemain dilapangan terutama dalam melatih tehnik dasar bagi seorang pemukul, pelatih tersebut harus dapat memahami komponen-komponen apa saja yang ikut mempengaruhi dari latihan tehnik. Seperti otot-otot mana yang akan bekerja didalam melakukan *batting*, sehingga pelatih dapat memberikan latihan-latihan pendukung lain yang seusia untuk melatih *batting*. Seorang

¹² Anon, metode penelitian pengembangan (Jakarta:departemen Pendidikan nasional 2008), h.

¹³ Robert N. Singer.,motor learning and human performance, (New York: MacMilan publishing, 1980). h.13

pelatih juga harus dapat menentukan jenis latihan apa yang akan diberikan terlebih dahulu agar didalam usaha penguasaan tehnik dasar dapat berjalan dengan semestinya. Untuk dapat menguasai keterampilan teknik dasar cricket tidak terlepas pula peran dari pada belajar motorik yang pernah dilakukan sebelumnya.

C. Kerangka teoritis

1. Cricket

Cricket adalah olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat dunia, terkhusus negara yang berlatar belakang sejarah yang mengadopsi budaya dan tradisi bangsa inggris seperti. India, Pakistan, Australia, dan sebagainya. Olahraga cricket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan dilapangan berumput. Esensi penting yang dalam diambil dari olahraga cricket ini adalah mengarahkan pada pengembangan mental yang positif dan mengutamakan kejujuran, keadilan, menghormati orang lain, menerima keputusan wasit, bersikap sopan dan mengandalikan diri.¹⁴ Cabang olahraga criket dapat merupakan olahraga unik yang memadukan penampilan individu menjadi permainan tim yang menarik.¹⁵

¹⁴ Cricket Indonesia, U-15 Junior Development program 2008/09(Jakarta:cricket Indonesia,2008),h.3

¹⁵ Coaching a cricket team

Olahraga cricket ini olahraga yang mirip dengan olahraga kasti dan olahraga ini pun sudah ada di Indonesia sejak tahun 1880-an dalam satu *literature* mengenai letusan gunung Krakatau dan kehidupan masyarakat Jakarta pada saat itu, disebut adanya permainan cricket antar Batavia cricket club. Pada tahun 1992, sejumlah olahraga cricket mulai terlihat aktif dan merupakan cikal bakal terbentuknya *Jakarta Cricket Association* (JCA) dan dimulai berdirinya kompetisi liga cricket. Dan pada tahun 1997 olahraga cricket ini mulai dimainkan oleh orang Indonesia timur. Ada beberapa Teknik didalam olahraga cricket yaitu memukul (*batting*), melempar (*bowling*), dan menjaga (*fielding*), ketiga Teknik tersebut adalah sebagai elemen utama dalam satu pertandingan dan mempunyai kegunaan masing-masing

2. Latihan *Batting*

Dalam dunia olahraga, kata latihan sudah tidak asing lagi kita dengar, namun masing-masing mempunyai arti dan makna sendiri-sendiri. Beberapa ahli berpendapat tentang pengertian latihan olahraga sebagai berikut: proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khusus prinsip-prinsip Pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.¹⁶ Melalui pendekatan ilmiah yang tepat dan

¹⁶ Dwi hatmisari ambarukmi, pelatihan pelatih fisik level 1, (Jakarta:kementerian pemuda dan olahraga), h.1

terkoordinir, diharapkan olahraga di tanah air dapat terbantu melalui prinsip-prinsip latihan.

Seorang atlet selalu ingin meningkatkan prestasi yang dicapainya untuk mencapai tujuan tertentu dalam prestasinya tersebut memerlukan latihan. Menurut Bompa latihan adalah proses dimana seseorang atlet dipersiapkan untuk performa tinggi.¹⁷

Sejalan dengan pemikiran yang didasarkan atas pendekatan sistem adam empat komponen atau unsur yang berinteraksi dalam proses pembinaan yang selalu diperhatikan secara khusus demi tercapai prestasi yang setinggi-tingginya, yaitu pelatih, atlet, para ilmunan, dan pembinaan atau pengurus.¹⁸

Latihan atau training adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.¹⁹

Semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga atau sebagai latihan intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga.²⁰

Sistematis yang dimaksud dalam hal ini yaitu pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan adanya perencanaan latihan dimulai dari tahap yang

¹⁷ Todor O. Bompa, Theory and Methodology of Training edisi terjemahan (Iowa: Kendall Hunt Pub., Camp, 2009), h.2

¹⁸ Sudibyo Setyobroto, Mental Training, (Jakarta: C.V. Jaya Sakti, 2000), h.12

¹⁹ Achamd Sofyan Hanif, Kepelatihan Dasar Sepak Takraw (PT. Raja Grafindo Prasad, 2015), h.38

²⁰ Kementrian Pemuda dan Olahraga, Pelatih Fisik Level 1 (Jakarta: tahun 2007), hal.1

mudah ketahap yang lebih sulit. Setiap latihan juga harus memiliki prospek pada peningkatan porsi latihan agar mencapai target latihan.

Latihan secara umum bertujuan untuk peningkatan kardiorespirator dibagi menjadi beberapa tahap atau prinsip-prinsip latihan yaitu:

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|
| 1) <i>Planning:</i> | <i>warming up</i> | : pemanasan |
| | <i>Main bout</i> | : latihan inti |
| | <i>Cooling down</i> | : latihan pendinginan |
| 2) <i>Specificity</i> | | : latihan khusus/spesifik |
| 3) <i>Overload</i> | | : latihan bertahap |
| 4) <i>Progression and adaptation</i> | | : latihan maju dan adaptasi |
| 5) <i>Reversibility</i> | | : latihan berulang-ulang ²¹ |

Agar mendapatkan hasil latihan yang optimal dan menghindari resiko cidera dalam club cricket kota bekasi peserta latihan diharuskan untuk mengikuti aturan latihan yaitu antara lain: *warming up* (pemanasan) yang mencakup jogging (lari lambat), latihan-latihan senam yang mencakup latihan kekuatan, kelentukan, peregangan.²²

²¹ Engkos kosasaih, latihan olahraga prestasi (Jakarta:pusat Pendidikan dan penataran koni pusat), .h2

²² Ibid. h.28

Pendapat lain mengenai latihan adalah suatu proses perubahan kearah-arah lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas fisik anak latih.²³

Setelah pemanasan diteruskan dengan *main bout* (latihan utama) sesuai cabang olahraga tertentu. Kemudian latihan diakhiri dengan *cooling down* (latihan pendinginan) tahap ini sangat penting karena pada saat latihan inti suhu tubuh, aliran darah dan denyut nadi sangat tinggi, sebelum latihan ditutup sangat dianjurkan melakukan latihan yang bertujuan untuk menormalkan kembali hal-hal tersebut.

Didalam olahraga cricket ada namanya *batting* atau memukul. *Batting* dalam cricket mempunyai teknik dasar bermacam-macam seperti *front foot drive*, yang dibagi menjadi pukulan *straight drive*, *cover drive*, dan *off drive*, *full shot*, *hook shot*, *cut shot*, *swip shot*, *back foot drive* dan banyak lagi pukulan lainnya.

Keterampilan berolahraga sekarang ini menjadi ciri khusus tujuan utama serta merupakan tolak ukur keberhasilan pembinaan olahraga. Untuk mencapai olahraga yang baik diperlukan sistem pembinaan olahraga yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dalam pembinaan olahraga, latihan yang merupakan proses persiapan bagi para atlet menuju kearah tingkat ketrampilan yang paling tinggi, perlu direncanakan secara matang. Hal ini senada

²³ Sukadiyanto, pengantar teori dan metodologi melatih fisik, (Yogyakarta:FIK UNY, 2005),h.1

dengan pendapat, Pate, Rotella, dan McClenaghan latihan didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.²⁴

Lebih lanjut menurut Johansyah semua prinsip-prinsip latihan adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah walaupun untuk suatu maksud tertentu dan diambil dari banyak pengertian akan tetapi disajikan dan digambarkan secara terpisah. Berikut tujuh prinsip-prinsip yang harus dikembangkan dalam latihan: (1) Multilateral, (2) Spesialisasi, (3) Individual (4) Beban berlebih, (5) Memperhitungkan Gender, (6) Variasi Latihan, (7) Dan pengembangan model latihan.²⁵

Dalam hal ini peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan *batting* berbasis resisten *rubber* berdasarkan teori latihan, agar tercapai hasil maksimal dalam mengembangkan materi latihan *batting*. teknik *batting* dalam olahraga cricket sangat penting dimiliki setiap atlet cricket, karena teknik *batting* adalah salah satu hal yang sangat penting untuk menghasilkan point dalam cabang olahraga cricket. Teknik *batting* tersebut banyak variasi pukulan. Dengan banyak varian pukulan ini menambah permainan cricket ini semakin menarik dan tujuan memukul adalah mencetak banyak *run* (angka skor), lalu *bowling* atau melempar. Dalam Teknik *bowling* cricket mempunyai banyak

²⁴ Russel R. Pate, Bruce Mc Clnaghan dan Robert Rotella, Dasar-Dasar ilmu kepelatihan ilmu kepelatihan, terjemah KAsiyo Dwijowinato (Semarang: IKIP Press, 2013), h.317.

²⁵ Ibid, h.h12-20

Teknik seperti *fast bowling*, *swing (in swing dan off swing)* dan *spin (off spin dan leg spin)*.

Tahapan dalam melakukan keterampilan gerak dasar *batting* pada cabang olahraga cricket terdiri dari lima tahap, tahap pertama yaitu tahapan awalan atau *balance stance*, tahap kedua yaitu *backlift*, tahap ketiga *bend the front knee to keep head down*, tahap keempat *swing the batt down*, tahap kelima yaitu *follow through*.

1) *Balance stance*

Berdiri dengan sikap kuda-kuda dan menjaga keseimbangan pandangan tetap focus pada bola, posisi kedua tangan memegang *gribbete* dengan benar.²⁶



Gambar 2.4 Dokumentasi Pribadi *Balance stance*

²⁶ Dellor, Ralph, Cricket steps to success, (US,2009),h.53

2) *Backlift*

Menganyun *batt* lurus kebelakang setinggi *stumps* dengan tangan tetap menempel dibadan, dengan waktu yang bersamaan badan agak sedikit condong kedepan, langkah kaki satu baris dengan datangnya bola.²⁷



Gambar 2.5 Dokumentasi Pribadi *Backlift*

3) *Bend the front knee to keep head down*

Kaki kiri tetap berada didepan dan agak sedikit ditekuk, posisi badan tetap condong kedepan dengan posisi kaki kanan tetap lurus dan berada dibelakang garis.²⁸

²⁷ Ibid h.55

²⁸ Ibid h.63



Gambar 2.6 Dokumentasi Pribadi *Bend the front knee to keep head down*

4) *Swing the batt down*

Posisi kaki masih tetap sama, posisi badan agak sedikit tegak dengan mengayuh *batt*, posisi *batt* lurus untuk memukul bola dengan posisi permukaan *batt* rata, dengan posisi siku tangan kanan tetap tinggi sejajar dengan kepala, tangan kiri tetap *rileks* dengan memegang *batt* dan posisi pandangan tetap kearah bola.²⁹

²⁹ Ibid h.78



Gambar 2.7 Dokumentasi Pribadi *Swing the batt down*

5) *Follow through*

Posisi kaki masih tetap sama dengan posisi kuda-kuda, badan agak sedikit naik, posisi tangan mengikuti laju arah bola dengan posisi siku tangan dan *batt* berakhir tinggi (ayunan).³⁰



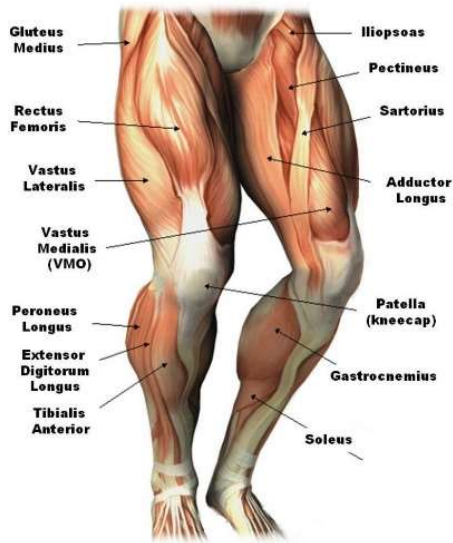
Gambar 2.8 Dokumentasi Pribadi *follow through*

Dalam teknik *batting* tersebut ada beberapa komponen otot yang bekerja seperti, *quandriceps*, *hamstring*, *gluteus*, *shoulder*, *arm*, *biceps*, *triceps*, dan *back*. Otot ini merupakan kumpulan dari otot-otot besar pada saat sikap

³⁰ Ibid h.79

melakukan sikap dasar pada saat posisi *bend the front knee to keep head down*. Otot yang berkerja pada bagian *lower* tersebut yaitu:

- 1) *Quandriceps*
- 2) *Hamstring*
- 3) *Gluteus*
- 4) *Gastric*



Gambar 2.9 Musculus Quadriceps

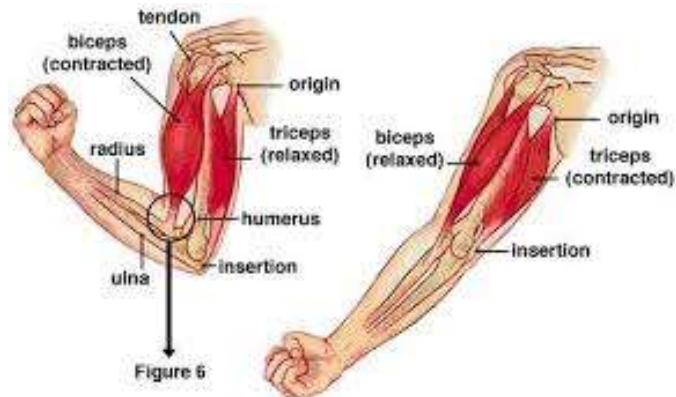
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/846395323692149364/?lp=true>
dikutip tanggal 29 April pukul 13.43 WIB

Adapun otot lengan yang berkerja pada saat pukulan *batting* diantaranya meliputi:

- 1) *Arm* berfungsi untuk ekstensi

2) *Biceps* berfungsi untuk fleksi pada saat melakukan pukulan

3) *Triceps* berfungsi untuk fleksi pada saat melakukan pukul



Gambar 2.10 Otot lengan

Sumber : <https://olagragasport.blogspot.com/2016/03/komponen-otot-pada-lengan.html> dikutip tanggal 29 April 2019 pukul 13.50 WIB

Kerja otot punggung pada saat naik *batting* meliputi:

a) Otot yang ikut menggerakkan lengan

1. *Trapezius* (otot kerudung)
2. Muskulus latissimus dorsi (otot punggung lebar)
3. *Muskulus romboid* (otot belah ketupat)

b) Otot antara ruas tulang belakang dan iga

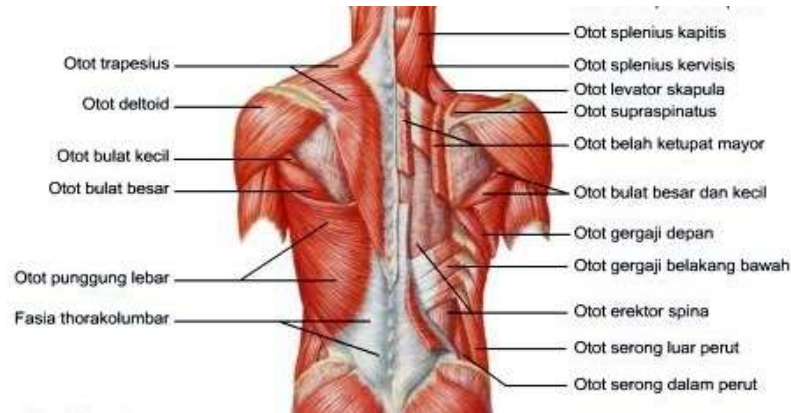
1. *Muskulus serratus posterior inferior* (otot gergaji belakang bawah)
2. *Muskulus serratus posterior superior*

c) Otot punggung sejati

1. *Muskulus inter spinalis transversi* dan *muskulus spinalis*

2. *Muskulus sakro spinalis (muskulus erector spina)*

3. *Muskulus quadratus lomboroom*



Gambar 2.11 Otot punggung

Sumber : <http://faktaquran.blogspot.com/2013/06/fakta13.html>

dikutip tanggal 29 April 2019 pukul 14.00 WIB

3. Media rubber

1) Media

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Media yang akan di gunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang menggunakan materi dan media yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman teknik atlet. Dengan pemilihan media alat bantu harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang di harapkan.

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan langsung dalam suatu sistem, maka media latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai

salah satu komponen sistem latihan. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses latihan juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media latihan adalah komponen integral dari sistem latihan.

Dalam buku Azhar Arsyad yang berjudul media pembelajaran terhadap kutipan menurut *AECT (Association of Education and Communication Technology)* memberi Batasan media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi³¹. Di samping sabagaisistem penyampaian atau pengantar, media biasa di sebut juga dengan media kata mediator. Istilah mediator menunjukkan fungsi dan peranya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses latihan (alat dan materi).

Media berfungsi untuk tujuan instruktur dimana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan atlet dalam bentuk aktif yang nyata sehingga latihan dapat terjadi³². Materi harus di rancang secara sistematis disamping pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan atlet.

Melalui media di harapkan latihan lebih efektif, dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat atlet untuk lebih

³¹ Azhar arsyad, media pembelajaran, (Jakarta : RajaGrafindo persada 2002), h.3

³² Ibid.,h.21

memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

2) Alat bantu rubber

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. alat yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan alat bantu yang tepat dapat menunjang meningkatkan pemahaman keterampilan atlet. Dengan begitu pemelihan alat bantu sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang di harapkan.

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam satu system, maka alat bantu latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa alat bantu, komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal.

Alat bantu berfungsi untuk tujuan intruksi dimana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi. Materi harus dirancang secara sistematis. Di samping menyenangkan, alat bantu pengajar harus memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa.

Melalui alat bantu diharapkan latihan telah *efektif* dan *efisien*, serta *dapat memotivasi* dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih

memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan Lathan tercapai.

Memilih alat bantu yang tepat sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan tersebut harus dapat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan karena materi dan media alat bantu saling berkaitan. Agar dapat membantu proses pembelajaran latihan secara *efektif*, alat bantu harus selaran dan sesuai dengan kebutuhan program latihan. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa seorang pelatih memilih salah satu alat bantu dalam kegiatannya berdasarkan pertimbangan antara lain.

- Merasa sudah akrab dengan alat bantu
- Merasakan bahwa alat bantu yang dipilih dapat menggambarkan dengan baik dari pada dirinya sendiri.

Untuk meingkatkan keterampilan *batting*, pelatih memilih alat bantu *rubber* untuk pendukung program latihan yang telah disiapkan dikarenakan alat bantu rubber cocok dengan tujuan peningkatan keterampilan *batting*.

Rubber merupakan politerpena yang di sintesis secara alami melalui *polimerisasi enzimatis isopentilpirofosfat*³³. *Rubber*. Mempunyai sifat daya *elastisitas* dan daya lentur yang baik, plastis, tidak mudah panas, dan tidak

³³ [Hhttp://respository.usu.ac.id/bitstream/123456789/16589/4/hapter%2011.pdf](http://respository.usu.ac.id/bitstream/123456789/16589/4/hapter%2011.pdf), diakses pada tanggal juni 2019, pukul 16.10

mudah retak³⁴. Bahan karet, Panjang 58" (1,5m), Lebar 5,8"(15cm), Ukuran 150cmx15cmx0,35mm



Gambar 2.12. Media rubber

sumber : https://www.ruparupa.com/ace/champs-tpe-strap-olahraga.html?itm_source=category&itm_campaign=olah-raga-dan-outdoor/peralatan-olahraga/fitnes-dan-gym.html&itm_term=10190873

3) Alat bantu Tongkat

Tongkat yang di gunakan adalah stump plastik cricket dengan tinggi tongkat 71 cm.

³⁴ http://id.wikipedia.org/wiki/jenis_rubber, diakses pada tanggal 29 juni 2019, pukul 16.10



Gambar 2.13 Stump

Sumber : <https://www.quora.com/What-is-the-length-of-cricket-stump>

D. Rancangan Model

Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan lapangan, yang nantinya akan digunakan sebagai landasan penyusunan draft pengembangan dan akan menghasilkan suatu produk pengembangan baru atau penyempurnaan produk yang telah ada.

Produk pengembangan ini akan disesuaikan dengan karakteristik atlet sehingga diharapkan dalam penggunaannya akan tepat sasaran.

Pengembangan model latihan *batting* berbasis resisten *rubber* ini menekankan untuk atlet dengan model yang lebih mudah, menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan sehingga dapat membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan *batting* dengan mudah. Desain model

dalam penelitian pengembangan model latihan menggunakan model dari Sugiyono yang memiliki langkah-langkah sebagai berikut:³⁵



Gambar 2.14 langkah-langkah penggunaan metode *reseacarch and development (R&D)*

1) Potensi dan masalah

Penelitian dan pengumpulan informasi awal, yang meliputi kajian pustaka, pengamatan atau observasi lapangan dan persiapan laporan awal. Penelitian awal atau analisis kebutuhan sangat penting dilakukan guna memperoleh informasi awal untuk melakukan pengembangan. Ini bisa dilakukan misalnya melalui pengamatan lapangan untuk melihat kondisi *real* di lapangan. Kajian pustaka termasuk literatur pendukung terkait sangat diperlukan untuk melakukan pengembangan

2) Pengumpulan Data

³⁵ Sumber Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, 2009, h.298

Mengumpulkan data, yang mencakup merumuskan kemampuan yang merupakan tujuan khusus untuk menentukan urutan bahan dan uji coba skala kecil. Hal yang sangat urgen dalam tahap ini adalah merumuskan tujuan khusus yang ingin dicapai oleh produk yang akan dikembangkan. Tujuan ini dimaksudkan untuk memberikan informasi yang tepat untuk mengembangkan produk atau program sehingga program atau produk yang ingin diuji cobakan sesuai dengan tujuan khusus yang ingin dicapai.

3) Desain Produk

Dalam tahap ini yang mencakup penyiapan bahan-bahan latihan, yang dimaksud apakah berupa bahan cetak, urutan proses atau prosedur, yang *handbooks* dan alat evaluasi. Format pengembangan program dilengkapi dengan video atau berupa *compact disk*. Dalam tahap ini pun peneliti menemukan desain model latihan awal sebanyak 23 model latihan

4) Validasi Desain

Desain tahap validasi desain dilakukan dan melibatkan tiga ahli, ketiga ahli tersebut melihat model latihan awal sebanyak 23 model latihan *batting* lalu divalidasi, lalu menilai model latihan manakah yang layak untuk diuji cobakan.

5) Revisi Desain

Tahap ini dilakukan berdasarkan masukan-masukan hasil validasi dari dosen ahli cricket dan pelatih cricket dari hasil telaah pakar maka akan dilakukan perbaikan model-model pembelajaran teknik *batting* berbasis media resisten *rubber*.

6) Uji Coba Produk

Dilakukan uji coba produk pada Kop Cricket UNJ.

7) Revisi Produk

Yaitu melakukan revisi produk berdasarkan dari para ahli cricket serta hasil uji lapangan.

8) Uji Coba Pemakaian

Pemakaian pada tahap ini peneliti melibatkan lebih banyak atlet Cricket Kota Bekasi.

9) Revisi Produk

Yang dilakukan terhadap produk akhir dari model latihan *btting* berbasis media resisten *rubber* berdasarkan saran para ahli cricket serta berdasarkan uji coba lapangan.

10) Uji Coba massal

Produk massal dilakukan setelah uji coba dan dinyatakan layak untuk diproduksi layak.