

Pengaruh *Resistance Training* Terhadap Kemampuan *Fast Bowler* UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Fahrul Rozi Lubis^{1*}, Masrun², Romi Mardela³, Umar⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu
Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
E-mail: rozif8255@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *fast bowler* terhadap UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sehingga kemampuan *fast bowler* ke arah *batman* atau *yorker* hasilnya yang kurang maksimal berarti kurang optimalnya poin yang didapat selama pertandingan untuk tujuan mengetahui dampak *resistance training* terhadap performa pemain *fast bowler* UK kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dirancang untuk mengetahui efek pengaruh pada sekelompok laki-laki 10 orang pada UK Kriket. Instrument penelitian ini yaitu *fast bowling* dengan target sasaran atau *stump*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan sampel bersyarat. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik analisis data uji-t. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam analisis data penelitian adalah $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata 8,9 poin pada *pretest* dan skor rata-rata 18,2 poin pada *posttest*. Setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,996 > 1,833$ yang berarti data yang diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* merupakan "signifikan". Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *resistance training* terhadap kemampuan *fast bowler* UK kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: Resistance, Fast Bowler, Kriket

The Effect of Resistance Training on the Ability of UK Cricket Fast Bowlers, Faculty of Sports Science, Padang State University

ABSTRACT

The problem in this study is that the ability of fast bowlers is still low towards UK Cricket, Faculty of Sports Sciences, Padang State University. So that the ability of the fast bowler towards the batman or yorker not optimal, which causes the point acquisition during the match to be less than optimal. This study aims to determine the effect of resistance training on the ability of fast bowler UK Cricket Faculty of Sports Sciences, Padang State University. This study is an experimental research that aims to determine the effect of the treatment given in a group of men with a sample of 10 UK cricketers. The instrument for this research is fast bowling a goals or stump. While the sample drawing technique used is a conditional sampling technique (purposive sampling). The data in this study was taken using the t-test data analysis technique. The level of significance used in the analysis of research data was $\alpha = 0.05$. The results of the study were obtained with an average pre-test score of 8.9 and an average post-test score of 18.2. Based on the t-test, the $t_{table} > t_{count}$ was $5.996 > 1.833$, meaning that the data obtained from the pre-test and post-test was "significant". From this statement, it can be concluded that there is an effect of resistance band training on the ability of fast bowlers UK Cricket Faculty of Sports Sciences, Padang State University.

Keywords: Resistance, Fast Bowler, Cricket

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu cara untuk membina generasi muda yang berkualitas dan berprestasi. Olahraga juga merupakan sesuatu hal yang sangat dekat dengan manusia setiap saat, karena olahraga salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia. Arti olahraga itu sendiri adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk mencapai tujuan khusus (Masrun, 2016).

Kriket merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang Indonesia, oleh karna itu penyebarannya selalu di giatkan di berbagai perguruan tinggi (Mardela, Yendrizal and Yudi, 2019). Kriket sering dianggap sebagai olahraga yang utama kompetisi lebih bersifat individual- ke-individual di daripada olahraga tim lainnya (Bartlett, 2003).

Olahraga kriket merupakan permainan yang dilakukan di lapangan datar berbentuk lingkaran, dengan bagian tengah lapanggan dibuat menjadi tempat yang datar dan keras untuk melakukan lemparan bola dan memukul bola yang disebut *pitch*. Ketika para *bowler* melakukan lemparannya, maka tim *battling* berusaha melindungi *stump* dan memukul bola sejauh-jauhnya untuk mendapatkan *point* atau *run*. Sedangkan tim *bowling* atau *feilding* berusaha mematikan lawan dengan cara menangkap dan menghentikan bola untuk memperkecil *point bastman*.

Olahraga ini berasal dan menjadi populer di Inggris. Negara-negara kolonial seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia, dll. Olahraga ini mencapai masa keemasannya pada dua dekade sebelum perang dunia pertama terjadi. Masa keemasan tersebut telah melahirkan pemain-pemain kriket terbaik yang diingat hingga kini, seperti William Gilbert Grace dan Sir Donald George Bradman. Pada tahun 1909, barulah dibentuk dewan kriket Internasional atau *International Cricket Council (ICC)*.

Untuk meraih prestasi dalam olahraga kriket tentu tidak lepas kaitanya dengan faktor internal dan eksternal. Adapun pendapat Faidillah (2010) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada dua faktor yang menentukan pertama faktor internal yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Kedua faktor eksternal adalah pelatih, sarana dan prasarana, keluaraga, dan organisasi.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri pemain tersebut dengan segala potensi yang dimilikinya. Prestasi yang dapat diraih tergantung

bagaimana kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri atlet seperti, pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, dan organisasi.

Untuk meraih prestasi yang diinginkan faktor internal memegang peranan penting. Karena faktor ini adalah faktor yang datang dari dalam diri atlet itu sendiri seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor ini saling terkait satu sama lain, satu saja dari faktor ini tidak baik maka prestasi yang diinginkan atlet tidak tercapai.

Seperti fisik yang bagus tidak ada gunannya kalau tidak didukung oleh kemampuan teknik yang bagus, yang akibatnya dalam segi pelaksanaan suatu gerakan itu akan membuat fisik boros dalam bermain. Sangat jelas fisik yang bagus harus didukung oleh teknik yang bagus. Begitu juga sebaliknya fisik yang tidak bagus maka sulit untuk mengembangkan kemampuan teknik yang dibutuhkan dalam olahraga kriket. Begitu juga tidak mungkin kita mengembangkan taktik tanpa didukung oleh kemampuan fisik yang bagus. Fisik yang bagus harus didukung dengan kepercayaan diri atau mental atlet saat bertanding, begitu juga dengan sebaliknya fisik yang tidak bagus akan berpengaruh terhadap mental dari pada atlet itu sendiri.

Begitu juga faktor external, sebagai apapun taktik yang dibuat oleh seorang pelatih, tidak bisa terlaksana dengan baik tanpa didukung dengan fisik yang dibutuhkan. Begitu juga tidak mungkin kita mengembangkan fisik tanpa didukung oleh sarana dan prasarana sebagai penunjang atlet itu sendiri dalam meningkatkan kemampuan fisik. Keluarga yang mendukung seorang atlet tentu bisa meningkatkan fisik para pemain, begitu juga sebaliknya fisik atlet berpengaruh terhadap keluarga apabila ada permasalahan dalam lingkungan keluarga sehingga atlet terpengaruh dalam segi psikis dan kemampuan fisik. Didalam lingkungan organisasi tentu ada kerja sama untuk mencapai tujuan bersama seperti prestasi atlet itu sendiri, sebagai apapun fisik para atlet yang tergabung didalam lingkungan organisasi akan terpengaruh terhadap kemampuan fisik apabila tidak didukung oleh organisasi yang bekerja sama di dalam olahraga kriket.

oleh sebab itu, untuk meraih prestasi dalam permainan olahraga kriket tentu memerlukan kondisi fisik yang bagus dalam hal ini perlu *explosive power* otot lengan. Untuk itu, sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011: 72-73) mendefenisikan, "power

sebagai dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang cepat”.

Untuk mendapatkan *fast bowler* yang baik sudah barang tentu para *bowler* memiliki *explosive power* otot lengan yang maksimal, agar hasil *fast bowler* dapat ditingkatkan dengan baik. Untuk meningkatkan kemampuan *explosive power* otot lengan dengan baik maka metode yang bisa digunakan ialah *resistance training*.

Resistance training adalah jenis alat modalitas yang menggunakan berat badan kita sebagai latihan kekuatan dengan memiliki dua tali pengikat dan pegangan (Dolati, 2017). *Resistance training* merupakan alat olahraga fitness secara efisien dan mudah dibawa-bawa (Romadhon, 2017).

Kriket adalah olahraga yang dimainkan di lapangan datar berbentuk lingkaran yang bagian tengahnya rata dan keras untuk melempar dan memukul, yang disebut pitch, (Basri, Azhari and Putra, 2021). Kriket adalah pertarungan antara pemukul (*batt*) dan bola, *batsman* (pemukul) dan *bowler* sebagai pelempar (Roebuck P, 2006)

Kriket merupakan permainan tim, dan para pemainnya anggota satu tim (Dellor and Dellor, 2011). Olahraga salah satu olahraga yang bermain di lapangan berumput, olahraga dapat dimainkan oleh semua golongan umur kriket dimainkan dengan menggunakan bola, *batt*, *stump* dan lapangan (Pradeep. and Wickramasinghe, 2014). Kriket adalah olahraga tim yang terdiri dari dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, permainan dan peraturannya sangat berbeda, konsep dasar kriket

mirip dengan bisbol (Dennis *et al.*, 2003).

Bowling kriket adalah upaya membuat putaran pada bola dan sudut sebelum melepaskan bola (Malhotra and Krishna, 2017). *Bowling* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan kriket yang bertujuan untuk menahan *batsman* lawan mencetak *pointt* (Setyaningrum, et al. 2021).

Fast bowler adalah menjadi ujung tombak dalam upaya tim untuk mengalahkan lawan (Phillips *et al.*, 2014). *Fast Bowler* yaitu melepas bola dengan menggunakan ancang-ancang dengan lari dari jarak jauh agar mendapatkan kecepatan disaat melepas bola. *Fast bowler* juga merupakan melepaskan bola dengan tangan lurus dan bola dilepaskan ke arah *batsman* (pemukul) dengan cepat (Ariij Firmansyah, 2020).

Berdasarkan fenomena dan observasi dilapangan peneliti melihat kemampuan *fast bowler* masih jauh dari yang diharapkan dengan fakta-fakta dilapangan mengenai bobot *fast bowler* dan akurasi masih lemah, namun butuh suatu *explosive power* otot lengan saat melakukan *fast bowler* supaya tidak bisa dipukul oleh tim lawan, namun kenyataannya *fast bowler* yang dilakukan pada atlet kriket UK FIK Universitas Negeri Padang masih banyak dipukul oleh lawan.

Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian yaitu ” Pengaruh *Resistance Training* Terhadap Kemampuan *Fast Bowler* UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

Dengan harapan dari hasil penelitian tersebut dapat melahirkan simpulan yang bisa di gunakan untuk langkah-langkah pelatih dalam peningkatan kegiatan latihan *fast bowler* yang diuraikan di atas.

METODE

Penelitian ini berjenis kedalam penelitian kuantitatif berupa experiment yang bertujuan untuk mengetahui dan menemukan ada atau tidaknya pengaruh yaitu pengaruh *resistance training* terhadap kemampuan *fast bowler* UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang perlakuan terhadap sampel. Instrument penelitian ini merupakan *fast bowling* dengan target sasaran atau *stump*. Pelaksanaan penelitian eksperimen dilakukan dalam 3 tahapan yaitu *pre-test (fast bowler)* yang mana bertujuan untuk mengetahui data awal sebelum di berikan perlakuan atau *treatment (resistance training)*, lalu yang kedua yaitu latihan (*treatment*) dimana tahapan ini *testee* pemberian latihan kepada *testee* lalu *post-test (fast bowler)* yaitu data akhir setelah diberikan *treatment* atau latihan. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini yang dilaksanakan tanggal 8-26 juni 2024.

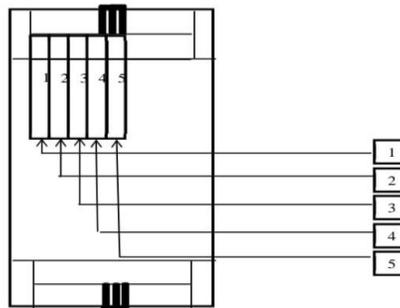
Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 30 orang.

Tabel 1: Populasi Penelitian

No	Kriteria	Pria	Wanita	Jumlah
	Mahasiswa UK	10	10	30
	Mahasiswa kelas dasar	10		

Mengingat populasi relatif sedikit, maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang diteliti di Unit Kegiatan Kriket Universitas Negeri Padang, maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Penarikan sampel secara *purposive sampling* dilandasi dengan tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu (Muri Yusuf, 2005) Pertimbangan yang diambil dalam penelitian ini ialah jenis kelamin, laki-laki intensive mengikuti latihan dan jumlah laki-laki lebih banyak. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini diambil 10 orang laki-laki mahasiswa UK kriket Universitas Negeri Padang.

Instrument yang dipakai pada penelitian ini yaitu *fast bowler* yang diukur menggunakan tes *bowling* seperti gambar dibawah ini.



Gambar 1: Instrument Tes
(Mahesa, 2019)

Keterangan

↑ = Sasaran *Fast Bowling* Kriket

5 = Nilai *Fast Bowling* Kriket

- a. Implementasi pertama adalah pemain memegang bola kriket dan bersiap untuk memukul bola. Dalam fast bowling di luar lapangan, dua pemain mengarahkan bola ke arah spanduk bernomor di tunggul target untuk pengiriman bowling cepat, dengan masing-masing pemain diperbolehkan melakukan 6 lemparan bowling cepat. Ketiga penilaian tersebut adalah: Banner 2 bernilai 1 poin, Banner 2 bernilai 2 poin, dan Banner 3 bernilai 3 poin. nilai 4 mengenai banner nomor 4, nilai 5 mengenai banner nomor 5.

Tes ini digunakan untuk *pretes (fast bowler)* dan juga untuk perlakuan yang diberikan kepada atlet setelah mereka melakukan *pretes* dan *posttest*. Kemudian setelah diberikan *treatment*, selanjutnya adalah mengambil data akhir atau *post-test (fast bowler)*. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian uji (t) dan uji normalitas untuk dilihat signifikan atau tidaknya data tersebut berdasarkan uji liliefors.

Setelah dilakukan *fast bowler* dan didapatkan hasilnya maka, akan dilihat standarnya berdasarkan standard penilaian pada tabel berikut:

Tabel 2: Norma Tes *Bowler*

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)

Data yang dikumpulkan atau dimasukkan digunakan untuk menguji hipotesis . dengan statistik uji beda rata-rata beda (uji t) untuk menguji hipotesis. Sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas menggunakan uji lilliefors. Tujuannya untuk mengetahui apakah input yang dihasilkan mengikuti distribusi normal, untuk melihat pengaruh latihan *resistance training* dengan digunakan rumus uji t (Arikunto, 2010).

HASIL

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji beda mean (uji t). Namun sebelum peneliti melakukan pengujian terhadap hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dengan menggunakan uji lilliefors.

Uji Normalitas

Uji hipotesis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji beda (uji t). Namun sebelum menguji hipotesis, dilakukan uji awal dengan menggunakan Lilliefors. Uji Normalitas dirancang untuk mengetahui apakah masukan mengikuti distribusi normal terhadap kemampuan *fast bowler* uk kriket fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. Dengan menggunakan tes Lilliefors untuk mengukur normalitas efek pada pemain *fast bowler* Uk kriket. Tingkat signifikansi yang digunakan untuk memutuskan menolak atau menerima distribusi normal adalah 0,05.

Pada hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap data *pretest* pada kelompok sampel sebelum diberi perlakuan, diperoleh signifikansi pada taraf tes sebesar $\alpha = 0,05$, $N = 10$, skor $L_o = 0,118$ dan skor $L_{tab} 0,258$. Jika L_{tab} lebih besar daripada L_{hitung} maka dikatakan berdistribusi normal Atau dengan kata lain $0,118 < 0,258$ atau $L_o < L_{tab}$. Jika $L_o < L_{tab}$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* sebelum diberi perlakuan terhadap latihan *resistance training* adalah distribusi populasi normal.

Seterusnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *posttest* sampel yang diberikan perlakuan *resistance training* diperoleh $L_o = 0,175$ dengan $N = 10$ dan L_{tab} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,258 yang lebih besar daripada L_o . Atau dengan kata lain $0,175 < 0,258$ atau $L_o < L_{tab}$. Jika $L_{hitung} < L_{tab}$ maka dapat dikatakan berdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *fast bowler* hasil *post-test* setelah siberikan perlakuan atau *resistance training* tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh metode *resistance training* terhadap kemampuan *fast bowler* UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pengujian hipotesis dalam peneltian ini menggunakan Uji t dimana:

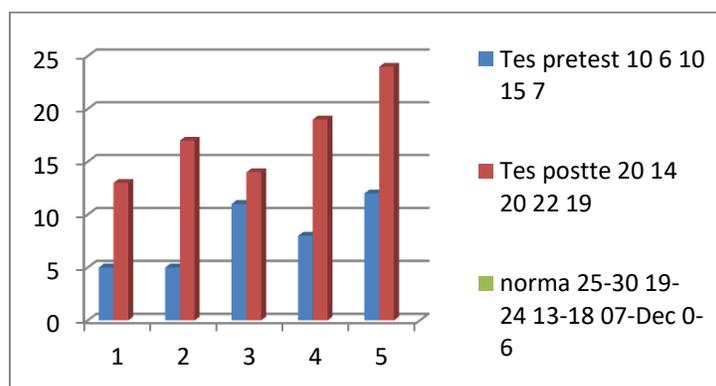
H_0 = Tidak terdapat pengaruh metode *resistance training* terhadap kemampuan *fast bowler* UK Kriket FIK UNP.

H_a = Terdapat pengaruh metode *resistance training* terhadap kemampuan *fast bowler* UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

1) Jika, $t_{hitung} > t_{tabel}$ = H_0 ditolak, H_a diterima

2) Jika, $t_{hitung} < t_{tabel}$ = H_0 diterima, H_a ditolak

Analisis perbandingan dilakukan berdasarkan rumus uji beda rata-rata (uji t), dan diperoleh data hasil analisis uji beda rata-rata (uji-t) yaitu $t_{hitung} = 5,996$ $t_{tabel} = 1,833$ (dapat dilihat dilampiran analisis uji t selengkapnya). Ringkasan lebih lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 2: Grafik data hasil *pretest* dan *posttest* pengaruh *resistance training* terhadap kemampuan *fast bowler* UK Kriket FIK UNP Padang

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian yaitu terdapat pengaruh metode *resistance training* terhadap kemampuan *fast bowler* UK Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,996 > 1,833$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *resistance training* secara keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan *fast bowler* UK Kriket FIK UNP. Oleh karena itu, metode latihan *resistance* ini patut dipertimbangkan oleh atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan *fast bowler*.

Fast bowler merupakan melepaskan bola dengan tangan lurus dan bola dilepaskan ke arah pemukul (*batsman*) dengan cepat. Bahwa untuk mendapatkan kecepatan bola dengan menggunakan ancaang-ancang dari jarak jauh (Juniarto and Tangkudung, 2022). Pada *fast bowling* bahwa *bowler* yang melepaskan bola dengan kecepatan lebih cepat mengalami

gaya reaksi tanah puncak yang lebih tinggi dan laju pemuatan (Portus *et al.*, 2004). Dengan tujuan memantulkan bola ke *pitch* untuk membingungkan *batman* sehingga tidak bisa memukul bola dengan target *yorker* (depan kaki *batman*) atau dalam kotak banner nailai 5 dalam melaksanakan *fast bowler*.

Fast bowler hal ini dapat ditingkatkan melalui pelatihan yang terencana dan terprogram. Latihan yang berasal dari kata *training*, adalah penerepan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Saputra Hidayat, 2020) dalam Sukadiyanto, 2011). Latihan juga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Latihan Olahraga bermanfaat bila dilakukan dengan benar, dengan tujuan tertentu, dan sesuai dengan aturan atau prinsip latihan yang dapat dicapai. Aspek penting dari teori latihan harus dipahami terlebih dahulu untuk melaksanakan latihan faktanya, salah satu faktor terpenting dalam menentukan kesuksesan adalah latihan (Ridwan, 2020).

Oleh karena itu, agar latihan peningkatan kemampuan *fast bowler* dapat memberikan hasil yang baik, maka sangat penting untuk memperhatikan metode latihan yang digunakan. Metode latihan memuat besarnya beban latihan yang harus dilakukan. Terapkan latihan dari satu atau dua rencana latihan dan tingkatkan jumlah pengulangan yang dilakukan pada setiap sesi latihan, repetisi untuk meningkatkan *resistance training*. Pelatihan yang dilakukan dengan menggunakan beban latihan akan dapat merangsang otot untuk berkontraksi secara maksimal dan akan menumbuhkan kekuatan *explosive* (Merta, Koyanm and Kanca, 2013).

Salah satu latihan yang untuk meningkatkan kemampuan *fast bowler* yaitu metode *resistance training* dengan bentuk-bentuk latihan seperti, *Resistance Single Arm*, *Resistance Delt Front Raises*, *Resistance lateral Raises*. *Resistance* merupakan jenis latihan beban yang digunakan atlet untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan (Mariawan Alfarizi and Moh Yudha Isnaini, 2021). Daya ledak otot adalah kemampuan untuk melakukan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimum secara *explosive* dan waktu

yang cepat dan singkat untuk mencapai sesuatu yang diinginkan (Aulia, Donie, Adnan Fardi, & Ronni Y ,2020). Daya ledak otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat serta untuk memberikan momentum yang paling baik pada otot lengan dalam suatu gerakan yang cepat dalam melakukan aktivitas olahraga. Dengan latihan *resistance* dapat meningkatkan *explosive power* otot lengan (Agus and Sepriadi, 2013). Latihan plyometrik, juga dikenal sebagai latihan pliometrik adalah serangkaian latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot seseorang sehingga mereka dapat melakukan kemampuan otot dalam waktu yang sangat singkat (Gusnelia, and Umar, 2022).

Resistance training adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk meningkatkan beban pada gerakan yang diaplikasikan dilakukan pada aktivitas olahraga (Fajar Ramadhan, 2023). *Resistance training* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet yang dapat meningkatkan *power* atau daya ledak pada otot (Romadhon, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, penerapan metode *resistance training* yang diberikan kepada UK kriket FIK UNP dapat meningkatkan *explosive power* otot lengan secara signifikan, kecepatan bola dan ketepatan bola lebih bagus dan mengurangi terjadinya *white* atau diluar target saat melakukan *fast bowler*.

Dengan uraian di atas, maka metode *resistance training* bermanfaat bagi pemain kriket. Dengan pola latihan ini harus disusun , terencana, terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan efek yang baik dalam meningkatkan performa *fast bowler*. Sehingga latihan *fast bowler* dapat berpengaruh pada saat pertandingan untuk mencapai prestasi maksimal.

KESIMPULAN.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *resistance training* dengan menggunakan latihan interval dapat meningkatkan performa *fast bowler*. Terlihat dari hasil uji t diperoleh t_{hitung} sebesar $5,996 > t_{tab} = 1,833$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa latihan *resistance training* dapat meningkatkan kemampuan pemain *fast bowler* Uk Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. and Sepriadi (2013) *Manajemen Kebugaran*, Sukabina Press. Available at: <http://repository.unp.ac.id/31475/>.
- Ali, M., Yanto, Hardi, A. and Pangestu, A. (2023) 'Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bowling Mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi', *Jurnal Pion*, 3(1), pp. 15–21.
- Ariij Firmansyah, D. (2020) 'Metode latihan drill bowling Terhadap ketepatan bowler', *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3), pp. 94–98.
- Arikunto (2010) 'Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.', *Jakarta: Rineka Cipta*, p. 172. Available at: <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>.
- Aulia Eka Putri, Donie, Adnan Fardi, R.Y. (2020) 'METODE CIRCUITTRAINING DALAM PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN BAGI ATLET BOLABASKET', *Patriot*, 2, pp. 680–691. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/473705>.
- Bartlett, R.M. (2003) 'The science and medicine of cricket: An overview and update', *Journal of Sports Sciences*, 21(9), pp. 733–752. Available at: <https://doi.org/10.1080/0264041031000140257>.
- Basri, H., Azhari, A. and Putra, F.A. (2021) 'Sosialisasi Pengenalan Olahraga Cricket Di Kecamatan Lemahabang Karawang', *Devosi*, 2(1), pp. 15–18. Available at: <https://doi.org/10.33558/devosi.v2i1.2846>.
- Dellor, R. and Dellor, C.R. (2011) *Cricket*. Cricket Legends Gift Pack (Gift Packs (Book and DVD)), coauthor with Stephen Lamb, Green Umbrella Publishing, 2007,. Available at: <https://cricketdirect.co.uk/collections/cricket-books>.
- Dennis, R. *et al.* (2003) 'Bowling workload and the risk of injury in elite cricket fast bowlers', *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(3), pp. 359–367. Available at: [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(03\)80031-2](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(03)80031-2).
- Dolati, M. (2017) 'Body, The Effect of Period of TRX Training on Lipid Profile and Wiman, Compotition in Over Weight', (July). Available at: <https://doi.org/10.5923/j.sports.20170703.09>.
- Fajar Ramadhan, Z. (2023) 'Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1Kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung', *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), pp. 38–48. Available at: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- Gusnelia, H. and Umar, Y. (2022) 'Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi', *Jurnal Patriot*, 4(1), pp. 81–94. Available at: <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.793>.
- Juniarto, M. and Tangkudung, A.W. (2022) 'Analisis Latihan Bowling Olahraga Cricket Pada Atlit Pemula U-17 DKI Jakarta', *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), p. 32. Available at: <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.5685>.

- Malhotra, A. and Krishna, S. (2017) 'A Statistical Analysis of Bowling Performance in Cricket'. Available at: <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/1701/1701.04438.pdf>.
- Mardela, R., Yendrizal, Y. and Yudi, A.A. (2019) 'Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula', *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), pp. 206–213. Available at: <https://doi.org/10.24036/jpo126019>.
- Mariawan Alfarizi, L. and Moh Yudha Isnaini, L. (2021) 'Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh Circuit Resistance Training terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Pemain Bola Basket', *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), pp. 1–4. Available at: <https://unu-ntb.e-journal.id/medika>.
- Masrun (2016) 'Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar', *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), pp. 1–11. Available at: <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/72>.
- Merta, I. wayan, Koyanm, I. wayang and Kanca, I. nyoman (2013) 'Pengaruh Pealtihan Lari Kijang Dengan Beban Terhadap Prestasi Lompat Jangkit Dititnjau dari Power Otot Tungkai', *Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 3.
- Phillips, E. *et al.* (2014) 'Acquisition of expertise in cricket fast bowling: Perceptions of expert players and coaches', *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(1), pp. 85–90. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.005>.
- Portus, M.R. *et al.* (2004) 'Cricket: Technique factors related to ball release speed and trunk injuries in high performance Cricket fast bowlers', *Sports Biomechanics*, 3(2), pp. 263–284. Available at: <https://doi.org/10.1080/14763140408522845>.
- Pradeep., I. and Wickramasinghe (2014) 'Predicting the performance of batsmen in test Cricket'. Eastern New Mexico University, United States. *Journal of Human Sport & Exercise*, (2), pp. 16–27.
- Ridwan (2020) 'Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang', *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), pp. 18–25.
- Roebuck P (2006) 'in It To Win It - The Australian Cricket Supremacy', (5), p. 245. Available at: <https://id.scribd.com/document/124724528/Peter-Roebuck-In-It-to-Win-It-The-Australian-Cricket-Supremacy>.
- Romadhon (2017) 'the Effects of Exercise Using Resistance Band for Legs Power of Ukm Taekwondo Uny Athletes', <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/7027>, VI, NO 1, pp. 24–26.
- Saputra Hidayat, T.A. (2020) 'Pengaruh Latihan Zig-Zag Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Drible Pada Permainan Bola Basket', *Sport Science and Education Journal*, 1(1), pp. 22–30. Available at: <https://doi.org/10.33365/.v1i1.637>.

- Setyaningrum, R.K., Herywansyah and Sudarsono, S. (2021) 'Sosialisasi Cabang Olahraga Cricket Pada Guru Smp Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020', *Proficio*, 2(01), pp. 61–69. Available at: <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1350>.
- Yusuf, A.M. (2005) 'Metode Penelitian: Kuantitatif, Kulitatif, Dan Penelitian Gabungan', *UNP Press*, p. 205. Available at: <https://id.scribd.com/document/488334763/>.