

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum, pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik terpenting atau bahkan aktivitas psikologis yang dapat dilakukan seseorang untuk meningkatkan kesehatannya secara keseluruhan, baik pria maupun wanita. Saat ini, olahraga merupakan salah satu dari sedikit fenomena yang masih belum dimanfaatkan dalam kehidupan masyarakat umum. Bahkan olahraga dapat digunakan untuk mengembangkan karakter suatu bangsa, menjadikan olahraga sebagai sarana strategis untuk mengembangkan identitas bangsa, kepercayaan diri, dan kebanggaan bangsa melalui olahraga yang sistematis yang mempunyai sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat diterapkan pada pengembangan sportivitas, disiplin, dan kecakapan atletik yang pada akhirnya dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan sportivitas nasional. Prestasi olahraga saat ini semakin intensif, hal ini tidak lagi semata-mata milik individu, namun kini mencakup nilai-nilai dan kepercayaan suatu kelompok.

Dalam proses mencapai peningkatan prestasi olahraga saat ini menjadi semakin intens, hal ini tidak lagi semata-mata milik individu, namun kini mencakup nilai-nilai dan kepercayaan suatu kelompok. Karena dalam pencapaian prestasi olahraga menggambarkan ikatan yang kuat antara pemerintah dan

masyarakat berjalan lancar. Hal inilah yang melatarbelakangi tindakan dan strategi yang digunakan oleh suatu daerah atau bangsa tertentu untuk menjadikan seorang atlet menjadi juara dalam berbagai perlombaan.

Untuk mencapai hasil yang diinginkan memerlukan perencanaan jangka panjang, terarah dan terencana serta ketekunan dan kerja keras melalui kompetisi. Di antara sekian banyak cabang olahraga prestasi, *cricket* menjadi salah satu cabang olahraga yang terus dikembangkan serta berkesinambungan. *Cricket* merupakan olahraga yang mulai berkembang di Indonesia dan mulai digemari oleh berbagai kalangan. Perkembangan *cricket* dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan di berbagai daerah, sehingga memiliki popularitas. India merupakan negara yang paling banyak menggemari cabang olahraga *cricket*, dimana *cricket* menjadi olahraga terbesar ke dua didunia berdasarkan hasil analisis lalu lintas pengunjung situs web (menggunakan traffic rank alexa) dari lebih 300 website olahraga. *Cricket* termasuk ke dalam olahraga beregu, karna tiap-tiap regu berjumlah pemain di atas 11 orang dan dimainkan di lapangan yang berbentuk oval.

Menurut (Dellor, 2010) 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 *battsmen*, *bowlers* (pelempar) mengambil *wicketes* dan penjaga gawang *wicket* dan *fielders* memainkan peran mereka.

Teknik dasar *cricket* terdiri dari *Batting* (memukul bola), *bowling* (melempar bola), *fielding* (menjaga). Dalam olahraga *cricket* dikenal teknik *bowling* (melempar bola). *Bowler* bisa dikatakan sebagai pemain kunci. Saat melakukan *bowling*, *bowler* harus memperhatikan gerakan-gerakan memutar, menekuk, rotasi, fleksi, dan ekstensi dalam waktu yang bersamaan. Seorang *bowler* membutuhkan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki untuk mendapatkan *bowling* yang maksimal saat rilis.

Seorang *bowler* yang baik, tentunya memerlukan pemahaman dan penguasaan mengenai teknik *bowling* yang benar. Agar bola dapat rilis dengan maksimal, yaitu mengenai *stump* tanpa mengalami *wide* atau *no ball*. *No ball* adalah salah satu sinyal wasit yang diberikan pada *bowler* karna melakukan pelanggaran atau tidak benar saat *bowling*. Sedangkan *wide* adalah salah satu sinyal dari wasit terhadap *bowler* karna bola yang di rilis melebar atau keluar dari batas *pitch*.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan saat latihan di kop *cricket* Universitas Negeri Jakarta metode latihan yang diterapkan masih kurang efektif, dilihat dari hasil *bowling* banyak mahasiswa kop *cricket* yang lemparannya tidak akurat atau *wide* sehingga menguntungkan tim lawan karna dengan mudah mendapatkan poin. Dengan metode latihan yang tepat dan sistematis menjadi salah satu faktor penunjang keberhasilan *bowling*. Contoh metode yang dapat di implementasikan yaitu metode latihan *massed practice* dan *distributed practice*, dimana dari kedua latihan tersebut dapat meningkatkan akurasi *bowling*. Meningkatkan prestasi mahasiswa *club cricket*

UNJ pada akurasi *bowling* salah satunya dengan merubah metode latihan sebelumnya dengan metode latihan yang belum diterapkan.

Prestasi *cricket* UNJ belum sangat memuaskan, berdasarkan observasi pada Kejuaraan Nasional antar Perguruan Tinggi se-Indonesia yang telah dilaksanakan pada 20-23 November di Cibubur tim Putri A UNJ mendapatkan juara 2, sedangkan tim putra mendapatkan juara 3. Hasil scoring yang telah didapatkan ternyata baik dari tim putra maupun putri masih terlalu banyak melakukan kesalahan di *bowling* yaitu, *wide* dan *no ball* sehingga menguntungkan tim lawan mendapatkan poin dengan mudah. Metode latihan yang kurang efektif dapat berpengaruh besar pada hasil *bowling*. Karna akurasi yang kurang tepat membuat keterampilan *bowling* relative rendah.

Keterampilan teknik dasar *bowling* dapat dikuasai dengan benar dari cara kita memegang bola, ayunan tangan, posisi tubuh saat melakukan lemparan, dan latihan secara rutin atau terus-menerus. Menguasai teknik dasar *bowling* dan terbiasa dengan teknik yang benar maka kita dapat mengontrol kemana arah bola yang akan dilepaskan untuk menyulitkan *batsman* memukul bola. Untuk keterampilan teknik dasar *bowling* sendiri tidak hanya ditentukan dari metode latihan yang diterapkan, namun ditentukan pula oleh faktor internal yang berupa kelincahan serta kemampuan atlet itu sendiri.

Berdasarkan dari latihan yang peneliti jalani selama ini, ada beberapa dari mahasiswa *club cricket* yang keterampilan *bowling*-nya relative rendah dan ada juga beberapa dari atlet tersebut yang keterampilan *bowling*-nya baik karena kemampuan individualnya baik. Berdasarkan latar belakang yang telah

uraikan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Akurasi *Bowling* pada Mahasiswa *Club Cricket* Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka muncul permasalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Kurang maksimalnya pengulangan latihan *bowling* mahasiswa club cricket Universitas Negeri Jakarta
2. Akurasi *bowling* pada mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta masih kurang baik, seringkali terjadi *wide* dan *no ball*
3. Kurangnya variasi metode latihan dan penguasaan teknik *bowling* pada mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta berpengaruh pada hasil akurasi *bowling*
4. Belum diketahui pengaruh metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap akurasi *bowling cricket*
5. Belum diketahui metode latihan yang lebih baik pengaruhnya untuk meningkatkan akurasi *bowling cricket* antara *massed practice* dan *distributed practice* pada mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah

peneliti temukan, agar permasalahan tidak terlalu meluas dan berbeda maka peneliti membatasi masalah pada “Pengaruh latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap akurasi *bowling* pada mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta”.

D. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dihadapi dalam penelitian, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh *latihan massed practice* terhadap akurasi *bowling* mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah ada pengaruh *latihan distributed practice* terhadap akurasi *bowling* mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta?
3. Manakah yang lebih baik antara *latihan massed practice* dan *distributed practice* terhadap akurasi *bowling* mahasiswa *club cricket* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu :

1. Manfaat secara teoritis dari hasil penelitian ini yaitu sebagai wacana untuk pelatih bahwa akurasi *bowling* sangat penting bagi finishing lemparan bola ke arah *stump* atau *batsman*. Maka dari itu program latihan secara teratur dan benar akan meningkatkan kemampuan akurasi lemparan bola ke

battsmen atau *stump*. Dengan bentuk variasi latihan seperti latihan *massed practice* dan *distributed practice* maka akan lebih mudah untuk dapat meningkatkan kemampuan akurasi *bowling cricket*.

2. Hasil penelitian dapat memberikan manfaat untuk peneliti sendiri, pembaca, dan pelatih *cricket*. Untuk peneliti, penelitian ini dapat diterapkan dalam ilmu kepelatihan untuk cabang *cricket*. Bagi pembaca, dapat menambah wawasan dan menambah motivasi bermain dan berlatih *cricket*, serta untuk pelatih penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam program latihan bagi pemain *cricket* bahwa latihan *massed practice* dan *distributed practice* dapat dikembangkan dengan berbagai macam variasi latihan lainnya.

