



Pengaruh Variasi Latihan *Drill* dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan *Bowling* pada Olahraga *Cricket*

The Effect of Drill and Strength Training Variation Methods on Bowling Accuracy in Cricket

Muhammad Amal^{1*}, Anggel Hardi Yanto²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Corresponding author : muhammadamal847@gmail.com¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 31- 05 - 2023	<p><i>The purpose of this study was to examine the effect of variations in drill and strength training on bowling accuracy. This research uses experimental methods. In this study there was one experimental group that was deliberately treated. The data collected was the accuracy of bowling using a sample of 20 members of the cricket club of SMA Negeri 5 Jambi City. When viewed from the mean difference or average in the initial test of 9.95 and the average of the final test of 19.45. This shows that the exercise performed is able to provide a better improvement to achieve bowling speed than before the exercise. The conclusion is that there is an influence of the variation method of drill training and strength training on bowling accuracy.</i></p> <p>Keywords: <i>drill, strength, bowling accuracy, cricket</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji Pengaruh Variasi Latihan Drill Dan Latihan Kekuatan terhadap ketepatan bowling . Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diperlakukan. Data yang dikumpulkan adalah ketepatan bowling dengan menggunakan sampel 20 orang anggota klub cricket SMA Negeri 5 Kota Jambi. Apabila dilihat dari angka <i>mean difference</i> atau rata-rata pada tes awal sebesar 9,95 dan rata-rata tes akhir sebesar 19,45. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan yang lebih baik untuk mencapai kecepatan bowling dibandingkan sebelum diberikan latihan. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh metode variasi latihan drill dan latihan kekuatan terhadap ketepatan bowling.</p> <p>Kata Kunci : <i>drill, kekuatan, ketepatan bowling, cricket</i></p>



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

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara rohani. Pendapat lain mengatakan pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan

gerak tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jaSMAni maupun rohani. Pada perkembangan selanjutnya, Olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga Kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik kelompok atau negara. Oleh karena itu, pembinaan prestasi Olahraga mendapat perhatian yang besar dari Berbagai kalangan.

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegembiraan. Kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jaSMAni. Ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. Keempat adalah mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu. Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui beberapa tujuan seseorang melakukan olahraga, salah satunya olahraga prestasi.

Olahraga prestasi tidak bisa didapatkan begitu saja, melainkan harus melalui proses latihan. Tentunya dilakukan secara teratur, sistematis dan terprogram yang diberikan oleh pelatih. Begitu pula pada cabang olahraga *Cricket* perlu diperhatikan dalam beberapa aspek untuk meningkatkan aspek keterampilan Olahraga prestasi merupakan olahraga yang populer di berbagai daerah, hal ini berkaitan dengan skor dan waktu yang dijadikan patokan target pada saat perlombaan atau pertandingan. Untuk dapat berprestasi secara maksimal tentunya dibutuhkan kualitas dari berbagai aspek meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

Olahraga *Cricket* merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan, dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak – anak, usia muda maupun tua. *Cricket* merupakan permainan yang hampir mirip dengan permainan Softball dan Baseball. *Cricket* bukan merupakan permainan yang bersifat perseorangan akan tetapi permainan bersifat beregu. Tiap - tiap regu terdiri atas 11 orang, sehingga harus ada kerja sama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. *Cricket* merupakan olahraga yang berasal dari Inggris, Olahraga *Cricket* sudah sangat populer di negara bekas jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagainya.

Terdapat keterampilan dasar dalam olahraga *Cricket* yang dikenal dengan istilah gerakan *Bowling*, Gerakan ini disebut juga gerak manipulative karena pada keterampilan ini berhubungan dengan benda di luar diri yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Karakteristik biomotorik dari seorang *batman* harus memiliki kekuatan, speed, dan endurance yang baik guna dapat menyalurkan bola dengan cepat dan tepat sesuai strategi yang sudah direncanakan dalam penempatan bola pada box pemukul.

Maka dari itu dibutuhkan keterampilan Teknik dasar *bowling* karna Teknik melempar yang baik dan benar dapat menghasilkan lemparan yang bisa mengenai s(pemukul) atau *stump* tujuannya ialah untuk membuat *batman* out/mati sehingga tidak bisa memukul bola dan membatasi nilai team *batman*. Oleh sebab itu melempar merupakan faktor penting dalam permainan olahraga *Cricket*. Karena hasil lemparan akan menentukan apakah tim *batting* dapat mencetak poin atau tidak, inilah salah satu tujuan melempar dalam permainan olahraga *Cricket*.

Keterampilan *bowling* sendiri merupakan komponen terpenting yang merupakan ciri dan karakteristik olahraga *Cricket* oleh sebab itu harus di persiapkan dengan matang bagaimana cara melatih keterampilan *bowling* untuk meraih prestasi. Penguasaan teknik yang baik dapat menghemat penggunaan tenaga ini berarti bahwa semakin baik penguasaan teknik *bowling* maka semakin hemat tenaga yang dikeluarkan, karena pelempar tidak hanya melakukan satu kali lemparan apabila bola

tidak mengenai *Stump. Cricket* masuk ke dalam ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Jambi sekitar tahun 2020.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Pengaruh Metode Variasi latihan *Drill* Dan Latihan Kekuatan terhadap ketepatan *bowling* Pada *Klub Cricket* di SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Menurut J Trishandra (2018 : 2) Olahraga *Cricket* merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan semua golongan dan semua golongan manusia, baik remaja maupun masyarakat umum serta tuntunan pretasi yang lebih tinggi ,bahkan sudah sering diadakan kejuaran nasional maupun internasional.

Sedangkan menurut (Kurnia 2020 : 992) Olahraga ini merupakan olahraga yang berasal dari inggris, olahraga ini sudah sangat populer di negara jajahan inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagainya. Olahraga *Cricket* dimainkan dengan menggunakan bola, *bat*, *stump* dan lapangan. Dalam permainan *Cricket* pemukul harus mendapatkan point dengan run sebanyak-banyaknya dan saat bertugas menjadi penjaga tim harus mematikan lawan dengan cara menangkap atau menghentikan bola.

Cricket adalah permainan yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama, Permainan ini membutuhkan kondisi fisik yang prima dan keterampilan teknik dasar yang baik. adapun teknik dasar tersebut yaitu *batting*, *bowling* dan *fielding*. Mardela et al. (2021 : 115). Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga *Cricket* adalah olahraga yang dimainkan secara beregu dilapangan rumput yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, ataupun orang dewasa yang mengutamakan kejujuran, kehormatan dan mematuhi keputusan wasit.

Cricket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang dan lamanya permainan tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan over atau perpindahan. Olahraga yang bertaraf internasional ini lebih menekankan pada koordinasi mata dan tangan. *Cricket* serupa tetapi tidak sama dengan olahraga kasti yang sudah populer dimasyarakat lokal Indonesia. Jika pada kasti pemukul harus mengelilingi lapangan setelah memukul, 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).

Bowling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan *cricket*, di mana seorang bowler mendorong bola ke arah *stump* untuk mencegah *batSMAN* mencetak poin (run). *Bowling* dalam permainan *cricket* adalah upaya membuat putaran pada bola dan memprediksi pengiriman bola pada lintasan (*pitch*) dengan memperhatikan kecepatan pelepasan bola dan sudut sebelum melepaskan bola, (Jamaluddin, Susanto, and Mustar 2020, 62)

Orang yang melakukan *bowling* bola disebut *bowler*. Cara melakukan *bowling* dengan badan menyamping kearah *batSMAN* dantangan diputar dari bawah ke atas dengan siku dengan tangan lurus dan melepaskan bola dengan dipantulkan di *pitch* tepat didepan *batSMAN* target memukul *stump* dengan bola tujuan memantulkan bola di *pitch* untuk membingungkan *batSMAN* sehingga *batSMAN* tidak bisa memukul bola ini. Adapun tujuan utama *bowler* yaitu membuat *batSMAN* mati/out, *batSMAN* tidak bisa memukul bola dan membatasi nilai team *batSMAN*, (Mahesar, Husin, and Wicaksono 2018, 2).

Ketepatan *bowling* harus dilakukan dalam gerakan yang terkoordinasi untuk menghasilkan lemparan yang akurat. Tingkat kekuatan otot, kekuatan daya tahan, fleksibilitas (hip dan pergelangan tangan), kapasitas aerobik, dan kekuatan anaerob yang baik dapat berperan penting untuk kecepatan dan ketepatan *bowling*. Jamaluddin, Susanto, and Mustar (2020 : 37).

ketepatan *Bowling* disebut gerak manipulative karena pada keterampilan ini berhubungan dengan benda di luar diri yang harus dimanipulasi sedemikianrupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Karakteristik biomotorik dari seorang *bowler* harus memiliki kekuatan, speed, dan endurance yang baik guna dapat menyalurkan bola dengan cepat dan tepat sesuai strategi yang sudah direncanakan dalam ketepatan *bowling*. Juniarto (2022 : 34).

Agar dapat melakukan ketepatan *bowling*, ayunan tangan harus dilakukan dengan kuat dan cepat, sehingga diperlukan daya ledak yang cukup. Sumber energi yang diperlukan untuk gerakan *bowling* ini terutama berasal dari kekuatan otot lengan. Basri, Pamungkas, and Abidin (2022 : 55).

Akurasi dalam *bowling* harus dilakukan melalui gerakan yang terkoordinasi untuk mencapai lemparan yang akurat. Akurasi *bowling* juga dikenal sebagai gerakan manipulatif karena keterampilan ini melibatkan objek eksternal yang harus dimanipulasi agar keterampilan dapat berkembang.

Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerak. Sedangkan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip – prinsip latihan yang telah terencana.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri. Melalui latihan seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan – gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Training adalah suatu proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel–variabel internal dan eksternal seperti motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman bertanding, dan sebagainya. Senada dengan pendapat itu, Aprilia (2018 : 57)

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya Berdasarkan dari pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fisik, Purba (2014 : 26).

Seorang perlu memiliki ketangkasan dalam suatu cabang olahraga, misalnya dalam lari cepat, berenang, *Cricket* atau sepak bola. Sebab itu didalam latihan untuk menguasai latihan tersebut, maka salah satu teknik penyajian pelajar untuk memenuhi tuntutan tersebut ialah teknik latihan berulang – ulang (*drill*).

Metode *drill* adalah metode latihan atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Irwanto (2017 : 13).

Dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan inidi maksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Berdasarkan pendapat di atas maka dengan *drill* yang banyak ulangan dapat meningkatkan ketepatan. Atmaja and Tomoliyus (2015 : 58).

Metode *Drill* pada dasarnya merupakan metode latihan yang berorientasi pada pelatih dan sangat sesuai untuk digunakan apabila tujuan belajarnya adalah atlet menguasai keterampilan gerak tertentu yang sudah pasti atau yang sudah baku.

Metode latihan ketepatan merupakan suatu metode yang digunakan dalam suatu latihan dengan menekankan perkembangan permainan secara langsung. (Wahyu Cirana (2021 : 6).

adalah kekuatan dengan kontraksi otot secara singkat atau cepat, kekuatan yang cepat ini tergantung pada kekuatan maksimal. Power juga merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat push up merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan. Sapparuddin dkk (2019:38).

Power otot lengan didefinisikan sebagai gerakan yang dilakukan oleh sekumpulan otot lengan secara explosive. Artinya, kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu yang sependek pendeknya contoh latihan nya dalam hal ini adalah *push up*. Santoso dkk (2020:3).

Otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga prestasi daya tahan otot lengan sangat berperan dalam setiap gerakan olahraga yang kita laksanakan. Olahraga pada dasarnya memang menggerakkan tubuh untuk suatu tujuan. Subekti dkk. (2021 : 222).

METODE

Penelitian ini berjenis kuantitatif dan penelitian ini dilakukan tepatnya di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diperlakukan.

Jenis penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan (Arikunto, 2006: 125).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes dan non tes. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini berupa tes lempar bola dengan jarak sejauh jauhnya dari garis batas lempar, dan instrumen non-tes dalam penelitian ini berupa lembar pedoman observasi yang digunakan untuk mengamati pelaksanaan tes *bowling* dan pelaksanaan pembelajaran. Teknik pengumpulan data menggunakan tes lempar untuk mengukur nilai lemparan atas menggunakan tes ketepatan lemparan atas (*overhand throw for accuracy test*).

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini yang menjadi ukurannya adalah kemampuan pemain melakukan *bowling*.

Tabel 1 Norma tes *Bowling*

Kriteria	Jumlah
Sangat Baik	25 – 30
Baik	19 – 24
Cukup	13 – 18
Kurang	7 – 12
Sangat Kurang	0 – 6

Sumber : Fahrul dalam Hanif (2015: 6)

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t, normalitas dan homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan adalah ketepatan *bowling* dengan menggunakan sampel 20 orang anggota *klub cricket* SMA Negeri 5 Kota Jambi. Adapun Deskriptif data penelitiannya adalah sebagai berikut;

Tabel 2 Deskripsi Data Tes Awal

No	Norma	Prestasi	F1	%
1	25 – 30	Sangat Baik	0	0%
2	19 – 24	Baik	0	0%
3	13 – 18	Cukup	1	5%
4	7 – 12	Kurang	16	80%
5	0 – 6	Sangat Kurang	3	15%
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel diatas hasil tes awal, nilai sangat kurang terdapat 3 orang dengan presentase 15%, nilai kurang terdapat 16 orang dengan presentase 80%, dan nilai cukup terdapat 1 orang dengan presentase 5%. Berikut ini merupakan diagram frekuensi data.

Tabel 3 Deskripsi Data Tes Akhir

No	Norma	Prestasi	F1	%
1	25 – 30	Sangat Baik	0	0%
2	19 – 24	Baik	15	75%
3	13 – 18	Cukup	5	25%
4	7 – 12	Kurang	0	0%
5	0 – 6	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			20	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil tes akhir, nilai baik terdapat 15 orang dengan prosentase 75%, nilai cukup terdapat 5 orang dengan prosentase 25%. Berikut ini merupakan diagram frekuensi data.

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *lillieforts* Terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir

No	Keterangan	Tes Awal	Tes akhir
1	Jumlah Sampel	20	20
2	Lhitung	0,122	0,142
3	Ltabel ($\alpha = 0,05$)	0,19	0,19
4	Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan tabel 4 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dapat dilihat bahwa $L_{hitung} < L_{tabel}$ untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat L hitung 0.122 yang $< L$ tabel 0,19, sedangkan untuk data tes akhir didapat L hitung sebesar 0,142 yang $< L$ tabel 0,19. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan $n_1 = 20$, $n_2 = 20$, S_1^2 data tes awal = 4,24 dan S_2^2 data tes akhir = 1,52. S_1^2 Selanjutnya dengan dk pembilang (V_1) = 20 dan dk penyebut (V_2) = 20 diperoleh F_{hitung} secara keseluruhan sebesar 2,78 dengan $F_{tabel} = 3,59$. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Jumlah Sampel	F_{hitung}	$F_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	20	1,52	3,59	Homogen
Tes Akhir	20			

Dari tabel 5 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki varians yang homogen. Perhitungan lengkap uji homogenitas varians dapat dilihat pada lampiran.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	N	T _{hitung}	T _{tabel 5%}
Tes Awal	20	19,571	1,729
Tes Akhir	20		

Perbandingan harga antara t_{hitung} dengan t_{tabel} dengan nilai dari tabel distribusi-t untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $= (n - 1) = (20 - 1) = 19$, diperoleh $t_{hitung} (19,571) > t_{tabel} (1,729)$. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Hal ini berarti, terdapat pengaruh metode variasi latihan *drill* dan latihan kekuatan terhadap ketepatan *bowling* pada *klub cricket* SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh latihan *drill* dan latihan kekuatan terhadap ketepatan *bowling* pada *klub cricket* SMA Negeri 1 Kota Jambi. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* atau rata – rata pada tes awal sebesar 9,95 dan rata – rata tes akhir sebesar 19,45. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan peningkatan yang lebih baik untuk hasil ketepatan *bowling* dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Hidayatulloh and Susanto (2022:187) Banyak komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga cricket. Mulai dari kekuatan, kecepatan, daya ledak, dll. Kekuatan dibutuhkan oleh seorang atlet *cricket* dalam hal melempar maupun memukul. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gerakan *bowling*. juga dibutuhkan dalam menentukan kecepatan lemparan seorang yang melakukan *bowling*.

Mathematics (2016:24) yang menyatakan bahwa kekuatan sangat dibutuhkan dalam olahraga cricket. Kekuatan pada otot bagian lengan juga memiliki peranan yang mempengaruhi pada saat atlit saat melakukan *bowling*. Seorang *bowler* juga dituntut untuk memiliki kekuatan, kekuatan dibutuhkan oleh atlet ketika akan melakukan lemparan *bowling*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh Metode Variasi Latihan *Drill* dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan *bowling* Pada *Klub Cricket* SMA Negeri 5 Kota Jambi. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* atau rata-rata pada tes awal sebesar 9,95 dan rata-rata tes akhir sebesar 19,45, hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil uji t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (19,571) > t_{tabel} (1,729)$, maka hipotesis pada penelitian ini diterima, berarti terdapat Pengaruh Metode Variasi Latihan *Drill* dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan *Bowling* Pada *Klub Cricket* SMA Negeri 5 Kota Jambi.

RUJUKAN

Aprilia, Khalida Nawa, Agus Kristiyanto, and Muchsin Doewes. 2018. "Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018." *Journal power of sports*

1(1): 55.

- Atmaja, Nur Moh Kusuma, and Tomoliyus Tomoliyus. 2015. "Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Waktu Reaksi Terhadap Ketepatan Drive Dalam Permainan Tenis Meja." *Jurnal Keolahragaan* 3(1): 56–65.
- Basri, Hasan, Gilar Wanda Pamungkas, and Dindin Abidin. 2021. "Hubungan Power Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Lemparan Bowling Pada Atlet Cricket Putri Kota Bekasi." *Paradigma* 18(1): 53–59.
- Cheah Cheng Poh. 2020. "No Title." *SportSG*.
<https://www.myactivesg.com/sports/cricket/how-to-play/cricket-for-beginners/cricket-movement-bowling>.
- Hidayatulloh, Fikri Alhanif, and Indra Himawan Susanto. 2022. "Analisis Kegagalan Bowling Timnas Indonesia Melawan Thailand Dalam Pertandingan Cricket T20I (Twenty 20 International) Di Sea Games Malaysia 2017." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(03): 185–94. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48313>.
- Irwanto, Edi. 2017. "Pengaruh Metode Resiprokal Dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(1): 10–20.
<http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/570>.
- Jamaluddin, Mohammad Iqbal, Indra Himawan Susanto, and Yetty Septiani Mustar. 2020. "Analisis Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Fleksibilitas Pergelangan Tangan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Aerobik Terhadap Akurasi Bowling Atlet Cricket Putra Jawa Timur." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(3): 61–66.
- Juniarto, Mastri, Albert Wolter, and Aridan Tangkudung. 2022. "ANALISIS LATIHAN BOWLING OLAHRAGA CRICKET PADA ATLET PEMULA U-17 DKI JAKARTA Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Is." *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga* 5(1): 32–37.
- Kurnia, Nazma. 2020. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat." *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 4 2*: 991–1006.
- Mahesar, M Rizky, Sudirman Husin, and Lungit Wicaksono. 2018. "Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Resistance Band Terhadap Hasil Lemparan Fast Bowling Cricket." *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)* 6(3).
- Mardela, Romi, Yendrizal Yendrizal, Septri Septri, and Jeki Haryanto. 2021. "Pendampingan Latihan Berbasis Online Pada Atlet Cricket Sumatera Barat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 4(1): 114.
- Mathematics, Applied. 2016. "No Title No Title No Title." : 1–23.
- Purba, Hotliber. 2014. "Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013." *Keolahragaan, Jurnal Ilmu* 13(1): 23–33.
- Santoso, A. J. F., & Purnamasari, I. 2020. "Perbandingan Latihan Push Up Dengan Dips Terhadap Power Otot Lengan Atlet Taekwondo." *Journal Sport and Physical Education*, 1(1), 22-27. XX(X): 1–6.
<https://jurnal.stkipsitusbanten.ac.id/index.php/jspe/article/view/1>.
- Saparuddin, Saparuddin. 2019. "Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 2(2): 36.
- Subekti, Maryoto et al. 2021. "Efektivitas Pelatihan Push-Up Dengan Beban

- Tambahan Di Punggung Terhadap Daya Tahan Otot Lengan.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7(1): 221–29.
- Sudarsono, Slamet. 2020. “Perbandingan Pengaruh Antara Latihan Bowling Jarak Sesungguhnya Dengan Latihan Bowling Jarak Dekat Ke Jarak Sesungguhnya Terhadap Ketepatan Dan Kecepatan Bowling Cricket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Cricket.” *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 16(1): 35–44.
- Sukendro, Sukendro, and Rasyono Rasyono. 2016. “Fisiologi Dan Latihan Olahraga.”
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, dan Untung Nugroho. 2021. “Pengaruh Latihan Drill SMASH Dan Umpan SMASH Terhadap Keterampilan SMASH Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Vita Solo Tahun 2020.” *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)* 7(1): 1–11.