



Research Article



Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot* Pada Atlet UKM Cricket Universitas Jambi

The Effect of Exercise Variations on Basic Pull Shot Movement Skills in UKM Cricket Athletes at the Universitas Jambi

Halimah Tusyah Diyah^{1*}, Wawan Junresti Daya², Ceppy Pradana Putra³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : tusyahdiyah27@gmail.com¹

Informasi Artikel

Submit: 13– 17– 2024

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of training variations on the basic movement skills of pull shots in UKM Cricket athletes at the University of Jambi. Based on the results of observations, the participants of the UKM Cricket at the University of Jambi consisted of 15 students. In its development, there are several problems based on the results of interviews with coaches. The coach stated that it was still seen that some athletes were not optimal in making pull shots, so that the ball that was hit was not exactly in the intended direction. When doing pull shots, many athletes are not used to quickly coming the ball from the throw, so they often miss it when hitting. In addition, the existing training schedule has not gone well because this sport is still relatively new in Jambi. This study uses an experimental method with one experimental group that is given treatment. The design of this study uses the One Group Pretest-Posttest design, which is a group that is given treatment with a pretest before treatment and a final test (posttest) after treatment. The sample used in this study is the total population, namely 20 UKM Cricket athletes from the University of Jambi taken with Total Sampling. The results of the analysis obtained from the t-test showed a significant value of $0.00 < 0.05$ and a calculated T value of $20.469 > T$ table 1.7247. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is a significant influence of training variations on the basic movement skills of pull shot strokes in UKM Cricket athletes at the University of Jambi.

Keywords: *exercise variation; basic motion; pull shot*

Penerbit

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar pukulan pull shot pada atlet UKM Cricket Universitas Jambi. Berdasarkan hasil observasi, peserta UKM Cricket di Universitas Jambi beranggotakan 15 mahasiswa. Dalam perkembangannya, terdapat beberapa permasalahan berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih. Pelatih menyatakan bahwa masih terlihat beberapa atlet belum maksimal dalam melakukan pull shot, sehingga bola yang dipukul tidak tepat pada arah yang dituju. Pada saat melakukan pull shot, banyak atlet yang tidak terbiasa dengan cepatnya

datang bola dari hasil lemparan, sehingga sering terlewat saat memukul. Selain itu, jadwal latihan yang ada belum berjalan dengan baik karena olahraga ini masih tergolong baru di Jambi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan dengan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah populasi, yaitu 20 atlet UKM Cricket Universitas Jambi yang diambil dengan Total Sampling. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan nilai signifikan sebesar $0.00 < 0.05$ dan nilai T hitung $20.469 > T$ tabel 1.7247. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar pukulan pull shot pada atlet UKM Cricket Universitas Jambi.

Kata Kunci : variasi latihan; gerak dasar; pull shot



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Cricket merupakan salah satu olahraga yang semakin populer di Indonesia, termasuk di kalangan mahasiswa. Di Universitas Jambi, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Cricket telah menjadi wadah bagi para mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan bermain cricket. Meskipun demikian, dalam praktiknya masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh para atlet UKM Cricket Universitas Jambi, khususnya dalam melakukan gerakan pull shot. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, ditemukan bahwa banyak atlet belum mampu melakukan pull shot dengan maksimal. Masalah ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti ketidakbiasaan menghadapi kecepatan bola lemparan dan jadwal latihan yang belum berjalan optimal. Pull shot adalah salah satu gerakan dasar yang penting dalam cricket, di mana keterampilan ini sangat berpengaruh terhadap performa atlet dalam pertandingan.

Variasi latihan dianggap sebagai salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, termasuk pull shot. Prinsip-prinsip latihan yang mencakup beban lebih, individualisasi, kembali asal, spesifik, dan pemulihan menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang tepat bagi atlet. Dalam konteks ini, diperlukan penelitian yang mendalam untuk mengetahui sejauh mana variasi latihan dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan pull shot pada atlet cricket.

Olahraga cricket membutuhkan koordinasi fisik, teknik, dan strategi untuk mencapai hasil optimal dalam pertandingan. Dalam latihan, materi umumnya dibedakan menjadi fielding, batting, dan bowling, yang dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun nets cricket. Namun, pada praktiknya keterampilan teknik dasar tertentu masih menjadi kelemahan sebagian atlet. Salah satunya adalah keterampilan pull shot, yaitu pukulan penting dalam permainan batting. Pada atlet UKM Cricket Universitas Jambi, kemampuan pull shot masih rendah sehingga berdampak pada efektivitas serangan tim. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan penelitian mengenai upaya peningkatan keterampilan pull shot melalui latihan yang lebih terarah.

Teknik dasar olahraga cricket terdiri dari teknik melempar (*bowling*), memukul (*batting*) hingga menjaga (*fielding*). Dalam olahraga cricket dikenal teknik *batting* (memukul). *Batting* dalam cricket mempunyai teknik dasar bermacam-macam seperti *front foot drive* yang di bagi lagi menjadi pukulan *straight drive*, *cover drive*

dan *off drive, pull shot, hook shot, cut shot, swip shot, back foot drive*. Dengan banyaknya variasi pukulan ini menambah permainan cricket lebih menarik dan tujuan dari memukul adalah untuk mengumpulkan skor sebanyak-banyaknya.

Pukulan *pull shot* dalam kriket dimainkan dengan ayunan pemukul dalam posisi horizontal untuk memanfaatkan penyampaian nada pendek secara maksimal dan memukulnya kearah yang paling sesuai (Semwal Mishra, 2018). *Pull shoot* sangat dibutuhkan oleh pemain untuk memperoleh pon saat melakukan pukulan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih UKM Cricket Universitas Jambi, masih banyak atlet yang belum maksimal dalam melakukan pull shot. Kesalahan yang sering muncul antara lain bola tidak tepat sasaran, pukulan terlewat karena tidak terbiasa menghadapi kecepatan bola, serta kurangnya konsistensi jadwal latihan mengingat cricket masih tergolong baru di Jambi. Permasalahan utama adalah rendahnya kemampuan pull shot atlet UKM Cricket Universitas Jambi yang diduga dipengaruhi oleh keterbatasan variasi latihan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas latihan pull shot dalam meningkatkan keterampilan pukulan atlet.

Menurut Apta & Febi (2015: 46) Isatihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas, dan beratnya beban (Janin Fana, 2015: 26).

Criket adalah olahraga beregu yang di mainkan masing-masing terdiri dari sebelas orang, olahraga *criket* tidak hanya terdiri dari sebelas orang melainkan ada juga nomor pertandingan enam dan delapan. Olahraga *criket* ini permainan yang menggunakan alat pemukul kayu dan bola, yang bertujuan menciptakan lebih banyak run (angka) di bandingkan tim atau regu lain. Tim pertama menjadi tim pemukul bola, yang mana mereka berusaha mengumpulkan angka dengan berlari berkeliling sebanyak mungkin. Sementara itu tim yang lain berusaha menangkap bola, guna untuk membatasi nilai yang dibuat oleh tim pemukul, yang mana anggota tim pemukul berlari untuk mencetak banya kangka. Kedua tim bertukar posisi setelah selesai satu babak, dengan tim pemukul bola menjadi tim penangkap bola atau sebaliknya, adapun lama permainan kriket tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan over (perpindahan). Menurut Syamsuddin (2016: 4) olahraga *criket* merupakan salah satu cabang olahraga yang di mainkan di lapangan rumput yang mengarah pada pengembangan mental yang positif dan mengutamakan: kejujuran, keadilan, kehormatan atau menghormati lawan maupun keputusan wasit. Menurut Ratna Kumala (2021: 61) Cabang Olahraga *Cricket* merupakan olahraga permainan beregu yang di pertandingan dievent daerah maupun nasional yang harus menjunjung tinggi sikap sikap keteladanan seperti semangat dan keselarasan antara permainan sehat dan kekompakan kerjasama tim. Menurut J Trishandra (2018: 2) Olahraga *criket* merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan semua golongan manusia baik remaja maupun masyarakat umum serta tuntunan prestasi yang lebih tinggi, bahkan sudah sering diadakan kejuaraan nasional maupun internasional.

Olahraga *criket* ini sudah bertaraf internasional lebih menekankan pada koordinasi tangan dan mata. Olahraga *Cricket* serupa tetapi tidak sama dengan olahraga kasti yang sudah populer di masyarakat lokal Indonesia. Permainan *criket* dipimpin oleh dua orang wasit yang memimpin jalannya pertandingan. Ketika pertandingan dimulai, regu yang menjaga masuk kelapangan dan menempati posisi-

posisi yang telah diatur oleh kapten regu masing-masing. Kemudian diikuti oleh dua orang pemukul masuk kedalam lapangan dan memposisikan diri saling bersebrangan di depan stump masing-masing. Pada olahraga *cricket* pemukul hanya perlu berlari bolak-balik dalam pitch. Orang yang memukul bola disebut batsman (pemukul). Seseorang batsman menggunakan *bat* (kayu pemukul), *glove* (sarung tangan), *pat* (pelindung kaki), pelindung kelamin dan *helmet* (pelindung kepala). Ketika salah satu pemukul di lapangan mati atau gagal dalam permainan, digantikan oleh pemukul lainnya, begitu seterusnya. Pemain yang sudah mati atau gagal dalam permainan tidak boleh memukul lagi. Tiap pemain mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan dan Permainan dilakukan secara bergantian dengan aturan yang sama.

Menurut Mardela & Irawan (dalam I Putu, 2022: 12), permainan cricket memiliki lima bagian penting yang membentuk jalannya pertandingan. Pertama adalah batting atau memukul bola. Seorang batsman bertugas memukul bola untuk memperoleh poin sekaligus melindungi stump agar timnya dapat meraih kemenangan. Terdapat beberapa jenis pukulan dalam batting, yaitu straight drive (pukulan lurus), pull shot (pukulan ke arah kiri), hook shot (pukulan ke arah sudut kiri), dan cut shot (pukulan ke arah kanan). Kedua adalah bowling, yaitu peran pemain yang bertugas melempar bola dengan kekuatan dan teknik tertentu agar mengenai stump atau menyulitkan pemukul, sehingga pemukul dapat dinyatakan out dan tidak memperoleh poin.

Bagian ketiga adalah *fielding*, yaitu pemain yang bertugas menahan bola yang dipukul oleh batsman serta segera mengembalikan bola ke *wicket keeper* atau *bowler*. Apabila lemparan mengenai *stump*, maka pemukul dinyatakan *out*. Keterampilan utama yang harus dimiliki seorang fielder meliputi kemampuan *throwing* (melempar) dan *catching* (menangkap). Selanjutnya, terdapat wicket keeper yang posisinya berada di belakang batsman dan stump, dengan tugas utama menangkap bola yang tidak berhasil dipukul oleh batsman. Terakhir adalah *umpire* atau wasit, yang berperan memimpin jalannya pertandingan serta memberikan kode kepada scorer berdasarkan situasi permainan. Dalam satu pertandingan cricket, biasanya terdapat dua orang *umpire* yang memastikan

Menurut Bompa (Janin Fana, 2015: 26) latihan adalah suatu proses yang dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai pesilat tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Menurut Apta & Febi (2015: 46) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas, dan beratnya beban (Janin Fana, 2015: 26).

Menurut Harsono (2018: 51-89), ada beberapa prinsip-prinsip latihan. Prinsip Beban Lebih (Overload Principle) adalah prinsip di mana beban latihan yang diberikan kepada pesilat haruslah cukup berat dan diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam menerapkan prinsip ini, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga tidak mungkin diatasi oleh atlet, tetapi juga tidak boleh terlalu ringan karena tidak akan meningkatkan kekuatan otot.

Prinsip Individualisasi adalah salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer yang harus diterapkan kepada setiap atlet, meskipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Konsep latihan harus disusun sesuai

dengan karakteristik setiap individu seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, dan lainnya. Menurut Boppa dalam Harsono (2018:65), setiap cabang olahraga memiliki kriteria usia masing-masing untuk tahap permulaan olahraga, spesialisasi, dan prestasi puncak.

Prinsip Kembali Asal (Reversibility) adalah prinsip di mana tubuh akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi detraining) jika atlet berhenti berlatih. Costill dalam Harsono (2018:79) menyebut prinsip ini sebagai "the law of use and disuse" atau "gunakan atau hilangkan".

Prinsip Spesifik (Specificity) menyatakan bahwa manfaat maksimal dari rangsangan latihan hanya akan terjadi jika rangsangan tersebut menyerupai gerakan-gerakan dalam olahraga yang bersangkutan. Jadi, seorang atlet harus berlatih sesuai dengan bidang yang ia tekuni tanpa membuang waktu terlalu sering pada teknik-teknik lain di luar olahraga yang ditekuninya.

Prinsip Pemulihan (Recovery) adalah faktor yang sangat penting dalam pelatihan olahraga. Oleh karena itu, dalam latihan-latihannya, pelatih harus menciptakan kesempatan pemulihan yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini sama pentingnya dengan prinsip overload.

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas suatu latihan dan merupakan kunci keberhasilan dalam menyusun program serta menentukan beban latihan. Menurut Wiguna (2017: 24-28), ada enam komponen latihan utama. Variabel latihan mencakup perubahan anatomis, fisiologis, biokimia, dan kejiwaan yang terjadi pada atlet, dengan efisiensi kegiatan tergantung pada volume, intensitas, dan densitas latihan. Volume latihan melibatkan jumlah latihan teknik, taktik, dan fisik, serta meliputi durasi, jarak, dan repetisi latihan. Intensitas latihan adalah komponen penting terkait kualitas kerja yang diukur dalam repetisi maksimal (1 RM). Dinamika intensitas dan volume latihan mengatur hubungan antara volume, intensitas, dan istirahat dengan tiga kaidah utama: volume besar-intensitas rendah-istirahat singkat, volume kecil-intensitas tinggi-istirahat panjang, dan volume sedang-intensitas tinggi-istirahat panjang. Densitas latihan mencakup frekuensi rangsangan dalam setiap unit waktu dengan memperhatikan keseimbangan antara aktivitas dan pemulihan. Ketepatan densitas dinilai berdasarkan perimbangan ini, dan lamanya istirahat antar aktivitas ditentukan oleh intensitas latihan, status kemampuan atlet, fase latihan, serta kemampuan spesifik yang ditingkatkan. Lamanya istirahat antara dua rangsangan dapat diukur menggunakan sistem denyut nadi, di mana latihan dapat dilanjutkan setelah istirahat dengan denyut nadi turun ke 120-140 per menit.

Kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keragaman unsur dalam latihan. Hal ini erat kaitannya dengan masalah koordinasi neuromuskular. Semakin besar perbedaan tiap individu, maka semakin besar tekanan pada sistem saraf dan harus diberikan dalam kondisi segar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar pukulan pull shot pada atlet UKM Cricket Universitas Jambi, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang tepat bagi program latihan di masa mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan khusus. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada rancangan ini, kelompok eksperimen terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui

kondisi keterampilan dasar sebelum perlakuan. Selanjutnya, kelompok menerima program latihan khusus yang dirancang dalam bentuk variasi latihan pukulan *pull shot*. Program latihan dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, setiap sesi berdurasi sekitar 90 menit. Bentuk variasi latihan meliputi latihan teknik pukulan dasar, latihan pengulangan pukulan dengan target, serta latihan situasional dalam bentuk permainan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur perkembangan keterampilan peserta. Dengan demikian, perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* memberikan gambaran mengenai efektivitas variasi latihan yang diterapkan.

Sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh atlet UKM Cricket Universitas Jambi yang berjumlah 20 orang sebagai subjek penelitian. Menurut Arikunto (2016:173), penelitian yang melibatkan seluruh elemen dalam wilayah penelitian disebut sebagai studi populasi atau sensus. Dengan melibatkan seluruh atlet, penelitian ini diharapkan memperoleh data yang komprehensif dan representatif mengenai keterampilan *pull shot*, sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan dapat diandalkan.

Menurut Arikunto (2016:131), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, dan besarnya sampel harus cukup untuk mewakili populasi. Dalam penelitian ini, seluruh populasi yang terdiri dari 20 atlet UKM Cricket Universitas Jambi dijadikan sampel. Dengan menggunakan seluruh populasi sebagai sampel, peneliti dapat memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi yang ada di lapangan. Hal ini penting untuk memperoleh gambaran yang akurat mengenai pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar pukulan *pull shot*, serta untuk menghindari kesalahan generalisasi yang dapat terjadi jika hanya sebagian kecil populasi yang diteliti.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2016:136). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah "Drive Shot Cricket Test" yang dikembangkan oleh Romi Mardela (2017:160). Instrumen ini dirancang khusus untuk mengukur keterampilan gerak dasar pukulan *pull shot* pada atlet cricket. Penggunaan instrumen yang tepat dan valid sangat penting untuk mendapatkan data yang akurat dan reliabel. Instrumen ini memungkinkan peneliti untuk secara objektif mengevaluasi kemampuan atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga dapat mengukur pengaruh variasi latihan dengan lebih efektif.

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas, yang dilanjutkan dengan uji hipotesis. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal, sedangkan uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varians antar kelompok. Setelah kedua uji ini dilakukan dan dipastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan, peneliti kemudian melaksanakan uji hipotesis untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data yang tepat sangat penting untuk memastikan validitas hasil penelitian dan untuk membuat kesimpulan yang akurat mengenai pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar pukulan *pull shot* pada atlet UKM Cricket Universitas Jambi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

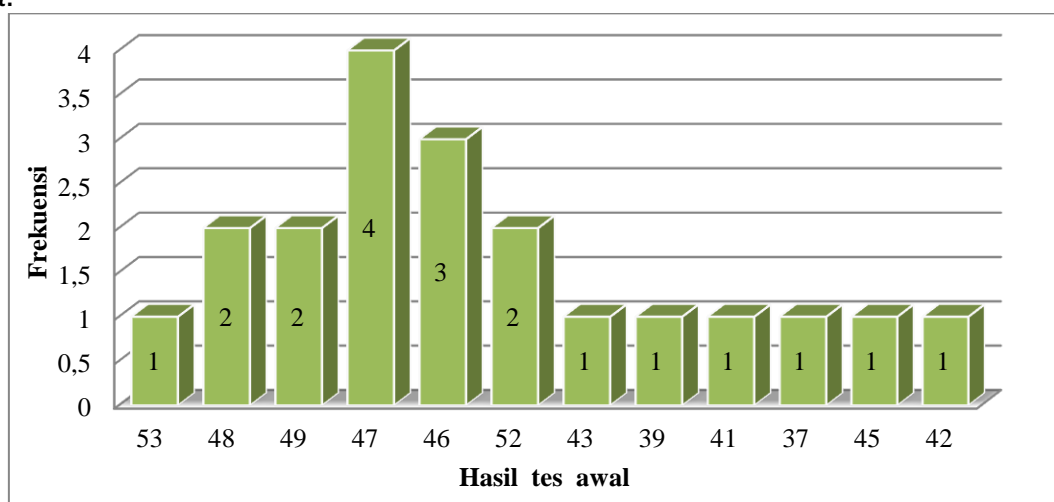
Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot* Pada Atlet UKM Cricket Universitas Jambi dengan 20 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 1 Deskripsi data tes awal (*pretest*)

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes_Awal	20	37	53	46.20	4.175	17.432
Valid N (listwise)	20					

Berdasarkan tabel 4.1 Data tes awal diperoleh *pretest* Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot* diperoleh standar deviasi 4.175 dengan skor tertinggi mendapat skor 53 dan skor terendah mendapat skor 37 sedangkan rata-rata sebesar 46.20, dari hasil tes awal tersebut bahwa Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot* masih jauh dari sekur jika siswa menjawab skor 5 keseluruhan yaitu 75, namun pada penelitian ini peneliti ingin memberikan suatu Variasi Latihan, diharapkan latihan ini data meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot*.



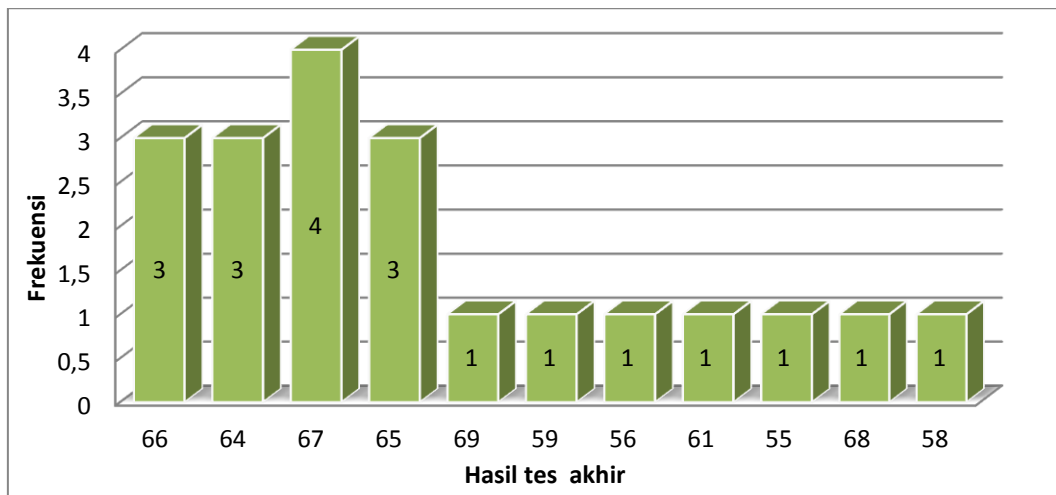
Gambar 1 histogram hasil *pretest* Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot*

Tabel 2 Deskripsi Data Tes Akhir

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes_Akhir	20	55	69	63.95	4.019	16.155
Valid N (listwise)	20					

Data hasil tes akhir Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot* setelah Implementasi variasi latihan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat Standar Deviasi 4.019 dengan skor rendah 55 dan skor tertinggi 69, sedangkan rata-rata 63.95.

Dari hasil tes akhir yang di peroleh mengalami peningkatan pada saat sebelum diberikan latihan, dengan keterampilan tes awal yaitu 53 sedangkan pada tes akhir 69, maka nilai terendah yang di peroleh mengalami peningkatan 16, namun hasil tersebut erlu dilakukan uji Hiotesis agar hasil yang di peroleh memiliki hasil yang pasti dan data di ketahui hasil kebenarannya.



Gambar 2 Histogram hasil *post-test* Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot*

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat variasi latihan terhadap Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot*. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM *SPSS Statistics 23* yaitu uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji $-t$.

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas shapiro wilk dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> \alpha = (0.05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data *pre test* dan *post test* secara berurut 0,397 dan 0,098 $> 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal hasilnya eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Tests of Normality
Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pree_Tes	.181	20	.085	.952	20	.397
Post_Tes	.255	20	.071	.861	20	.098

a. Lilliefors Significance Correction

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data *pre test* dan *post test* mempunyai variasi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan uji dikatakan homogen apabila nilai signifikan $> 0,05$.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan (0.995) $> (0,05)$ maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogen.

Tabel 4 Uji Homogenitas Varian
Test of Homogeneity of Variances

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	38	.995

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar pukulan *pull shot* pada atlet UKM Cricket Universitas Jambi Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau T hitung $> T$ tabel.

Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ atau $T \text{ hitung} < T \text{ tabel}$ maka hipotesis tidak diterima.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai $T \text{ hitung } 20.469 > 1.7247 T \text{ tabel}$. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang diberikan.

Tabel 5 Uji T Hipotesis
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes_awal - Tes_akhir	17.750	3.878	.867	19.565	15.935	20.469	19	.000

Olahraga *cricket* ini permainan yang menggunakan alat pemukul kayu dan bola, yang bertujuan menciptakan lebih banyak run (angka) di bandingkan tim atau regu lain. Tim pertama menjadi tim pemukul bola, yang mana mereka berusaha mengumpulkan angka dengan berlari berkeliling sebanyak mungkin. Sementara itu tim yang lain berusaha menangkap bola, guna untuk membatasi nilai yang dibuat oleh tim pemukul, yang mana anggota tim pemukul berlari untuk mencetak banya kangka. Kedua tim bertukar posisi setelah selesai satu babak, dengan tim pemukul bola menjadi tim penangkap bola atau sebaliknya, adapun lama permainan kriket tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan over (perpindahan).

Agar dapat melakukan pukulan yangbaik peneliti memberikan variasi latihan, Menurut Apta & Febi (2015: 46) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan, kompleksitas, dan beratnya beban (Janin Fana, 2015: 26).

Berdasarkan hasil tes awal diperoleh *pretest* Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot* diperoleh standar deviasi 4.175 dengan skor tertinggi mendapat skor 53 dan skor terendah mendapat skor 37 sedangkan rata-rata sebesar 46.20, untuk hasil tes akhir Keterampilan Gerak Dasar Pukulan *Pull Shot* setelah Implementasi variasi latihan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat Standar Deviasi 4.019 dengan skor rendah 55 dan skor tertinggi 69, sedangka rata-rata 63.95.

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan gerak dasar pukulan *pull shot* pada atlet UKM Cricket Universitas Jambi Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau $T \text{ hitung} > T \text{ tabel}$. Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0, 05$ atau $T \text{ hitung} < T \text{ tabel}$ maka hipotesis tidak diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa program latihan yang bervariasi efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan pukulan pull shot, membantu mereka menjadi lebih terampil dan akurat dalam permainan cricket.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, G. (2018). *Model latihan batting berbasis open skill pada mahasiswa klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta* (Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta).
- Apta, & Febi. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistik*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Fana, J. (2015). *Daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan bahu terhadap kemampuan accuracy smash normal pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola voli putra Universitas Negeri Semarang* (Skripsi, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang).
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik untuk atlet dan kesehatan*. Bandung: Rosdakarya.
- Kresnayadi, I. P. E., Santika, I. G. P. N. A., & Sudiarta, I. G. N. (2022). Efek Pelatihan Power Berbasis Power Band terhadap Hasil Pukulan Pull Shot pada Atlet Cricket. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 172-178.
- Mardela, R. (2017). Validitas dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket” Drive Shot Cricket Batting Test”. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 152-166.
- Mishra, S. (2018). Tinjauan kondisi fisik atlet cricket putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 991–1006.
- Ratna, K. (2021). Sosialisasi cabang olahraga cricket se-Kabupaten Sragen tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Rohiyat. (2012). *Cricket: Steps to success*. United States of America: Human Kinetics.
- Syamsudin, A. (2016). *Pengantar olahraga cricket*. Jakarta: Indonesian Cricket Foundation.
- Tangkudung. (2012). *Semua tentang cricket*. Jakarta: Tetra Pak Indonesia.
- Trishandra, J. (2018). Pengaruh metode pembelajaran global dan elementer terhadap keterampilan teknik batting (memukul bola) atlet cricket Universitas Padang. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 2(2-3).
- Wiguna. (2017). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. Depok: Rajagrafindo Persada.