



## **PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL FAST BOWLING* TERHADAP KETERAMPILAN *BOWLER* MAHASISWA UKM *CRICKET* UNIVERSITAS JAMBI**

**Wahyu Cahyo Pratama<sup>1\*</sup>, Wawan Junresti Daya<sup>2</sup>, Fitri Khairunisa<sup>3</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>123</sup>

Correspondence author : [wahyucahyoprata287@gmail.com](mailto:wahyucahyoprata287@gmail.com)<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh metode latihan drill fast bowling terhadap keterampilan bowler mahasiswa UKM cricket Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 9 bowler mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu selama 4 minggu. Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan metode latihan drill fast bowling terhadap keterampilan bowler mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata (Mean Difference) tes awal sebesar 4,00 dan rata-rata tes akhir sebesar 10,67. Hasil ini diperkuat oleh uji t, yang menunjukkan bahwa t hitung (4,637) lebih besar dari t tabel (1,859), sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Dengan demikian, metode latihan drill fast bowling terbukti efektif meningkatkan keterampilan bowler mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi.

**Kata kunci:** *Fast Bowling*, Keterampilan *Bowler*, Latihan Drill

Copyright (c) 2025 Score



***The Effect of the Fast Bowling Drill Practice Method on the Bowler Skills of UKM Cricket Students at the University of Jambi***

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study is to test the influence of the drill fast bowling practice method on the bowler skills of UKM cricket students of the University of Jambi. This study uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 9 bowlers from UKM Cricket students at the University of Jambi. The study was conducted for 16 meetings with a frequency of exercise 4 times a week for 4 weeks. Based on data analysis and hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant influence of the drill fast bowling practice method on the bowler skills of UKM Cricket students at the University of Jambi. This is shown by the mean difference of the initial test of 4.00 and the average of the final test of 10.67. This result is reinforced by the t-test, which shows that the t-count (4.637) is greater than the t-table (1.859), so the*

*hypothesis of this study is accepted. Thus, the drill fast bowling practice method has proven to be effective in improving the skills of bowlers of UKM Cricket students at the University of Jambi.*

**Keywords:** *drill, fast bowling, skills, bowler*

## PENDAHULUAN

Olahraga *Cricket* merupakan permainan yang dimainkan dua regu yang saling berlawanan dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak-anak, usia muda maupun tua (Suhartoyo et al., 2019). *Cricket* merupakan permainan yang hampir mirip dengan permainan *Softball* dan *Baseball*. *Cricket* bukan merupakan permainan yang bersifat perseorangan akan tetapi merupakan permainan yang bersifat beregu. Tiap-tiap regu terdiri dari atas 11 orang, sehingga harus ada kerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. *Cricket* merupakan olahraga yang berasal dari Inggris, olahraga *Cricket* sudah sangat populer dinegara jajahan Inggris, seperti India, Paskitan, Australia, Malaysia dan sebagainya (Pertwi et al., 2018). Bagi yang baru mengenal Olahraga *Cricket*, olahraga ini menggunakan pemukul, *stump*, bola dan lapangan. Permainan *Cricket* merupakan permainan yang menggunakan alat pemukul (*bat*) dan bola. Tujuan dari permainan *Cricket* adalah untuk mencetak lebih banyak *run* (angka) yang dibandingkan tim lainnya.

Latihan keterampilan *fast bowling*. *No ball* adalah salah satu sinyal wasit atau umpire yang diberikan kepada seorang *bowler* karena *bowler* tersebut tidak menampilkan teknik lemparan bola atau *bowling* dengan benar. Sedangkan *wide* adalah salah satu sinyal wasit yang diberikan kepada *bowler* karena hasil lemparan bola atau hasil *bowling* melebar dan tidak mengarah ke *pitch*. Berdasarkan penelitian terdahulu salah satu metode yang efektif untuk melatih *skill* menggunakan metode *drill*. Penelitian ini mengimplementasikan teori tersebut pada teknik *bowling*. Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Dril *fast bowling* Terhadap Keterampilan *Bowler* Mahasiswa UKM *Cricket* Universitas Jambi.

Pengertian *cricket* (*cricket*) yaitu sebuah permainan yang menggunakan alat pemukul kayu dan bola. Tujuan permainan *cricket* yaitu mencetak lebih banyak *run* (angka) dibandingkan tim lainnya. Permainan *cricket* dimainkan oleh dua tim, adapun lama permainan *cricket* tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan *over* (perpindahan). Menurut Dellor (2010:149) bahwa “*cricket* merupakan permainan tim, dan para pemainnya adalah anggota satu tim”. Jika tim tersebut untuk menjadi sukses, maka semua bagian harus berfungsi sebagai satu unit, dengan mencetak skor *batsmen*, *bowler*, mengambil *wicketes* dan penjaga gawang *wicket* dan *fielders* memainkan peran mereka. Menurut Roebuck (2006: 88) “*cricket* adalah pertarungan antara *batting* (pemukul) dan bola, *batsman* (pemukul) dan *bowler* (pelempar)”. Menurut Pont (2010:2) “untuk membantu para pemain *cricket* dalam meningkatkan keterampilannya.pemain *cricket* harus memiliki pemahaman pada keterampilan *batting*, *bowling* dan *fielding*.”

Menurut Ratna Kumala (2021:61) “Cabang olahraga *cricket* merupakan olahraga permainan beregu yang dipertandingkan di *event* daerah maupun nasional yang harus menjunjung tinggi sikap-sikap keteladanan seperti semangat dan kesearasan antara permainan dan kekompakan kerja sama tim” Menurut J Trishandra (2018:2) Olahraga *cricket* 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.

*Bowling* yaitu salah satu teknik yang menjadi kuncian dalam olahraga ini, dimana teknik *bowling* ini yaitu cara melempar bola dengan posisi badan menyamping kearah *batsman* dan tangan diputar dari bawah ke atas dengan siku dan tangan lurus dan melepaskan bola dengan dipantulkan di *pitch* tepat didepan *batsman* (pemukul). (Basri,

dkk. 2021:54). Menurut Juniarto, dkk (2022:34), *bowling* adalah keterampilan di mana seorang *bowler* mendorong bola ke arah *stump* untuk mencegah *batsman* mencetak poin (*run*). Sedangkan menurut Firmansyah dan Supriatna (2020:96), teknik *bowling* adalah keterampilan yang dinamis dan kompleks yang melibatkan pengiriman bola *cricket* dan pertimbangan taktis yang digunakan untuk mengecoh *batsman* dan memaksa mereka untuk melakukan kesalahan selama pertandingan.

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

Keterampilan adalah suatu kecakapan dalam menyelesaikan tugas, terutama dalam tugas gerak. Keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak. (Irfan Zinat Achmad, 2016: 81)

Menurut Sri Widiastuti (2010: 49), keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Sedangkan menurut Amirullah dan Budiyo (2014:21), *skill* atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

Proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017) “*Training is usually defined as systematic process of repetitive, progressive, having the ultimate goal of improving athletic performance*”. Artinya yaitu bahwa latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakuka secara berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik (Bompa dalam Ahmad Nasrulloh, 2011: 4).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu prose penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan.

Banyak metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam keterampilan teknik dasar setiap cabang olahraga, salah satu metode latihan *drill*. Metode latihan *drill* dapat diartikan sebagai suatu cara melatih atau mengajar dimana atlet atau siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Menurut Nuha (2016:238) menjelaskan bahwa metode latihan *drill* adalah cara penyajian bahan pembelajaran dengan cara guru memberikan latihan agar peserta didik memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi. Sudjana (2014:86) menjelaskan bahwa metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari.

Tujuan metode *drill* adalah untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan yang dipelajari anak dengan melakukannya secara praktis pengetahuan-pengetahuan yang dipelajari anak siap dipergunakan bila sewaktu waktu diperlukan. Menurut Roestiyah N.K (2008:77) bahwa teknik metode *drill* ini biasanya dipergunakan untuk tujuan agar siswa memiliki keterampilan *motoric* (gerak), seperti menghafal kata-kata, menulis, menggunakan alat atau benda dan melakukan gerak dalam olahraga. Kelebihan metode *drill* menurut Zuharini dalam waktu relative singkat, cepat dapat diperoleh penguasaan dan keterampilan yang diharapkan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental desain, dimana penelitian ini yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan (Saryono, 2010).

Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan, kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variabel tersebut dapat diukur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*) (Arikunto, 2010:124).

Menurut Sugiyono (2016:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa ukm *cricket* Universitas Jambi yang berjumlah 9 orang putra dan putri.

Menurut Sugiyono (2016:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra yang mengikuti ukm *cricket* Universitas Jambi yang berjumlah 9 orang. Teknik pengambilan sampel yakni *Purpose Sampling*, yakni hanya mengambil mahasiswa yang sesuai dengan kriteria berposisi sebagai *bowler*.

adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian. Untuk mendapatkan data yang benar demi kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya, maka diperlukan suatu instrumen yang valid dan konsisten serta tepat dalam memberikan data hasil penelitian (reliabel) (Febrianawati Yusup, 2018:17).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *bowling* dengan lembar observasi untuk melihat keterampilan *fast bowling*, yang dibagi 5 kelas interval atau kategori penilaian. Instrumen yang akan digunakan sudah diuji terlebih dahulu. Tujuannya agar data yang diperoleh dapat sesuai dengan apa yang diinginkan. Dalam instrumen ini peneliti juga menggunakan alat-alat untuk membantu kelancaran penelitian seperti bola, *bat*, *stump*, alat ukur, dan alat tulis.

Menurut Riduwan (2012:69), metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2018:224), teknik pengumpulan data merupakan langkah utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, jika peneliti tidak mengetahui teknik teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapat data yang memenuhi standar.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes keterampilan *fast bowling cricket*. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan mahasiswa ukm *cricket* Universitas Jambi melakukan tes *fast bowling* sebelum sampel dilakukan perlakuan, sedangkan data *posttest* akan didapatkan dari kemampuan mahasiswa ukm *cricket* Universitas Jambi melakukan tes *fast bowling* setelah sampel diberikan perlakuan.

Teknik analisis data yang digunakan uji-t. sebelum dilakukan uji-t data harus dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan ke dalam bentuk *Z-Score* dan diasumsikan normal.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Jambi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti kegiatan UKM *cricket* di Universitas Jambi. Peneliti menggunakan 9 mahasiswa yang mengikuti kegiatan UKM *cricket* di Universitas Jambi

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill bowling* terhadap ketepatan *bowler* mahasiswa UKM *cricket* Universitas Jambi. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Statistik Pre-Test

No.	Nama	Umur	Nilai	Nilai	Nilai	Skor	Presentase	Kategori
			T I	T II	T III			
1.	Ridho	20	2	3	0	5	33,33%	Kurang
2	Ahmad Shabil	22	1	2	0	3	20%	Sangat Kurang
3.	Iman	20	2	3	0	5	33,33%	Kurang
4.	Fitra	20	2	3	0	5	33,33%	Kurang
5.	M. Syarif	20	1	2	0	3	20%	Sangat Kurang
6.	Indah	21	1	3	0	4	26,66%	Kurang
7.	Ferlinda	21	1	2	0	3	20%	Sangat Kurang

8.	Trika	21	1	3	0	4	26,66%	Kurang
9.	Dini	20	1	3	0	4	26,66%	Kurang

Tabel 2 Deskripsi Statistik Pre-Test

Statistics		
pretest		
N	Valid	9
	Missing	0
Mean		4,00
Std. Error of Mean		,289
Median		4,00
Mode		3 <sup>a</sup>
Std. Deviation		,866

Dari hasil perhitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 3, skor maksimal 5, rata-rata sebesar 4,00, median sebesar 5, modus sebesar 3 dan standar deviasi sebesar 866.

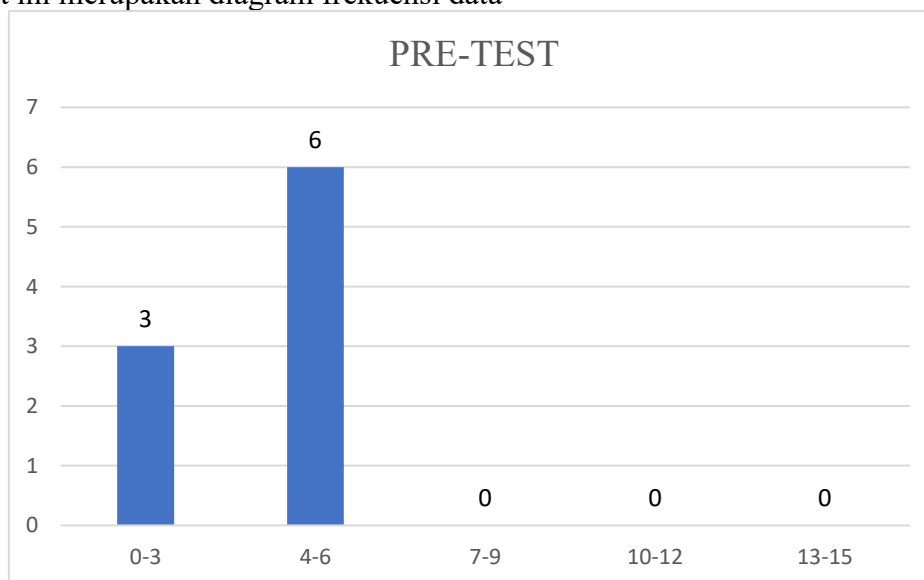
Deskripsi hasil penilaian *pre-test fast bowling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Tabel Frekuensi

NORMA	FREKUENSI	PERSEN
0-3	3	33,3%
4-6	6	66,7%
7-9	0	0%
10-12	0	0%
13-15	0	0%

Berdasarkan tabel diatas hasil tes awal (pre-test), nilai sangat kurang ada 3 orang dengan presentase 33,3%. Dan nilai kurang ada 6 orang dengan presentase 66,7%.

Berikut ini merupakan diagram frekuensi data



Gambar 1 Diagram Batang Hasil Penelitian *Pre-Test fast Bowling*

1. *Post-test fast bowling*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Post Test

NO.	NAMA	UMUR	NILAI			SKOR	PRESENTASE	KATEGORI
			T I	T II	T III			
1.	Ridho	20	3	6	2	11	80%	Baik
2.	Ahmad Shabil	22	3	5	1	9	60%	Cukup
3.	Iman	20	3	7	2	12	80%	Baik
4.	Fitra	20	3	7	2	12	80%	Baik
5.	M. Syarif	20	3	5	1	9	60%	Cukup
6.	Indah	21	3	7	2	12	80%	Baik
7.	Ferlinda	21	3	5	1	9	60%	Cukup
8.	Trika	21	3	6	2	11	73,33%	Baik
9.	Dini	20	3	6	2	11	73,33%	baik

Tabel 5. Deskripsi Statistik Post Test

Std. Deviation	1,323
Variance	1,750
Range	3
Minimum	9
Maximum	12
Sum	96

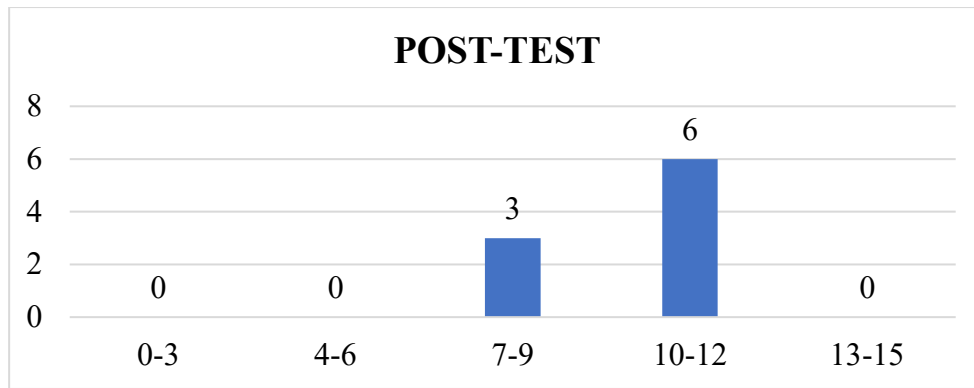
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Dari hasil perhitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 9, skor maksimal 12, rata-rata sebesar 10.67, median sebesar 11.00, modus sebesar 9 dan standar deviasi sebesar 1.323. Deskripsi hasil penilaian *pre-test fast bowling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6 Frekuensi Post Test

NORMA	FREKUENSI	PERSEN
0-3	0	0%
4-6	0	0%
7-9	3	33,3%
10-12	6	66,7%
13-15	0	0%

Berdasarkan tabel diatas hasil tes awal (*post-test*), Nilai cukup ada 3 orang dengan presentase 33,3%, dan nilai baik ada 6 orang dengan pesentase 66,7%. Berikut ini merupakan diagram frekuensi data



Gambar 2 Diagram Batang Hasil Penelitian *Post-Test Bowling*

Analisi data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh metode latihan *drill fast bowling* terhadap keterampilan bowler mahasiswa UKM criket Universitas Jambi. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan Lilifors dengan teknik *Kolmogrov-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan aplikasi program SPSS versi 25 IBM. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7 Uji Normalitas  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,209	9	,200*	,823	9	,037
posttest	,266	9	,066	,794	9	,017

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, hal ini sama artinya bahwa nilai *Kolmogrov-Smirnov(Z)* yang diperoleh lebih kecil dari tabel, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$  maka, tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0,05$  maka, tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8 Uji Homogenitas  
Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest	Based on Mean	8,000	2	6	,020
	Based on Median	,500	2	6	,630
	Based on Median and with adjusted df	,500	2	4,000	,640
	Based on trimmed mean	6,301	2	6	,034

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test Of Homogeneity Of Variances* nilai sig  $p > 0,05$  sehingga data bersifat homogen.

Uji T yang digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *bowling* yang dimiliki

mahasiswa yang mengikuti UKM *cricket* di Universitas Jambi dipengaruhi oleh latihan drill berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *bowling* mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 9 Uji Hipotesis

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	5,333	1,150		4,637	,002
	pretest	1,333	,282	,873	4,733	,002

a. Dependent Variable: posttest

Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan *fast bowling* mahasiswa yang mengikuti UKM *Cricket* di Universitas Jambi sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan *drill* mampu meningkatkan keterampilan *fast bowling* mahasiswa.

Menurut Dellor (2010:149) bahwa “*cricket* merupakan permainan tim, dan para pemainnya adalah anggota satu tim”. Jika tim tersebut untuk menjadi sukses, maka semua bagian harus berfungsi sebagai satu unit, dengan mencetak skor *batsmen*, *bowler*, mengambil *wicketes* dan penjaga gawang *wicket* dan *fielders* memainkan peran mereka. Menurut Roebuck (2006: 88) “*cricket* adalah pertarungan antara *batting* (pemukul) dan bola, *batsman* (pemukul) dan *bowler* (pelempar)”. Menurut Pont (2010:2) “untuk membantu para pemain *cricket* dalam meningkatkan keterampilannya.pemain *cricket* harus memiliki pemahaman pada keterampilan *batting*, *bowling* dan *fielding*.”

. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91). Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi,2017)

Sudjana (2014:86) menjelaskan bahwa metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Tujuan metode *drill* adalah untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan yang dipelajari anak dengan melakukannya secara praktis pengetahuan-pengetahuan yang dipelajari anak siap dipergunakan bila sewaktu waktu diperlukan. Menurut Roestiyah N.K (2008:77) bahwa teknik metode *drill* ini biasanya dipergunakan untuk tujuan agar siswa memiliki keterampilan *motoric* (gerak), seperti menghafal kata- kata, menulis, menggunakan alat atau benda dan melakukan gerak dalam olahraga.

Keterampilan adalah suatu kecakapan dalam menyelesaikan tugas, terutama dalam tugas gerak. Keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak. (Irfan Zinat Achmad, 2016: 81). Menurut Sri Widiastuti (2010: 49), keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini, tes yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan

tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti.

Apabila kita lihat dari angka *Mean Difference* atau rata-rata pada tes awal sebesar 4,00 dan rata-rata tes akhir sebesar 10,67. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan yang lebih baik untuk hasil keterampilan *fast bowling* dibandingkan sebelum diberikan Latihan.

Hal ini makin memperkuat bukti bahwa Latihan drill fast bowling sangat nyata pengaruhnya terhadap keterampilan fast bowling UKM Cricket Universitas Jambi. Semakin sering kita melakukan Latihan drill fast bowling maka keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet akan semakin baik. Saat bermain cricket, maka atlet akan memerlukan berbagai macam teknik yang mendukung untuk memenangkan sebuah pertandingan. Selain teknik-teknik yang dimiliki maka penambahan program latihan drill fast bowling pada UKM cricket universitas jambi sangat penting karena akan mendukung kualitas teknik permainan khususnya bowling.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat di Tarik kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Metode Latihan *Drill Fast Bowling* Terhadap Keterampilan Bowler Mahasiswa UKM Universitas Jambi. Apabila dilihat dari hasil pretest dan posttest mempunyai pengaruh yang signifikan. berarti terdapat Pengaruh Metode Latihan *Drill Fast Bowling* Terhadap Keterampilan Bowler Mahasiswa UKM Universitas Jambi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(1).
- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 117-124.
- Amirullah dan Budiyono, Haris, (2014), *Pengantar Manajemen*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Basri, H., Pamungkas, G. W., & Abidin, D. (2021). Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Lemparan Bowling Pada Atlet Cricket Putri Kota Bekasi. *Paradigma*, 18 (1), 53-59.
- Dellor, R. (2010). *Cricket: Steps To Success*. United States of America: Human Kinetics, Inc.
- Firmansyah, D. A., & Supriatna, M. (2020). Metode latihan drill bowling Terhadap Keterampilan bowler. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 2(2), 62-66.
- Juniarto, M., & Tangkudung, A. W. (2022). Latihan Bowling Olahraga Cricket Pada Atlet Pemula U-17 DKI Jakarta. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5 (1), 32-37.
- N. K. Roestiyah. (2008). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pertiwi, R. M., Nurhasan, N., & Syam, T. A. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit Untuk Membantu Pola Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome. *Jendela Olahraga*, 3(2), 26–36.  
<https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2452>
- Pont, I. (2010). *Coaching Youth Cricket*. United States of America: Human Kinetics, Inc.
- Ratna, K. (2021). Sosialisasi cabang olahraga Cricket Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Volume. 2 Nomor 1.
- Riduwan. (2004). *Metode Riset*. Jakarta: Rineka Cipta.d

- Roebuck, P. (2006). *In It To Win It, The Australian Cricket Supremacy*. Australia: Allen & Unwin.
- Siyoto S & Sodik A.M. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing. Hlm 27 & 64.
- Sri Widiastuti & Nur Rohmah Muktiani. (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 7 Nomor 1. Hlm. 47-59.
- Sudjana, Nana. (2014). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa
- Tangkudung, James. 2007. *U-15 Junior Development Program 2008/2009*. Jakarta.
- Trishandra, J. (2018). Pengaruh Metode Global dan Elementer Terhadap Keterampilan Teknik Batting (Memukul Bola) Atlet Cricket Universitas Negeri Padang. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. Vol. 7, No. 2, Hal. 16-26.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Pertiwi, R. M., Nurhasan, N., & Syam, T. A. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit Untuk Membantu Pola Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome. *Jendela Olahraga*, 3(2), 26–36. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2452>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>

