

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP HASIL LEMPARAN *FAST BOWLING CRICKET*
PADA ATLET CRICKET LAMPUNG**

OLEH

M. RIZKY MAHESAR

Skripsi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL LEMPARAN *FAST BOWLING* PADA ATLET CRICKET LAMPUNG

Oleh

M. RIZKY MAHESAR

Masalah dalam penelitian adalah atlet masih kurang dalam melakukan lemparan *fast bowling* cricket dengan baik sehingga pada saat melakukan lemparan *fast bowling* cricket hasil yang diperoleh kurang maksimal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Desain penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*. Populasi yang diambil sekaligus sampel (sampel total) adalah atlet cricket Lampung dengan jumlah 30 orang. Berdasarkan hasil analisis uji pengaruh dan uji t, maka hasil penelitian ini adalah : 1) ada pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket dengan analisis data diperoleh $t_{hitung} = 37,8 > t_{tabel} 2,145$ taraf nyata 5%, n = 15. 2) ada pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket dengan analisis data $t_{hitung} = 24,5 > t_{tabel} 2,145$ taraf nyata 5%, n = 15. 3) Terdapat perbedaan yang

signifikan antara *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket dengan analisis data $t_{hitung} 3,153 > t_{tabel} 2,048$ taraf nyata 5%, $n = 30$. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima H_0 ditolak. Dari perhitungan uji pengaruh latihan *medicine ball* adalah 37,8 sedangkan latihan *resistance band* adalah 24,5. Dengan demikian latihan *medicine ball* lebih baik dalam meningkatkan hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.

Kata kunci : *fast bowling* cricket, *medicine ball*, *resistance band*.

**PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP HASIL LEMPARAN *FAST BOWLING CRICKET*
PADA ATLET CRICKET LAMPUNG**

OLEH

M. RIZKY MAHESAR

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL LEMPARAN *FAST BOWLING CRICKET* PADA ATLET CRICKET LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : ***M. Rizky Mahesar***

Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051047

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

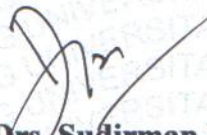
Jurusan : Ilmu Pendidikan


Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



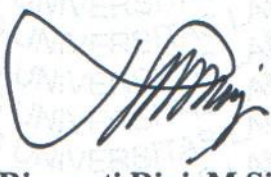
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Sudirman Husin, M.Pd.
NIP 19582110 198503 1 003


Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002

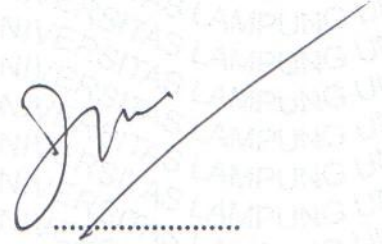
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

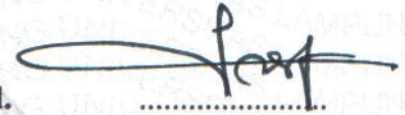
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

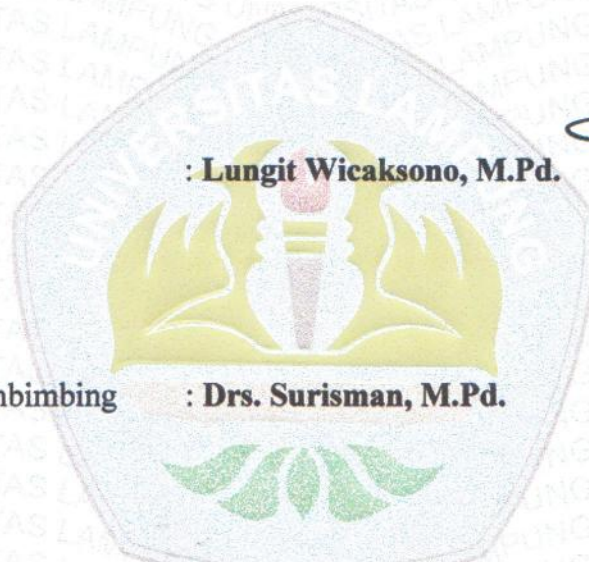
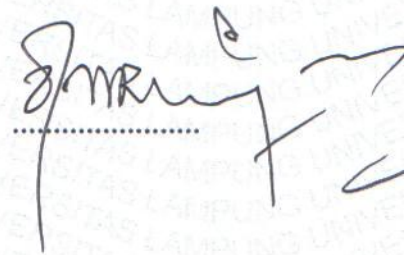
Ketua : **Drs. Sudirman Husin, M.Pd.**



Sekretaris : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



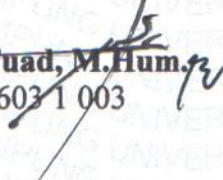
Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Surisman, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIR 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **24 April 2018**

PERNYATAAN

Bahwa penulis yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : M. Rizky Mahesar

NPM : 1413051047

Tempat Tanggal Lahir: B. Lampung, 16 April 1997

Alamat : Jl. Sam Ratulangi, Gang. Bungsu No. 22 Kelurahan
Penengahan Raya, Kecamatan Kedaton, Kota Bandar
Lampung.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band* Terhadap Hasil Lemparan *Fast Bowling Cricket* Pada Atlet Cricket Lampung**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2018 sampai dengan 16 Februari 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 24 April 2018



M. Rizky Mahesar

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama M. Rizky Mahesar, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 16 April 1997, sebagai anak pertama dari dua bersaudara, Bapak Sajidin S.Pd dan Ibu Mawarti Indrayuniarsih.

Penulis menyelesaikan studi Sekolah Dasar (SD) di SDN 4 Sawah Lama Bandar Lampung, diselesaikan pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Wiyatama Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 3 Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SNMPTN. Pada Tahun 2017, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Gunung Sari, Kabupaten Way Kanan, semasa melakukan KKN penulis juga melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 3 Gunung Labuhan Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

Selama penulis menempuh pendidikan dari sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa, penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari berbagai cabang olahraga, sebagai berikut :

1. Juara I Lompat Jauh dan Lari 100 M Pekan Olahraga Kota VI Tahun 2012.
2. Juara III Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Atletik Provinsi Lampung Tahun 2013.
3. Juara I Lompat Jauh dan Lari 60 M Kejuaraan Atletik Bandar Lampung Terbuka Tahun 2013 dan Tahun 2014.
4. Juara II Lompat Jauh Kejuaraan Daerah Atletik Lampung Tahun 2013.
5. Peringkat V Lompat Jauh Kejuaraan Nasional Atletik Remaja Junior di Jakarta Tahun 2013.
6. Juara III Lompat Jauh dan 100 M Pekan Olahraga Provinsi VI Tahun 2014.
7. Mengikuti Kejuaraan Nasional Atletik Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) di Aceh Tahun 2015.
8. Juara III Kejuaraan Nasional Cricket Antar Perguruan Tinggi di Jakarta Tahun 2017.
9. Juara II Lompat Jangkit Pekan Olahraga Provinsi VII Tahun 2017.
10. Juara III Lompat Jauh Pekan Olahraga Provinsi VII Tahun 2017.

MOTTO

**"Jangan Tinggalkan Apa Yang Dilakukan Tanpa Berikan Usaha Terbaik,
Lakukan Yang Terbaik Dalam Setiap Momen Yang Dimiliki"
(M. Rizky Mahesar)**

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada :

Bapakku Sajidin dan Ibu Mawarti Indrayuniaish yang telah membesarkanku, mendidik, memberikan kasih sayang yang tulus, bekerja keras demi anak-anaknya, dan selalu memberikan motivasi terbesar dalam hidupku untuk selalu berjuang dan tiada pernah lelah selalu memberikan do'a dan nasihat untuk menyelesaikan studi ini, terima kasih

*Almamater tercinta PENJASKES FKIP
Universitas Lampung*

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band* Terhadap Hasil Lemparan *Fast Bowling Cricket* Pada Atlet Cricket Lampung”**, sebagai syarat meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Sudirman Husin, M. Pd. selaku pembimbing utama, Bapak Lungit Wicaksono, M. Pd. selaku pembimbing kedua, dan Bapak Drs. Surisman, M. Pd. selaku pembahas/penguji yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada peneliti dalam menyajikan skripsi ini. Serta tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M. P., Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M. Hum., Dekan FKIP Universitas Lampung
3. Ibu Dr. Riswanti Rini, M. Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung,
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung.

5. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Penjaskesrek UNILA, yang telah membantu mengarahkan sampai skripsi ini selesai.
6. Bapak Nurmay Saryanto yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Atlet cricket Lampung yang telah berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Bapak Sajidin S.Pd dan Ibu Mawarti Indrayuniarsih orang tua kandung penulis, dan M. Ramdan Syahputra (Adik kandung), yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat, terima kasih atas dukungan dan kasih sayangnya.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan di Penjaskesrek 2014, terima kasih untuk kebersamaannya serta kekompakan yang terjalin selama ini.
10. Teman-teman PPL/KKN-KT Desa Gunung Sari dan Sekelik Gunung Sari. Terima kasih atas semangat, dukungan, persahabatan, kebersamaan kalian selama ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 24 April 2018
Penulis

M. Rizky Mahesar
NPM 1413051047

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Latihan	9
1. Teori Latihan	9
2. Tujuan Latihan	10
3. Prinsip-Prinsip Latihan	10
B. Latihan <i>Medicine Ball</i> dan <i>Resistance Band</i>	13
1. Latihan <i>Medicine Ball</i>	13
2. Latihan <i>Resistance Band</i>	15
C. Hakikat Cricket	17
1. Pengertian Cricket	17
2. Pengertian Lemparan <i>Fast Bowling</i>	19
3. Peralatan Dalam Cricket	20
4. Lapangan Cricket	25
5. Cara Bermain Cricket	26
D. Penelitian Relevan	30
E. Kerangka Pikir	31
F. Hipotesis Penelitian	32

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Ruang Lingkup Penelitian	35
D. Variabel Penelitian	36
E. Desain Penelitian	36
F. Definisi Operasional Variabel	38
G. Instrumen penelitian	39
H. Validitas Instrumen.....	41
I. Reliabilitas Instrumen.....	42
J. Program Latihan	43
K. Prosedur Penelitian	44
L. Teknik Pengumpulan Data	46
M. Teknik Analisis Data	47

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan	60

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA	66
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	68
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil Analisis Validitas	42
2. Interpretasi Hasil Reliabilitas	43
3. Hasil Uji Reliabilitas Pada Hasil Lemparan <i>Fast Bowling Cricket</i>	43
4. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen	53
5. Hasil Uji Normalitas	55
6. Hasil Uji Homogenitas.....	56
7. Hasil Perhitungan Uji Pengaruh Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Eksperimen 1	57
8. Hasil Perhitungan Uji Pengaruh Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Eksperimen 2	58
9. Hasil Perhitungan Uji t Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Eksperimen 1 dan Eksperimen 2.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Medicine Ball</i>	15
2. <i>Resistance Band</i>	17
3. Teknik <i>Fast Bowling</i>	20
4. <i>Stump</i> dan <i>Bails</i>	21
5. Bola Cricket	22
6. <i>Helmet</i>	22
7. <i>Pads</i>	23
8. <i>Box</i>	24
9. <i>Bats</i>	24
10. <i>Gloves Keeper</i> dan <i>Gloves Batting</i>	25
11. Lapangan Cricket	26
12. Desain Penelitian	37
13. <i>Ordinal Pairing</i>	38
14. Instrumen Tes	40

DAFTAR DIAGRAM

Diagram Batang	Halaman
1. Perbedaan Hasil Tes Kelompok Eksperimen 1	53
2. Perbedaan Hasil Tes Kelompok Eksperimen 2.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat-surat	69
2. Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	75
3. Data Penelitian	78
4. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	79
5. Perhitungan Uji Hipotesis	91
6. Tabel-tabel Statistika	96
7. Program Latihan Cricket	101
8. Foto-foto Kegiatan	143

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cricket adalah permainan yang telah dikenal masyarakat dunia, khususnya Negara-Negara berlatar belakang sejarah yang mengadopsi budaya dan tradisi bangsa Inggris seperti India, Pakistan, Sri Lanka, Bangladesh, Australia, New Zealand, dan sebagainya. Esensi dasar dari olahraga ini semangat, keselarasan antara persaingan sehat, kerjasama tim yang solid, dan kompak. Olahraga yang mirip dengan kasti ini sudah ada di Indonesia sejak tahun 1880-an dan dimainkan antara *Batavia Cricket Club* dengan tamu *Circus Eleven* di Jakarta. Pada masa tersebut, permainan cricket dimainkan di daerah Monas Jakarta.

Cricket merupakan permainan yang menggunakan pemukul (*bat*), bola, dan peralatan pendukung dalam permainan cricket juga sangat penting untuk melindungi diri (*safety procedure*) seperti *glove* (pelindung tangan), *helmet* (pelindung kepala), *pad* (pelindung tungkai), *box* (pelindung kelamin), *tie pad* (pelindung paha), dan *keeping glove* (pelindung tangan kiper). Tujuan permainan cricket ini adalah untuk mencetak angka (*run*) dibandingkan tim lainnya. Cricket dimainkan oleh sebelas orang dalam satu tim dan lama permainan tidak dibatasi oleh waktu tetapi menggunakan *over* (perpindahan). Tim A menjaga bola dan tim B memukul bola, tugas tim B yaitu memukul bola sebanyak mungkin untuk

mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya dan tim A melakukan *bowling* dan menjaga bola untuk menahan tim B mengumpulkan nilai-nilai sebanyak mungkin sampai selesai *over* atau pergantian *over* yang ditentukan dan tim B menjaga bola, tim A memukul bola, untuk mengejar nilai yang telah dikumpulkan oleh tim B. Apabila tim A nilainya melebihi tim B maka tim A dikatakan menang selama *over* yang ada. Tetapi apabila tim A memukul bola dan semua pemukul mati atau *out* sebelum *over* yang ditentukan habis maka permainan selesai dan ditukar tim B memukul dan mengejar nilai yang dikumpulkan oleh tim A untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Tangkudung (2007 : 2) pada tahun 1997 olahraga ini mulai dimainkan oleh orang Indonesia terutama anak-anak NTT di Kupang dan berkembang pesat disana. Tahun 2000 dibentuk Yayasan Cricket Indonesia (Indonesia Cricket *Foundation*) yang membantu mengkoordinasikan perkembangan cricket di Indonesia. Indonesia termasuk Negara yang disebut *East-Asia pacific* (EAP). EAP adalah bagian dari ICC. Tahun yang sama Indonesia diakui sebagai Negara *Affiliate* walaupun baru mengenal cricket. Saat ini cricket di Indonesia sudah memasuki tahap sosialisasi. Hal ini dilihat sudah banyak daerah yang memainkan cricket meski masih banyak daerah di Indonesia yang belum mengenal cricket, tetapi perkembangan cricket di Indonesia sangat pesat dengan dipertandingkan olahraga cricket dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) 2016 di Jawa Barat.

Permainan cricket terdapat *bowling* dan *batting*, peneliti tertarik mengambil tentang *bowling* karena *bowling* bagian penting dalam permainan cricket karena inti permainan cricket ini adalah melempar dan memukul. Diketahui kelemahan

terbesar dari pemain cricket di Lampung adalah lemparan *fast bowling*. Jika suatu tim mempunyai *bowler* yang bagus maka tim tersebut dapat memberikan tekanan terhadap tim lawan yaitu *batting*. Saat ini prestasi atlet cricket Lampung pada hasil lemparan teknik *fast bowling* belum baik, karena metode latihan yang digunakan belum mencakup keseluruhan dalam teknik maupun fisik. Sumber daya manusia juga belum begitu tertarik pada cabang cricket.

Olahraga cricket yang mengandalkan fisik, unsur-unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian dalam latihan. Pada gerakan lemparan *fast bowling* membutuhkan gerakan kondisi fisik yang kuat dan tepat sehingga bola dapat menuju ke target sasaran. Prestasi atlet cricket Lampung belum memuaskan khususnya pada lemparan *fast bowling*, karena saat melemparkan bola masih banyak kesalahan-kesalahan. Atlet saat melakukan lemparan *fast bowling* terdapat kurangnya kekuatan dan ketepatan untuk menuju ke target sasaran yang dapat mengeluarkan pemain lawan (pemukul) dalam permainan, untuk mencapai prestasi lemparan *fast bowling* cricket tersebut latihan kekuatan dan ketepatan sangat tepat. Latihan kekuatan dapat membantu dalam meningkatkan kekuatan lemparan pada hasil lemparan *fast bowling* dan latihan ketepatan dapat membantu dalam menguasai gerakan yang terkontrol terhadap suatu target.

Contoh latihan kekuatan dan ketepatan pada *fast bowling* yaitu latihan dengan menggunakan *medicine ball* dan *resistance band*. Latihan *medicine ball* dan *resistance band* bertujuan untuk membentuk otot-otot kecil seperti otot bahu, otot punggung, otot kaki, otot perut, dan otot tangan yang sangat besar pengaruhnya terhadap kekuatan hasil lemparan, lalu membentuk atau memperbaiki teknik pada

gerakan *fast bowling* saat awalan, lemparan, sikap akhir dan ketepatan jatuhnya bola menuju target. Meningkatkan prestasi cricket Lampung pada *fast bowling* salah satunya merubah metode latihan yang sudah diterapkan, cara merubahnya yaitu dengan menambahkan program latihan yang belum diterapkan. Diharapkan dengan menambahkan latihan *medicine ball* dan *resistance band* dapat meningkatkan *fast bowling* atlet cricket Lampung.

Cricket Lampung saat ini sudah mempunyai beberapa prestasi. Prestasi ini didapatkan oleh atlet di kejuaraan nasional U-15 dengan prestasi juara dua *plate*, lalu tahun 2015 tim cricket Lampung mengikuti Pra Pon di Jawa barat dan tahun 2017 dipertandingkan kejuaraan Nasional antar mahasiswa cricket seluruh Indonesia sebagian atlet terdapat di tim cricket Lampung dan atlet itu beberapa berasal dari mahasiswa Universitas Lampung. Kejuaraan Nasional antar mahasiswa ini mendapatkan juara 3. Prestasi cricket Lampung belum sangat memuaskan karena program latihan tidak terjadwal dengan baik dan hanya satu kali seminggu. Latihan cricket harus terencana dan rutin dilakukan, karena tidak bisa hanya latihan satu kali seminggu. Kemajuan atau prestasi tidak bisa didapatkan apabila latihan yang dilakukan menggunakan metode yang tidak benar dan tidak teratur, khususnya di lemparan *fast bowling*. Latihan yang teratur seperti dua sampai tiga kali dalam seminggu dan menggunakan metode latihan yang benar, pasti sedikit demi sedikit kemajuan prestasi atlet akan terus meningkat. Metode latihan yang akan dilakukan peneliti ini bisa memperbaiki prestasi hasil lemparan *fast bowling* atlet cricket Lampung.

Program latihan yang akan peneliti laksanakan tiga kali seminggu dengan jadwal latihan di hari senin, rabu dan jumat. Latihan dilakukan sore hari, latihan bertempat di lapangan cricket Lampung. Mengetahui seberapa kemampuan awal atlet dalam hasil lemparan *fast bowling*, peneliti melakukan tes awal terlebih dahulu yang berguna untuk mengetahui hasil lemparan dan membentuk program latihan yang akan dilakukan oleh atlet. Setelah program latihan dilakukan oleh atlet dalam jangka waktu yang sudah ada ditentukan, peneliti akan melakukan tes akhir yang akan mengetahui kemajuan prestasi hasil lemparan *fast bowling*, dan mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* yang dilakukan dalam tiga kali seminggu dan latihan *resistance band* ini yang dilakukan dalam tiga kali seminggu juga. Latihan *medicine ball* dilakukan dengan cara melemparkan *medicine ball* tersebut ke arah depan ke arah tembok atau ruangan yang lapang. Sedangkan *resistance band* dilakukan dengan cara salah satu atlet memegang *resistance band* dan atlet yang lain menggerakkan *resistance band* dengan bagian tangan, bahu, pinggang dan kaki.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap hasil lemparan pada *fast bowling* dengan judul, “Pengaruh Latihan *Medicine Ball* dan *Resistance Band* terhadap Hasil Lemparan *Fast Bowling Cricket* pada Atlet Cricket Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah :

1. Masih terdapat kekurangan pada lemparan *fast bowling* yaitu teknik gerakan pada saat lemparan *fast bowling cricket*.

2. Hasil lemparan teknik *fast bowling* cricket yang dimiliki atlet belum baik.
3. Masih banyaknya atlet yang kurang tepat lemparan *fast bowling* cricket ke target sasaran.
4. Kurangnya alat latihan yang mendukung terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket.

C. Pembatasan Masalah

Menghindari penafsiran yang salah dan tidak menyimpang dari permasalahan serta identifikasi masalah, maka peneliti membuat batasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah pengaruh antara latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung?
2. Adakah pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung?
3. Apakah ada perbedaan yang signifikan antara latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *medicine ball* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.
3. Untuk mengetahui perbedaan latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan yang dapat berguna untuk latihan dalam cabang cricket khususnya lemparan *fast bowling* cricket.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet cricket Lampung pada teknik lemparan *fast bowling* cricket khususnya agar lebih mengetahui berbagai pengaruh latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band* yang bermanfaat untuk menunjang hasil lemparan *fast bowling* cricket.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya penelitian yang lebih luas, khususnya cabang olahraga cricket. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

4. Untuk Pelatih atau Guru

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Latihan

1. Teori Latihan

Melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik, kata latihan akan menjadi hal yang mutlak nantinya untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Banyak hal yang harus dilakukan agar dalam proses latihan berjalan dengan lancar dan tidak terjadi kesalahan didalam pelaksanaannya.

Menurut Bafirman (2008:18) mengatakan bahwa, “latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistimatik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Harsono (1998 : 101) latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya.

Latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus

ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

2. Tujuan Latihan

Menurut Bompa (1983 : 3), *the purpose of the exercise to be understood is. a) Improve general physical development. b) Develop a special physical that is determined by the needs of the sport. c) Perfect sport techniques and motion coordination. d) Improve and refine the strategy. e) Improve personality such as will, hard, confidence, perseverance, passion and disciplin. f) Guarantee and secure optimal team preparation. g) Maintaining the healt of athletes. h) Prevent injury. i) Enriching theoretical knowledge eith due regard to physiological, psychological, and nutritional grounds.*

Tujuan latihan ini adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan.

3. Prinsip-prinsip Latihan

Mencapai peningkatan kemampuan fisik maupun teknik dalam suatu cabang olahraga, diperlukan suatu proses dan waktu. Program latihan perlu disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan melalui tahapan, teratur dan berkesinambungan.

Menurut Harsono (1988 : 102-122) mengemukakan bahwa latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

- a. Prinsip beban lebih (*Overload*) prinsip ketika seseorang harus meningkatkan beban latihan setiap kali atlet sudah mampu mengatasi beban yang diangkatnya. Beban yang kian hari kian meningkat, akan meningkatkan kemampuan dan kualitas fisik atlet. Menurut Harsono (1988 : 103) agar prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat, daripada yang mampu dilakukan pada saat itu atau dengan kata lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*thersould of sensitivity*).
- b. Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*)
Salah satu prinsip latihan yang harus diterapkan, terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun. Seorang atlet dapat mudah menguasai gerakan atau teknik dalam cabang olahraga yang diikutinya, dengan memiliki pengalaman gerak yang banyak dalam latihan.
- c. Prinsip spesialisasi
Prinsip spesialisasi adalah prinsip yang merupakan kelanjutan dari prinsip perkembangan menyeluruh. Ketika atlet sudah cukup banyak mendapatkan pengalaman gerak dalam proses latihan, maka selanjutnya atlet diarahkan untuk memasuki dunia olahraga dengan keterlibatan dalam cabang olahraga yang lebih khusus, yaitu cabang olahraga yang diinginkannya. Menurut Harsono (1988 : 109) spesialisasi berarti

mencurahkan seluruh kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu.

d. Prinsip individualisasi

Setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan *kekhasan* setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

e. Prinsip intensitas latihan

Intensitas latihan yang diberikan dengan lebih berat akan meningkatkan kemampuan psikologis menjadi lebih baik. Intensitas latihan yang cukup berat bagi seorang atlet dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan, baik dari segi fisik maupun teknik. Latihan berkualitas yang dimaksud adalah latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut.

f. Prinsip kualitas latihan

Setiap latihan harus berisi dril–dril yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru.

g. Prinsip variasi latihan

Variasi latihan akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan, sehingga dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang

tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntut atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Menurut Harsono (1988 : 121) variasi- variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan.

h. Prinsip lamanya latihan

Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan. Menurut Harsono (1988 : 121) waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Kecuali waktunya yang pendek, latihan harus juga dilakukan sesering mungkin. Setiap latihan tersebut harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi.

B. Latihan *Medicine Ball* dan Latihan *Resistance Band*

1. Latihan *Medicine Ball*

Bentuk latihan *medicine ball* adalah salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Menurut Ariffian (2017 : 12) latihan *medicine ball* menggunakan seluruh tangan pada saat melempar *medicine ball*. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil lemparan dalam lemparan *fast bowling*. *Medicine ball* atau yang disebut bola latihan, bentuk bolanya padat terbuat dari bahan karet dan didalamnya terdapat pasir sebagai pemberat.

Gerakan latihan *medicine ball* adalah gerakan mengangkat bola yang berisi beban dan diangkat ke atas dengan dua tangan hingga mengangkat bola di atas kepala dan dilemparkan, ini dilaksanakan secara berpasangan dan dilihat secara anatomi dapat melatih kekuatan dari otot paha dan pinggul (*Quadriceps*), otot perut (*abdominals*), otot dada (*pectoralis*), otot bahu (*deltoid*), otot punggung (*latissimus dorsi*), otot lengan (*Biceps dan Triceps*).

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami, latihan *medicine ball* merupakan suatu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Latihan *medicine ball* efektif dalam mengembangkan kekuatan otot bahu. Latihan ini sangat baik dilakukan untuk menunjang pelaksanaan teknik dasar suatu cabang olahraga khususnya pada cabang cricket yang salah satunya menggunakan lemparan seperti *fast bowling*.

Melakukan lemparan ini dengan baik dan tepat perlu adanya komponen kekuatan otot. Kekuatan otot yang berperan ketika melakukan *bowling* ini seperti kekuatan tungkai, otot perut, kekuatan otot bahu, kekuatan otot dada, dan kekuatan otot lengan. Namun dalam penelitian ini peneliti menitik beratkan pada latihan peningkatan kekuatan otot lengan, karena itu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan patut dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan. Bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tersebut adalah latihan *medicine ball*.

Terbentuknya kekuatan otot yang baik memungkinkannya kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran atau target yang biasanya disebut dengan ketepatan. Menurut (Widiastuti, 2011 : 17) ketepatan

adalah keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*reult*), ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses *input* atau *stimulus* yang datang dari luar, seperti tepat dalam ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Oleh karena itu, latihan seperti *medicine ball* sangat diperlukan agar atlet mampu melempar *bowling* dengan baik dan benar. Kemampuan *bowling* yang dimaksudkan ialah kemampuan hasil lemparan dalam *bowling* dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka latihan *medicine ball* sangat baik untuk melatih kekuatan otot lengan, dada, dan bahu, sehingga akan berpengaruh secara signifikan terhadap hasil *bowling* pada cabang olahraga cricket.



Gambar 1. *Medicine Ball*
Sumber : Foto Dokumen Peneliti

2. **Latihan *Resistance Band***

Menurut Romadhon (2017 : 50) *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance*

band terdapat *handle* (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *resistance band*. Ada beberapa macam bentuk *resistance band* yaitu : a) Bentuk tabung terbuat dari karet atau tali sedikit tebal dan panjangnya bervariasi di sertai dengan *handle* atau pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki. b) Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada *resistance band* karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek. c) Bentuk sikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari sikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera. Sebagian besar *resistance band* memiliki kode warna sesuai tingkat resistansinya. Namun, tidak semua *resistance band* memiliki kode warna. Tingkat resistansi disusun menjadi 4 kategori : ringan, sedang, berat, dan ekstra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.

Latihan *resistance band* akan memaksa otot dalam posisi kontraksi sewaktu gerakan naik ataupun turun, alat ini bisa membantu melatih sekitar 100 gerakan dasar. Latihan olahraga pada *resistance band* bertujuan untuk melatih otot-otot yang terisolasi yang tidak selalu dapat dilakukan dengan menggunakan alat berat. Latihan *resistance band* dapat secara efektif membantu mencegah cedera di masa depan ketika otot yang digunakan diperkuat. Latihan *resistance band* salah satunya untuk kekuatan. Latihan ini membantu memperkuat otot tubuh dan menambah kekuatannya.

Di dalam latihan pada cabang olahraga cricket terdapat latihan *resistance band*. Salah satu gerakan latihan *resistance band* dalam latihan cricket adalah salah satu tangan memegang *resistance band* lurus ke atas kemudian gerakan *resistance band* dari atas ke depan berulang-ulang. Gerakan latihan ini digunakan dalam latihan cricket khususnya lemparan *fast bowling* untuk menambah kekuatan pada saat melempar bola, bertujuan untuk membentuk kekuatan otot bahu agar gerakan lebih optimal dalam hasil lemparan *fast bowling*. Selain itu, tujuan lainnya adalah meningkatkan gerakan yang lebih luas dalam menggerakkan karet *resistance band* untuk hasil lemparan *fast bowling* menuju target. Target utama dalam permainan cricket adalah *stump*.



Gambar 2. *Resistance Band*
Sumber : Foto Dokumen Peneliti

C. Hakikat Cricket

1. Pengertian Cricket

Cricket merupakan permainan paling besar kedua didunia dan dimainkan oleh lebih dari 120 negara. Cricket merupakan pertandingan antara dua tim, normalnya satu tim berjumlah 11 orang. Tim pertama, tim A akan memukul pertama dan mengumpulkan skor sebanyak mungkin. Tim kedua, tim B akan melempar dan menjaga bola, agar tim pemukul sulit mengumpulkan skor.

Ketika satu babak selesai, tim bertukar giliran. Jadi tim B akan memukul, berusaha untuk mengalahkan skor tim A yang mana akan melempar dan menjaga bola. Orang dewasa, anak muda, dan anak-anak bermain cricket di seluruh dunia : di jalan, dipantai, dan di taman lokal.

Olahraga cricket merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Inggris dan olahraga ini sudah populer di negara-negara jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, dan sebagainya. Meskipun baru berkembang di Indonesia, tetapi cricket sudah menjadi olahraga yang digemari banyak pelajar. Selain berkembang di masyarakat, adanya olahraga cricket di sekolah-sekolah merupakan suatu hal yang sangat positif karena mampu melatih perkembangan fisik serta mental siswa dan siswi yang mengikutinya.

Olahraga ini juga dapat dijadikan sebagai ajang mencari prestasi karena cricket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia yang sudah mengikuti kejuaraan Asia. Kini cabang olahraga ini lebih terkenal di Provinsi Jawa Barat, Jawa Tengah, Sumatera Barat, Sumatera Utara, Bali, NTT, Kalimantan Timur dan Jakarta. Di Lampung sendiri olahraga ini berada dalam tahap sosialisasi dikalangan sekolah-sekolah dan perguruan tinggi.

Cricket berkembang di Lampung sejak tahun 2009 sampai saat ini. Olahraga ini semakin diminati banyak orang, hal ini dilihat dari semakin banyaknya sekolah-sekolah dan perguruan tinggi yang bergabung atau mengikuti latihan bersama. Banyak atlet yang membela tim cricket Lampung yang berasal dari perguruan tinggi Universitas Lampung khususnya Prodi Penjaskesek angkatan 2014 ini.

Teknik dasar dalam olahraga cricket meliputi: *batting* (memukul), *bowling* (melempar), dan *fielding* (menjaga). Dari ketiga teknik ini peneliti ingin membuat variasi latihan dari teknik *fast bowling* olahraga cricket sehingga atlet dapat menambah wawasan latihan *fast bowling* olahraga cricket.

2. Pengertian Lemparan *Fast Bowling*

Lemparan *fast bowling* yaitu melepaskan bola dengan tangan lurus dan bola dilepaskan ke arah *batsman* (pemukul) dengan cepat. *Bowler* melepaskan 6 bola yang sah maka disebut 1 *over*. Tujuan utama dari *bowler* adalah membuat *batsman* mati atau *out*, *batsman* tidak bisa memukul bola dan membatasi nilai tim *batsman*. Menurut Tangkudung (2007 : 8) cara melakukan lemparan *fast bowling* dengan badan menyamping ke arah *batsman* dan tangan diputar dari bawah ke atas dengan siku dan tangan lurus dan melepaskan bola dengan dipantulkan ke *pitch* tepat di depan *batsman*, dengan target memukul *stump* dengan bola. Tujuan dari memantulkan bola ke *pitch* untuk membingungkan *batsman* sehingga *batsman* tidak bisa memukul bola. Lemparan *fast bowling* adalah lemparan bola yang dilakukan dengan cepat dan lurus ke arah *stump*.

Cara sederhana memegang bola dan melempar *fast bowling* yaitu: a) Jari telunjuk dan jari tengah berada di atas bola secara *seam* dan ibu jari berada dibawah. b) Badan menyamping kedua tangan lurus, tangan yang tidak memegang bola lurus dan berada tepat pada jam 12 dan tangan yang memegang bola lurus berada tepat di jam 6. c) Kepala dan mata tetap tegak dan lurus ke *stump*. d) Saat melepas bola tangan diputar seperti roda dan

tangan yang melepaskan bola harus lurus (siku tidak ditekuk). Dasar melempar yang bagus merupakan pondasi aksi yang efisien dan aman, kemampuan untuk melempar bola pada garis dan jarak, pengembangan tingkatan yang tepat dari kemampuan fisik sebagaimana kemampuan untuk konsentrasi pada setiap lemparan.



Gambar 3. Teknik *Fast Bowling*
Sumber : Singh (2014: 6).

3. Peralatan Dalam Cricket

Permainan cricket memiliki peralatan yang wajib digunakan seperti, a) *stump* and *bails*, b) bola cricket, c) *helmet*, d) *pads* (pelindung tungkai), e) *box* (pelindung kelamin laki-laki), f) *bats* (pemukul), g) *gloves* (sarung tangan pemukul dan kiper). Penjelasan dari peralatan permainan cricket sebagai berikut :

a. *Stump* dan *Bails*

Menurut Ariyadi (2016 : 26) *stump* dan *bails* adalah gawang dalam olahraga permainan cricket tidak menggunakan jaringan melainkan terdiri dari tiga buah tongkat atau tiang yang berdiri berjajar yang ditancapkan ke tanah, dibagian atas tongkat ini terdapat bilah pelindung

yang menghubungkan antara tongkat yang disebut *bails*. Masing–masing tongkat tersebut memiliki panjang 71 cm dan diletakan diujung-ujung area *pitch* yang digunakan untuk melempar dan memukul bola cricket. Bertindak sebagai target *bowler* dan *fielder* untuk tujuan dijatuhkan. *Bails* adalah potongan-potongan kayu kecil yang diletakan di atas *stump*. Setiap tiga buah *stump* memiliki dua buah *bails*.



Gambar 4. *Stump* dan *Bails*
Sumber : Foto Dokumen Peneliti

b. Bola Cricket

Menurut Ariyadi (2016 : 27) bola cricket memiliki lapisan luar berupa kulit dengan bagian isi terdiri dari gabus yang diikat dengan erat sehingga bola ini memiliki tekstur yang cukup keras. Sepintas bola cricket ini tampak seperti bola *baseball*, bola cricket ini memiliki berat sekitar 156 gram–163 gram dan lingkaran bola antara 224 mm–229 mm. Bola cricket umumnya diberi warna merah dengan jahitan benang putih dibagian tengahnya. Namun kini ada pula bola cricket yang berwarna putih dan biasanya digunakan dalam permainan di malam hari.



Gambar 5. Bola Cricket
Sumber : Foto Dokumen Peneliti.

c. *Helmet*

Menurut Ariyadi (2016 : 28) *helmet* (pelindung kepala) ini digunakan oleh pemain yang bertugas memukul bola atau yang disebut *batsman* dan pemain yang bertugas sebagai *wicket keeper*, *helmet* ini menutup bagian atas kepala dan dilengkapi dengan besi-besi dibagian depan yang berfungsi melindungi wajah. *Helmet* ini adalah perlengkapan yang sangat penting untuk disiapkan. *Helmet* ini akan melindungi pemukul pada bagian kepala dari bola cricket yang keras dan memiliki kecepatan tinggi.



Gambar 6. *Helmet* (pelindung kepala)
Sumber : Foto Dokumen Peneliti

d. *Pads* (Pelindung Tungkai)

Menurut Ariyadi (2016 : 29) perlengkapan tungkai pada permainan cricket digunakan oleh *batsman* dan *wicket keeper*, pelapis tungkai ini cukup tebal dan berfungsi untuk melindungi bagian bawah tungkai dari hantaman bola cricket yang keras.



Gambar 7. *Pads* (pelindung tungkai)
Sumber : Foto Dokumen Peneliti

e. *Box* (Pelindung Kelamin Laki-laki)

Menurut Ariyadi (2016 : 30) tersedia dalam berbagai macam ukuran dan umumnya terbuat dari plastik yang sangat tahan lama, ini harus menjadi pelindung pertama dan juga sebagai peralatan pribadi khusus untuk pemain laki-laki harus mendapatkan ketika memulai karir cricket kompetitif . Pemain harus didorong untuk memakainya tidak hanya ketika memukul dan menjaga tetapi juga ketika tangkas, pelindung ini juga harus menjadi ukuran yang sesuai dan dikenakan dibawah pakaian dalam, sehingga tetap tegas dalam posisi.



Gambar 8. *Box* (pelindung kelamin laki – laki)
Sumber : Ariyadi (2016 : 30)

f. *Bats* (Pemukul)

Menurut Ariyadi (2016 : 31) bagian pegangan pemukul berbentuk seperti tongkat. Adapun bagian pemukulnya berupa kayu *willow* yang berbentuk seperti bilah pedang yang besar. *Bat* ini memiliki berbobot 1,2–1,4 kg. *Bat* senior panjang sekitar 55 cm dan lebar sekitar 10-12 cm, dengan pegangan yang bervariasi panjang, bentuk, dan ketebalan sesuai preferensi individu. Panjang bagian atas *bat* harus mencapai sekitar pinggul pemukul.



Gambar 9. *Bats*
Sumber : Ariyadi (2016 : 31)

g. *Gloves and Gloves Keeper* (Sarung Tangan Pemukul dan Kiper)

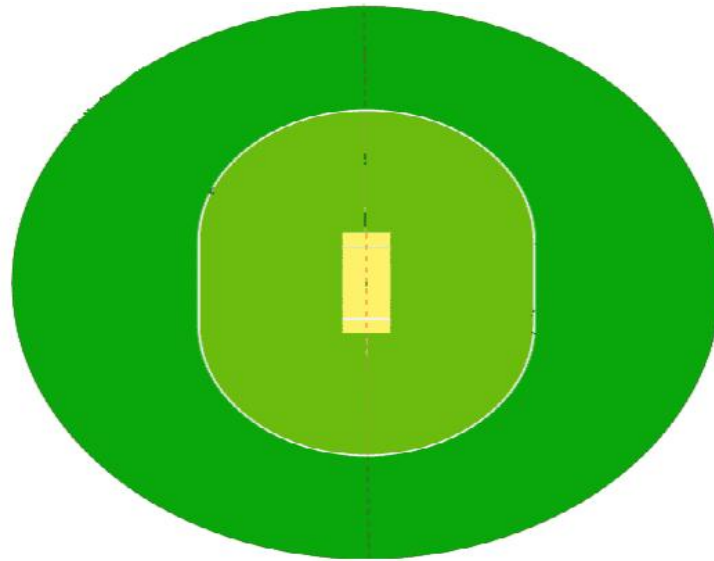
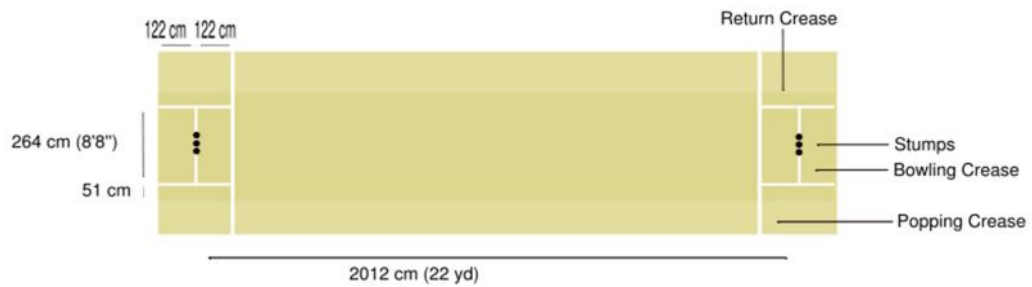
Menurut Ariyadi (2016 : 31) sarung tangan yang tebal dan cukup besar dibutuhkan oleh pemukul agar tongkat pemukul bisa digenggam dengan erat dan melindungi tangan dari efek hantaman bola cricket. Selain pemukul, pemain yang bertugas sebagai *wicket keeper* juga menggunakan sarung tangan untuk menangkap bola.



Gambar 10. *Gloves Keeper* dan *Gloves Batting*
Sumber: Ariyadi (2016 : 32)

4. Lapangan Cricket

Menurut Tangkudung (2007 : 12) standar dan ukuran lapangan yang digunakan yaitu lapangan rumput berbentuk oval yang tidak mempunyai ukuran luas lapangan, tetapi mempunyai batas lingkaran yang dibatasi oleh tali/bendera dan ditengah lingkaran lapangan terdapat tempat datar yang padat disebut *pitch*, yang digunakan untuk memukul bola dan melempar (*bowling*) bola dengan panjangnya 20,12 meter dan lebar 2,64 meter. Kedua ujung *pitch* ditanam *stump*, *stump* ini sama dengan gawang yang harus dilindungi oleh pemukul. Tempat berdiri pemukul dibatasi dengan garis yang disebut *poping crease* dan batas menanam *stump* disebut *bowling crease*.



Gambar 11. Lapangan cricket
Sumber: Tangkudung (2007: 12).

5. Cara Bermain Cricket

Setiap olahraga terdapat cara bermain dan peraturan yang harus diketahui.

Permainan cricket memiliki beberapa cara dalam bermain dan peraturannya sebagai berikut :

a. *Batsman* (Pemukul Bola)

Batsman (pemukul bola) tugasnya adalah mengumpulkan nilai dengan cara memukul bola dan menahan bola serta berlari bertukar tempat dengan *runner* lainnya, dan apabila bola mengenai *stump* maka *batsman* dinyatakan *out* (keluar). Tempat berdiri *batsman* untuk memukul bola terdapat di depan *stump* tepatnya lurus dengan *stump* yang dibatasi

dengan garis yang disebut *popping crease* dan batas *stump* disebut *bowling crease* yang harus dilindungi oleh *batsman*.

b. *Bowler* (Pelempar Bola)

Bowler (pelempar bola) tugasnya adalah melempar bola sebegas mungkin agar *batsman* sulit memukul bola. *Bowler* juga berusaha melepas bola yang bagus agar bola mengenai *stump*, apabila bola mengenai *stump* maka *batsman out* (keluar).

c. *Fielding* (Menjaga Lapangan)

Fielding tugasnya adalah berusaha menahan bola yang dipukul oleh *batsman* dan dikembalikan secepatnya dengan cara melempar yang ditujukan kepada *bowler* atau *wicket keeper* sebagai teman *fielding* (penjaga lapangan), sehingga membatasi *run* yang dikumpulkan oleh *batsman*, atau *batsman* lainnya disaat keluar garis batas *batsman* dan bola dilemparkan tepat mengenai sasaran yaitu *stump* dan *bails* jatuh maka *batsman* dinyatakan *out* (keluar).

d. *Catching* (Menangkap Bola)

Catching tugasnya adalah menangkap bola yang dipukul oleh *batsman*, apabila bola dipukul melambung dan sebelum menyentuh tanah bola ditangkap oleh *fielding* maka *batsman* dinyatakan *out* (keluar).

e. *Wicket Keeper* (Penjaga *Stump*)

Tugas *wicket keeper* adalah spesial penjaga yang teapt berada tepat dibelakang *batsman* dan selalu siap menangkap bola yang melewati *batsman*. Dan apabila bola dipukul oleh *batsman* ke arah belakang dan

sebelum bola menyentuh tanah bola ditangkap oleh *wicket keeper* maka *batsman* dinyatakan *out* (keluar).

f. *Over* (Perpindahan)

Over adalah perpindahan. Jumlah *over* tim A dengan jumlah *over* tim B masing – masing tim mempunyai jumlah *over* yang sama dan dimainkan secara bergantian. Permainan cricket tidak menggunakan waktu tetapi menggunakan *over* (perpindahan). *Over* dihitung disaat *bowler* pertama melepas bola dari posisi A. Satu *over bowler* melepas enam bola yang dinyatakan sah oleh *umpire* (wasit). *Over* kedua, *bowler* kedua melepas bola dari posisi B.

g. *Scoring* (Catatan Nilai yang Dikumpulkan Tim *Batsman*)

Adapun cara menghitung nilai antara lain : nilai satu didapat apabila *batsman* lari satu kali saja keujung lain, tetapi bila *batsman* berlari kembali ketempatnya dia mendapat nilai dua dan seterusnya. Nilai empat di dapat bila *batsman* memukul bola dan bola tidak dapat ditahan oleh penjaga, lalu bola keluar batas lapangan dari arah tanah. Nilai enam didapat apabila *batsman* memukul bola keluar batas lapangan tanpa menyentuh tanah didalam batas lapangan. Nilai empat dan enam otomatis didapat tanpa *batsman* harus lari, jika memukul bola keluar batas lapangan dari tanah dan lewat udara. Semua nilai dicatat dalam *score book* (buku skor), dan dicatat pula nilai yang didapat akibat kesalahan *bowler* atau penjaga yang semuanya dimasukkan ke dalam *sundries*, dicatat pula bagaimana *batsman out* (mati), siapa *bowling* dan *batting*.

Terdapat nilai yang didapat akibat kesalahan *bowler* yaitu *wide* dan *no ball*. Menurut Cricket Board (2000 : 103) *wide* adalah jika *bowler* (pelempar bola) lemparannya di luar jangkuan *batsman* (pemukul bola) seperti posisi bola dilemparkan menuju ke arah belakang posisi berdiri *batsman* (pemukul bola) dan keluar lapangan (*pitch*). *No ball* adalah *bowler* (pelempar bola) lemparannya tidak sah seperti teknik lemparan *bowling* tidak sesuai dengan aturannya dan *bowler* (pelempar bola) saat melepaskan bola kaki melewati garis batas *popping crease*. Setiap nilai yang didapat *wide* dan *no ball* diberikan oleh *batsman* (pemukul bola) dengan nilai satu.

h. Ketentuan *Out* (Mati / Keluar)

Batsman dikatakan *out* apabila *batsman* memukul bola ke atas udara dan belum melewati batas lapangan atau masih berada dalam lapangan, bola ditangkap oleh penjaga bola maka pemukul dikatakan *out* disebut *caught*. *Bowler* melepas bola dan tidak dapat ditahan atau dipukul oleh *batsman* dan bola mengenai *stump* maka *batsman* dikatakan *out* disebut *bowled*. *Batsman* memukul bola dan juga memukul *stump*, maka *batsman* dikatakan *out* disebut *hit wicket*. *Bowler* melepas bola dan *batsman* memukul bola kemudian lari untuk menukar tempat dan belum mencapai garis *batsman*, *stump* dipukul oleh *wicket keeper* dengan bola masih ditangan atau salah satu *fielding* melempar bola dan langsung mengenai *stump* maka *batsman* dikatakan *out* disebut *run out*. *Bowler* melepas bola dan *batsman* maju keluar dari garis *batsman* untuk memukul bola tetapi tidak mengenai bola dan *wicket keeper* menangkap bola dan dengan

cepat memukul *stump* dengan bola sebelum *batsman* kembali kegaris *batsman* lagi maka *batsman out* disebut *stumped*. *Bowler* melepas bola dan *batsman* memukul bola tapi tidak mengenai bola dan bola mengenai kaki *batsman* dibawah lutut dan wasit perkiraan bola akan pukul *stump* maka *batsman* dikatakan *out* disebut LBW (*leg before wicket*) atau kaki di depan *stump*.

Menurut Tangkudung (2007:5) cricket dimainkan oleh sebelas orang dalam satu tim, dan lama permainan tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan *over* (perpindahan). Tim A menjaga bola dan tim B memukul bola, tugas tim B yaitu memukul bola sebanyak mungkin untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya dan tim A melakukan *bowling* dan menjaga bola untuk menahan tim B mengumpulkan nilai-nilai sebanyak mungkin, sampai selesai *over* atau pergantian *over* yang ditentukan dan tim B menjaga bola, tim A memukul bola untuk mengejar nilai yang telah dikumpulkan oleh tim B, apabila tim A nilainya melebihi tim B, maka tim A dikatakan menang selama *over* yang ada. Tetapi apabila tim A memukul bola dan semua pemukul mati atau *out* sebelum *over* yang ditentukan habis maka permainan selesai dan ditukar tim B memukul dan mengejar nilai yang dikumpulkan oleh tim A untuk memenangkan pertandingan.

D. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Juni Ariyadi (2016) yang berjudul, “Efektivitas *Bowling* dengan Pendekatan Media Target Jaring dan Ban Terhadap Hasil *Bowling* Klub Cricket Universitas Negeri Jakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan efektivitas *bowling* dengan pendekatan media target jaring dan ban terhadap hasil *bowling* klub Universitas Negeri Jakarta. Dengan hasil t hitung $2,11 > t$ tabel $2,10$ dan taraf signifikansi 5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Veronika Siregar (2017) yang berjudul, “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Hasil *Bowling* (Melempar Bola) di Klub Cricket Universitas Negeri Jakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) Ada hubungan yang signifikan dari kekuatan otot tungkai terhadap hasil *bowling* (melempar bola) di klub cricket Universitas Negeri Jakarta sebesar 37,82%, 2) Ada hubungan yang signifikan dari kelentukan pinggang terhadap hasil *bowling* (melempar bola) di klub cricket Universitas Negeri Jakarta sebesar 56,77%, 3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan hasil *bowling* (melempar bola) di klub cricket Universitas Negeri Jakarta sebesar 56,97%.

E. Kerangka Pikir

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga, untuk itu metode olahraga sangat penting bagi seorang pelatih. Latihan menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program yang baik. Lemparan *fast bowling* cricket pada praktiknya memerlukan kondisi fisik yang baik. Unsur yang paling mendukung

dalam lemparan *fast bowling* cricket adalah kekuatan dan ketepatan. Semakin besar kekuatan dan ketepatan yang dimiliki oleh seorang atlet akan dapat melakukan gerakan secara eksplosif ataupun teknik yang lebih efektif serta efisien. Kekuatan dan ketepatan merupakan suatu komponen yang sangat penting untuk suatu gerakan dalam lemparan *fast bowling* cricket. Meningkatkan kekuatan dan ketepatan pada hasil lemparan *fast bowling* cricket dapat menggunakan bentuk-bentuk latihan seperti latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band*. Kemudian setelah melakukan latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band*, kekuatan dan ketepatan meningkat sehingga mempengaruhi hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung dalam permainan cricket. Teknik *fast bowling* merupakan satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain cricket. Atlet yang menguasai salah satu dari teknik *bowling* ini sangat diandalkan dalam permainan cricket, maka dengan latihan dengan metode yang tepat atlet dapat melakukan gerak *bowling* dengan baik dan benar dan dapat menguasai salah satu teknik *bowling* tersebut.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Menurut Sugiyono (2017 : 96) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- H1 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.
- H2 : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.
- H3 : Terdapat perbedaan antara latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2017 : 03) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (2014 : 9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Lebih lanjut menurut Arikunto (2014 : 124) menggambarkan di dalam desain penelitian eksperimen observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*.

Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan *medicine ball* dan *resistance band* (X) sebagai variabel bebas dan hasil lemparan *fast bowling cricket* (Y) sebagai variabel terikat.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017 : 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Arikunto (2014 : 173) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet cricket Lampung berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017 : 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penentuan pengambilan sampel adalah sebagai berikut, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10 - 15% atau 20 - 25%. Peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi sampel, dan sampel penelitian ini adalah peserta atlet cricket Lampung sebanyak 30 orang.

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat penelitian akan dilaksanakan di lapangan cricket Lampung.
2. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari 2018.

3. Objek penelitian adalah pengaruh latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket.
4. Subjek penelitian adalah atlet cricket Lampung.

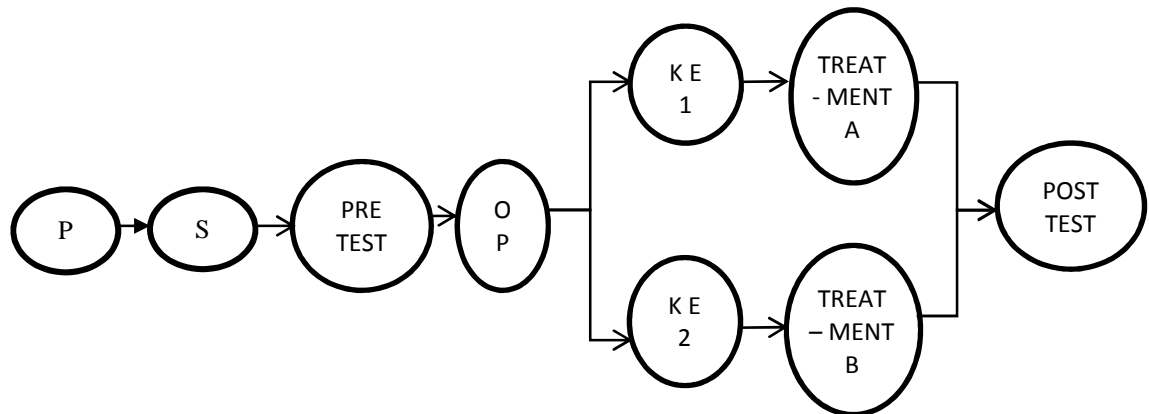
D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Arikunto (2014 : 161) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu :

1. Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *medicine ball* dan *resistance band*.
2. Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya yang dilambangkan dengan (Y), variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil lemparan *fast bowling* cricket.

E. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest design*. Desain ini terdapat *pre test* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



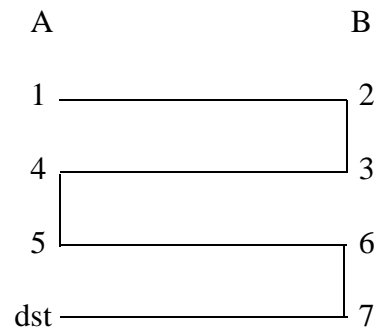
Gambar 12. Desain penelitian

Keterangan :

P	: Populasi
S	: Sampel
<i>Pre test</i>	: Tes awal lemparan <i>fast bowling</i> cricket
OP	: <i>Ordinal pairing</i> pengelompokan
K 1	: Kelompok latihan <i>medicine ball</i>
K 2	: Kelompok latihan <i>resistance band</i>
Treatment A	: Kelompok eksperimen (latihan <i>medicine ball</i>)
Treatment B	: Kelompok eksperimen (latihan <i>resistance band</i>)
<i>Post test</i>	: Tes akhir lemparan <i>fast bowling</i> cricket

Pembagian kelompok eksperimen yang menggunakan latihan *medicine ball* dan *resistance band* didasarkan pada hasil melakukan tes awal lemparan *fast bowling* cricket di ranking mulai dari tingkatan tertinggi sampai terendah, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 dan 2.

Ordinal pairing ini hanya dilakukan terhadap continuum variabel misalnya hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomer dua diletakkan di kelompok dua, dan hasil terbaik nomer tiga tetap diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomer empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya, sebagai berikut :



Gambar 13. *Ordinal Pairing*.

F. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari kesimpang siuran akibat kesalahan penafsiran terhadap kata atau ungkapan yang digunakan penulis, maka perlu untuk memperjelas atas beberapa istilah kata sebagai berikut :

1. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan mencapai prestasi yang maksimal.
2. Latihan *medicine ball* adalah salah satu bentuk latihan *plyometrics* yang bertujuan untuk meningkatkan power otot lengan. Latihan *medicine ball* menggunakan seluruh tangan pada saat melempar bola *medicine*.
3. *Resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. Latihan *resistance band* akan memaksa otot dalam posisi kontraksi sewaktu gerakan naik ataupun turun, alat ini bisa membantu melatih sekitar 100 gerakan dasar.
4. Lemparan *fast bowling* yaitu melepaskan bola dengan tangan lurus dan bola dilepaskan ke arah pemukul (*batsman*) dengan cepat.

G. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2014 : 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan lemparan *fast bowling* sebelum dan setelah menggunakan latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band*, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini instrumen bertingkat. Instrumen ini dibuat agar memudahkan dan membantu atlet khususnya *bowler* untuk mencapai target *stump* dalam melakukan lemparan *fast bowling*. Tes ini di pakai untuk atlet dengan usia 17 tahun ke atas.

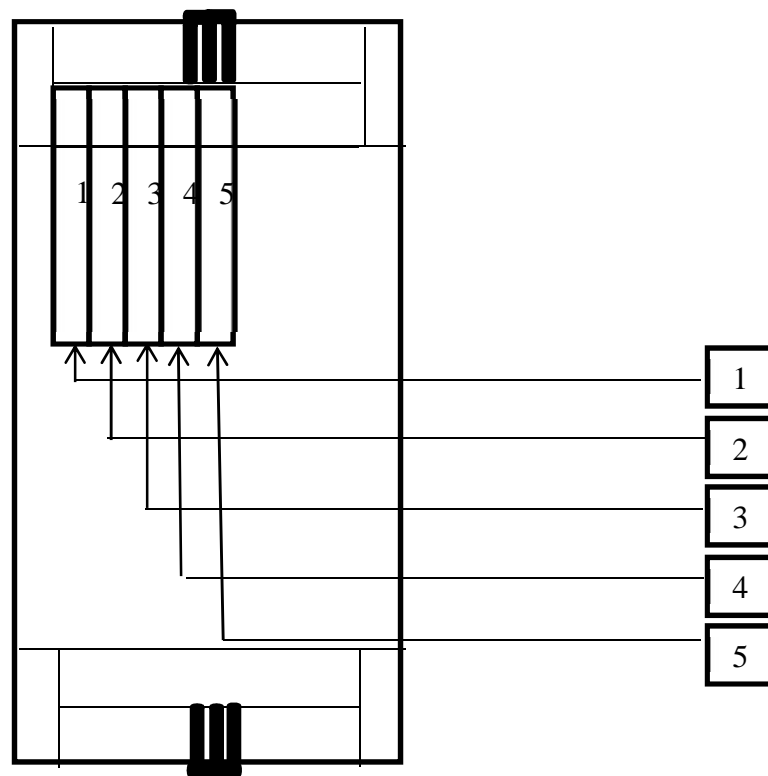
Sebelum menggunakan instrumen untuk mengambil data, maka instrumen yang digunakan perlu diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat validitas dan realibilitas instrumen tersebut instrumen yang digunakan instrumen buatan maka perlu diadakan uji coba, setelah itu diuji validitas jika sarat itu signifikan maka alat itu bisa digunakan. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik. Uji coba instrumen dilakukan di lapangan cricket Lampung pada UKM olahraga cricket Politeknik Negeri Lampung yang berjumlah 10 orang dengan hasil validitas adalah 1,000 dan reliabilitas adalah 0,887.

Langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian yang dilakukan pada UKM olahraga cricket Politeknik Negeri Lampung, sebagai berikut :

1. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :
 - a. Lapangan tempat pelaksanaan tes.
 - b. Bola Cricket.

- c. Stump.
- d. Lapangan tengah (*pitch*).
- e. *Banner* nilai (memiliki ukuran panjang 3 meter dan lebar 1,40 meter, setiap nilai memiliki ukuran lebar 28 cm).
- f. Formulir hasil lemparan *fast bowling* cricket.
- g. Alat tulis.

2. Instrumen Tes



Gambar 14. Instrumen tes

Keterangan :

↑ = Sasaran Lemparan *Fast Bowling* cricket .

5 = Nilai Lemparan *Fast Bowling* cricket.

Pelaksanaan tes :

- a. Atlet memegang bola cricket dan bersiap lemparan *fast bowling* di luar lapangan *pitch*.
- b. Atlet melakukan tes lemparan *fast bowling* di dalam lapangan *pitch*.
- c. Atlet melempar bola *fast bowling* dengan diarahkan ke *banner* yang terdapat nomer-nomer menuju ke arah target *stump*, setiap atlet diberikan kesempatan 6 kali pelaksanaan lemparan *fast bowling*.
- d. Atlet keluar dari lapangan *pitch*.
- e. Pencatat hasil : hasil yang diambil adalah lemparan yang sah diarahkan ke *banner* yang terdapat nomer-nomer dan menuju ke arah target *stump*, kaki atlet tidak melewati batas garis pembatas lemparan dibagian depan (*popping crease*), arah lemparan tidak di belakang *batsman* (pemukul) atau di luar *banner* yang diarahkan dan arah lemparan tidak keluar dari lapangan *pitch*.
- f. Penilaiannya adalah nilai 1 mengenai *banner* nomer 1, nilai 2 mengenai *banner* nomer 2, nilai 3 mengenai *banner* nomer 3, nilai 4 mengenai *banner* nomer 4, dan nilai 5 mengenai *banner* nomer 5. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

H. Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2014 : 211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditasan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang harus diukur. Validitas instrumen di hitung dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari person dengan angka kasar.

Rumus korelasi *product moment* adalah :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan

r_{xy} = Koefisien korelasi

$\sum x$ = Jumlah skor variabel

n = Jumlah sampel

$\sum y$ = Jumlah skor variabel

x = Skor variabel X

$\sum x^2$ = Jumlah skor variabel X kuadrat

y = Skor variabel Y

$\sum y^2$ = Jumlah skor variabel Y kuadrat

Metode yang dilakukan mencari validitas instrumen dengan cara tes praktek.

Berdasarkan uji instrumen yang dilakukan sebanyak satu kali tes pada UKM olahraga cricket Politeknik Negeri Lampung. Adapun hasil tes validitas tes yang berjumlah 10 orang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Rekapitulasi hasil analisis validitas

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Tes pertama (<i>retest</i>)	1,000	0,707	Valid
Tes kedua (<i>test</i>)	1,000	0,707	Valid

I. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah suatu tes yang dikatakan reliabel apabila tes itu berulang-ulang memberikan hasil yang sama. Penelitian ini menggunakan alat ukur metode teknik ulang. Menurut Arikunto (2014 : 222) untuk mengetahui besarnya derajat keterangan dalam suatu alat pengukur dapat dilakukan dengan melakukan dua kali pengukuran, pengukuran pertama dan ulangnya. Menginterpretasikan hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan ukuran yang konservatif adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Interpretasi hasil reliabilitas

Koefisien r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,790	Tinggi
Antara 0,400 sampai dengan 0,590	Cukup Tinggi
Antara 0,200 sampai dengan 0,390	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,190	Sangat Rendah

(Riduwan, 2002 : 110)

Metode yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen dengan cara tes praktek. Berdasarkan hasil tes reliabilitas instrumen yang dilakukan pada UKM olahraga cricket Politeknik Negeri Lampung.

Tabel 3. Hasil uji reliabilitas pada hasil lemparan *fast bowling* cricket

Variabel	Reliabilitas	Kategori
<i>Retest-Test</i>	0,887	Sangat Tinggi

Berdasarkan pada tabel 3, interpretasi hasil reliabilitas di atas, diperoleh r hitung = 0,887 sedangkan r tabel = 0,707, hal ini berarti r hitung lebih besar dari r tabel ($0,887 > 0,707$), dengan demikian uji coba instrumen tes lemparan *fast bowling* dinyatakan reliabel. Hasil ini kemudian dibandingkan dengan kriteria tingkat reliabilitas, karena nilai r hitung = 0,887 yang diperoleh berada diantara nilai 0,800 – 1,000, maka dinyatakan bahwa tingkat reliabilitas dari instrumen tes tergolong sangat tinggi.

J. Program Latihan

Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk patokan pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil yang optimal terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket. Menurut Bompa (dalam Sajoto, 1988 : 33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan dapat dilaksanakan setelah antara 4 - 6 minggu dari

suatu masa siklus latihan makro. Penelitian ini ditetapkan latihan selama kurang lebih 5 minggu dengan 2 kali pertemuan digunakan untuk tes awal dan tes akhir. Sedangkan tiap minggunya dilakukan 3 kali latihan. Adapun waktu yang dibutuhkan dalam satu kali latihan adalah 90 - 120 menit. Sehingga total pertemuan ada 16 kali pertemuan, pertemuan pertama digunakan untuk *pre test* kemudian 14 pertemuan berikutnya digunakan untuk *treatment*, sedangkan pertemuan terakhir digunakan untuk *post test*.

K. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes Awal atau (*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan di lapangan cricket Lampung. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan lemparan *fast bowling* cricket. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan lemparan *fast bowling* cricket sebanyak 6 kali. Cara pengukuran tes lemparan *fast bowling* cricket yaitu dari luar lapangan *pitch* sampel memegang bola yang telah disediakan kemudian sampel melakukan lemparan *fast bowling* cricket di dalam lapangan *pitch* dengan dipantulkan ke *banner* yang terdapat nomer-nomer menuju ke arah target *stump*.

2. *Treatment* atau Perlakuan

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen 1 melakukan latihan *medicine ball* dan kelompok 2 melakukan latihan *resistance band*. Pembagian kelompok dilakukan sesuai dari hasil perankingan data tes awal (tinggi ke rendah), kemudian dimasukkan dalam rumus *ordinal pairing* dan dimasukkan dalam kelompok pertama dan kedua, latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band*. *Treatment* yang dilakukan adalah *treatment* untuk bersama dalam masing-masing kelompok eksperimen karena sampel terdiri dari atlet yang memiliki kemampuan hampir sama.

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Atlet diwajibkan untuk melakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 10 menit dan diawali dengan peregangan otot kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan.

b. Latihan inti (Perlakuan atau *Treatment*)

Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen 1 adalah latihan lemparan *fast bowling* cricket menggunakan latihan *medicine ball* dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan lemparan *fast bowling* cricket menggunakan latihan *resistance band*. Setiap pertemuan dilaksanakan 90 - 120 menit.

c. Pendinginan

Setelah melakukan latihan atau aktifitas, sampel perlu melakukan pendinginan dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktifitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan-lahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

3. Tes akhir (*Post-test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan lemparan *fast bowling* cricket. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil lemparan *fast bowling* cricket yang terkena *stump* pada sampel setelah melakukan latihan yaitu *medicine ball* dan *resistance band*. Sampel melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan lemparan *fast bowling* cricket. Sebelum melempar sampel melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan tes lemparan *fast bowling* cricket sebanyak 6 kali pengulangan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket.

L. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Menurut Arikunto (2014 : 65) memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar, karena data-data yang

salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran. Peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

M. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017 : 207) dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan *ordinal*, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan *medicine ball* (X_1) dan *resistance band* (X_2) serta variabel terikat yaitu hasil lemparan *fast bowling* cricket (Y) dengan rumus uji t. Untuk melakukan uji t, ada persyaratan antara lain uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Menurut Sudjana (2005 : 466) langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji liliefors. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n , dengan menggunakan rumus : $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ (\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel).
- 2) Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- 3) Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$
 Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- 4) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
- 5) Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus :

Dk pembilang : $n-1$ (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : $n-1$ (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian :

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F_{hitung} ($>$) dari F_{tabel} maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

2. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2017 : 273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2017 : 272) pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian.
- c. Bila $n_1 \neq n_2$, varian tidak homogen dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.

- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan dk (n_1-1) dan dk (n_2-1) dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila t-hitung $>$ t-tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a .

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \cdot s_1^2 + (n_2 - 1) \cdot s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

3. Uji Pengaruh

Uji pengaruh digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling cricket*, maka digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut :

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{B}}{Sb / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{B} : Rata-rata selisih antara *pre test* dan *post test*

Sb : Standar deviasi dari kelompok selisih antara *pre test* dan *post test*

\sqrt{n} : Akar dari jumlah sampel kelompok eksperimen

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *medicine ball* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *medicine ball* dan *resistance band*, namun latihan *medicine ball* lebih baik terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka dapat di ajukan saran-saran untuk meningkatkan hasil lemparan *fast bowling* cricket pada atlet cricket Lampung, yaitu sebagai berikut :

1. Peneliti selanjutnya, khususnya mahasiswa penjas kesrek terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya.

2. Atlet cricket Lampung untuk dapat menggunakan/menerapkan latihan *medicine ball* dan *resistance band* sebagai salah satu program latihan dalam lemparan *fast bowling* cricket.
3. Guru/pelatih khususnya cricket dapat mengembangkan program latihan *medicine ball* dan *resistance band* untuk meningkatkan hasil latihan para atlet.
4. Program studi penjasokesrek diharapkan dapat dijadikan kajian dalam mengembangkan penelitian tentang *medicine ball* dan *resistance band* terhadap cabang olahraga lainnya.
5. Instrumen penelitian ini dengan validitas 1,000 dan reliabilitas 0,887 sangat tinggi dan diharapkan dapat dipakai dalam penelitian selanjutnya tentang penelitian cricket.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ariffian, Rizky. 2017. *Skripsi: Pengaruh Latihan Kelentukan dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Cross Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. Lampung: Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/skripsi.tanpa.bab.pembahasan.pdf>. Diakses pada 24 November 2017
- Ariyadi, Juni. 2016. *Skripsi: Efektifitas Bowling Dengan Pendekatan Media Target Jaring dan Ban Terhadap Hasil Bowling Klub Cricket Universitas Negeri Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. <http://digilib.unj.ac.id/skripsi.tanpa.bab.pembahasan.pdf>. Diakses pada 16 November 2017
- Bafirman. 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training: The Key of Athletic Performance*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- _____. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. (alih bahasa Mochamad Sajoto). Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Cricket Board, Australian. 2000. *Coaching Youth Cricket*. Australia: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Riduwan. 2002. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Romadhon. 2017. *Skripsi: Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/54386/1.pdf>. Diakses pada 24 November 2017.
- Singh, Priya. 2014. *MYCA Bowling Skills*. India: Missouri Youth Cricket Assosiation.
- Sudjana. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, James. 2007. *U-15 Junior Development Program 2008/2009*. Jakarta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.