

Pengaruh Bentuk Latihan *Medicine Ball* Terhadap Kemampuan *Fast Bowling* Atlet Kriket Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang

Rossida Ahmad Siregar^{1*}, Tjung Hauw Sin², Romi Mardela³, Eval Edmizal⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email: rossidaahmad97@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kekuatan dan ketepatan *fast bowling* Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Kriket Universitas Negeri Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kekuatan dan ketepatan *fast bowling* Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Kriket Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini yaitu eksperimen menggunakan "*One Group Preetest-Posttest*". Penelitian akan dilaksanakan di lapangan kriket UNP Padang. Sampel dalam penelitian ini merupakan atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Kriket Universitas Negeri Padang berjumlah 8 orang atlet. Instrumen penelitiannya yaitu lemparan *fast bowling* sebelum dan sesudah melakukan latihan *medicine ball*. Menggunakan teknik analisis data *preetest* dan *posttest*. Dari hasil tes dapat diperoleh nilai rata-rata *preetest* yaitu 11 sementara untuk hasil dari rata-rata *posttest* nya adalah 16. Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kekuatan dan ketepatan *fast bowling* yang signifikan. Latihan *medicine ball* terhadap kekuatan dan ketepatan *fast bowling* dapat dilihat peningkatan 5 .

Kata Kunci : Kriket, *Medicine Ball*, *Fast Bowling*

The Influence of Medicine Ball Training Forms on the Fast Bowling Ability of Student Activity Unit (UKM) Cricket Athletes at Padang State University

ABSTRACT

This study discusses the effect of medicine ball training on the strength and accuracy of fast bowling Student Activity Unit (UKM) Cricket Padang State University. The purpose of the study was to determine the effect of medicine ball training on the strength and accuracy of fast bowling of the Cricket Student Activity Unit (UKM) of Padang State University. This type of research is experimental research. This research design uses "One Group Preetest-Posttest This research was conducted at the UNP Padang cricket field. The sample in this study were athletes of the Padang State University Cricket Student Activity Unit (UKM), totaling 10 athletes. This research instrument is a fast bowling throw before and after doing medicine ball training. Data analysis techniques using preetest and posttest. From the test results, it can be obtained that the average pre-test value is 11 while for the results of the average posttest is 16. Based on the results of the study, there is a significant effect of medicine ball training on the strength and accuracy of fast bowling. Medicine ball training on the strength and accuracy of fast bowling can be seen an increase of 5.

Keywords: *Cricket, Medicine Ball, Fast Bowling*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang saat selesai melaksanakan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat membangun mental dan karakter yang kuat serta membangun nilai-nilai yang lain yaitu disiplin, semangat, kerja sama, bersaing sportif serta dapat paham aturan

Kriket adalah cabang olahraga yang sudah lama dikenal di seluruh dunia. Permainan yang dikemas dalam permainan ini sangat disukai oleh banyak orang, terutama negara-negara yang telah mengadopsi tradisi dan budaya Inggris. Di Indonesia, olahraga Kriket mulai menyebar ke berbagai provinsi, menghasilkan banyak atlet Kriket. Pertandingan kriket internasional memiliki tiga format permainan, yaitu pertandingan uji coba, pertandingan internasional satu hari, dan Twenty20. Namun, di Indonesia, format yang paling umum digunakan adalah dua format modifikasi, yaitu Twenty20, Super8, dan Sixes. Jumlah pemain yang bermain di lapangan dan jumlah over sesuai dengan format tersebut.

Kriket adalah olahraga beregu yang dilakukan di lapangan berbentuk lingkaran pada tempat yang datar dan keras di tengahnya. Nomor pertandingan adalah 20, terdiri atas 11 pemain, nomor 8 terdiri dari 8 pemain, dan nomor 6 terdiri dari 6 pemain (Ali & Yanto, 2022).

Untuk bermain kriket dengan baik, Anda harus memahami semua teknik dasar permainan. Jika Anda tidak melakukannya, permainan akan menjadi tidak menarik atau bahkan membosankan. Beberapa teknik dasar bermain kriket adalah batting, bowling, dan fielding (Tominsen, 2022)

Bowling adalah teknik kriket yang digunakan oleh pemain kriket untuk membobol stump, yaitu stump, dengan ketat (Satyam, 2014). Bowler adalah orang yang bermain bowling. Tugas mereka adalah mengumpulkan wicket sebanyak mungkin. Seorang bowler harus bowling dengan kuat dan lurus untuk mendapatkan poin. Kekuatan yang digunakan untuk mengubah bentuk atau gerak suatu benda disebut kekuatan maksimal (Chan, 2012).

Seorang pemain bowling harus dilatih dengan baik secara terprogram dan terus menggunakan metode yang tepat agar mereka dapat bermain secara baik. cara yang dapat digunakan salah satunya yaitu latihan medicine ball. Bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bowling secara keseluruhan dan, lebih khusus lagi, untuk

meningkatkan kekuatan otot lengan. Dengan kekuatan yang lebih besar, Anda diharapkan dapat melakukan bowling dengan lebih baik (Khan Aftab, 2017)

Latihan melempar medicine ball menggunakan seluruh tangan, menurut Ariffian (2017:12). Hal tersebut dapat membantu untuk meningkatkan daya ladak otot dan hasil bowling yang cepat. Medicine ball, juga disebut bola latihan, adalah bola karet yang padat dengan pasir sebagai pemberat. Latihan ini sangat baik untuk membantu cabang olahraga mempelajari teknik dasar, terutama cabang kriket yang menggunakan bowling, seperti fast bowling. Pelatih harus paham konsep periodisasi dan program latihan untuk memaksimalkan proses latihan. Program latihan yang disusun dengan baik, pelatih dapat mengatur bagian latihan yang lebih tepat. Program ini dapat membantu pelatih memilih tingkat latihan yang pantas untuk pertandingan yang akan menjadi sasaran di antara pertandingan utama (Purnomo, 2019).

Latihan kekuatan dan ketepatan pada *fast bowling* yaitu latihan dengan menggunakan *medicine ball*. Latihan *medicine ball* bertujuan untuk membentuk otot-otot kecil seperti otot bahu, dan otot tangan yang sangat besar pengaruhnya terhadap kekuatan hasil *bowling*, lalu membentuk atau memperbaiki teknik pada gerakan *fast bowling* saat awalan, *bowling*, sikap akhir dan ketepatan jatuhnya bola menuju target.(Davieri dkk., 2022)

Berdasarkan wawancara dengan pelatih ukm kriket unp, pada saat pertandingan open tournament kriket 2023 dengan nama kejuaraan “ Piala Super 8 PCI Sumatera Barat 2023” tempat saat pertandingan yaitu lapangan Kampus 2 UNP Lubuk Buaya dan mendapatkan peringkat 4, para pemain maasih kesulitan saat menghadapi lawan karena kurang nya motivasi dan kepercayaan diri yang kurang serta kurangnya daya tahan dan teknik atlet saat bertanding sehingga mempengaruhi komponen kondisi fisik dan konsentrasi atlet. Atlet mereka juga terkendala di teknik dasar salah satunya bowling, sering kali mereka melakukan kesalahan saat bowling contohnya masih banyak bola yang tidak sesuai target dan tidak tercapai tujuan dari bowling itu sendiri yaitu mengurangi run dan mematikan batsman (pemukul).

METODE

Menurut Sugiyono (2014), desain pra-eksperimen penelitian ini digunakan, "Dikatakan pre-eksperimen desain yaitu desain penelitian ini belum merupakan

eksperimen sesungguhnya." Dengan kata lain, penelitian ini menggunakan satu kelompok pra-tes dan setelah-tes, yang berarti bahwa hanya satu kelompok yang digunakan untuk menjalankan eksperimen, tanpa kelompok pembanding (Sugiyono, 2014). Penelitian ini melibatkan semua atlet yang aktif berpartisipasi dalam latihan kriket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 orang Mahasiswa. Untuk mengumpulkan data, terlebih dahulu dilakukan tes pra-penelitian, yaitu dengan melakukan tes bowling cepat. Setelah itu, latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, dan kemudian dilakukan tes pasca-penelitian dengan melakukan tes bowling cepat untuk mengetahui hasil penelitian. dengan metode analisis uji t. waktu penelitian ini dilaksanakan pada 12 Juli - 5 Agustus 2024, tempat penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepak bola Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang. Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah Mahasiswa kriket UKM Universitas Negeri Padang yang berjumlah 30 orang.

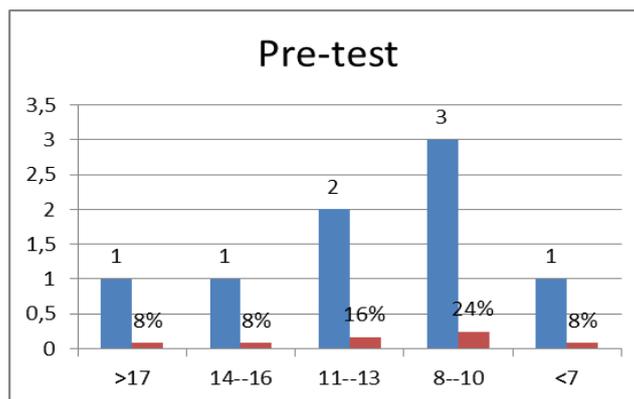
HASIL

Deskripsi Data

Pengaruh Bentuk Latihan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Fast Bowling Atlet Kriket Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang merupakan penelitian dengan jenis eksperimen. Terdapat dua data penelitian yaitu (*pre-test*) dan (*post-test*). Dari hasil *pre test* kemampuan fast bowling didapatkan rentang nilai 7-17 dengan rata-rata 11,37 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3,24.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre Test latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang

kelas interval	Frekuensi	Persentase	kategori
>17	1	8%	Sangat Baik
14—16	1	8%	Baik
11—13	2	16%	sedang
8—10	3	24%	Kurang
<7	1	8%	Sangat Kurang



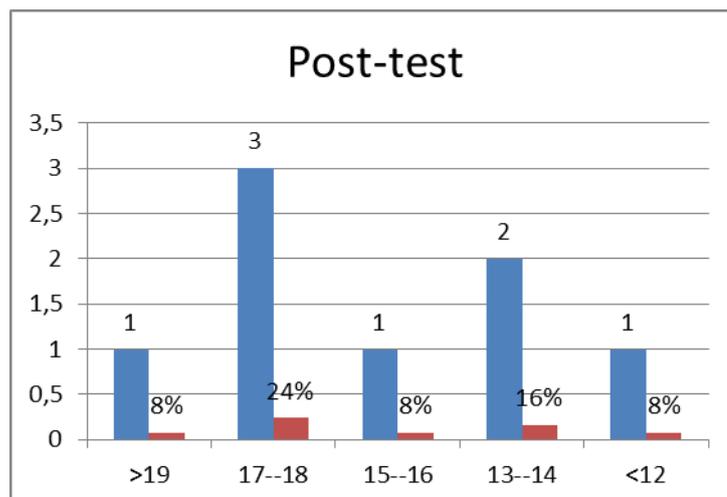
Gambar 1. Histogram Pretest kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang.

Pada tabel distribusi Frekuensi dan grafik histogram tersebut menyatakan bahwa atlet yang memperoleh waktu *pre test* kemampuan fast bowling atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang. Kelas interval <7 sebanyak 1 orang (8%), kelas interval 8-10 sebanyak 3 orang (24%), kelas interval 11-13 sebanyak 2 orang (16%), kelas interval 14-16 sebanyak 1 orang (8%) dan kelas interval yang lebih besar dari 17 sebanyak 1 orang (8%).

Dari hasil *post test* kemampuan fast bowling atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang diperoleh rentang nilai 12-19 dengan nilai rata-rata 16 dan simpangan baku (*standar deviasi*) 2,77.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Post Test Distribusi Frekuensi Pre Test latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang

kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
>19	1	8%	Sangat Baik
17-18	3	24%	Baik
15-16	1	8%	Sedang
13-14	2	16%	Kurang
<12	1	8%	Sangat Kurang



Gambar 1. Histogram Post test kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang.

Tabel distribusi Frekuensi dan grafik histogram di atas memperlihatkan bahwa atlet yang memperoleh waktu *post test* kemampuan fast bowling atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang. Kelas interval <12 sebanyak 1 orang (8%), kelas interval 13-14 sebanyak 2 orang (16%), kelas interval 15-16 sebanyak 1 orang (8%), kelas interval 17-18 sebanyak 3 orang (24%) dan kelas interval >19 sebanyak 1 orang (8%).

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan uji *Liliefors* dengan taraf nyata (α) = 0,05. Yang memiliki kriteria ialah apabila L_{hitung} (L_h) yang diperoleh pada data pengamatan melebihi L_{tabel} (L_t) maka hipotesis nol tersebut ditolak dan sebaliknya apabila L_{hitung} yang diperoleh lebih kecil dan L_{tabel} maka hipotesis nol dapat diterima. Dengan menggunakan rumus :

$$H_0 = \text{ditolak jika } L_h (L_{hitung}) > L_t (L_{tabel}), \text{ sebaliknya}$$

$$H_0 = \text{diterima jika } L_h (L_{hitung}) < L_t (L_{tabel})$$

Tabel 2. Uji Normalitas latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang

Kelompok	N	Lhitung	Ltabel	Distribusi
Pengaruh latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang	8	0,079	0,285	NORMAL
	8	0,139	0,285	

Berdasarkan hasil tersebut peneliti pada uji Normalitas kelompok penelitian diatas didapatkan bahwa tes awal Lhitung sebesar 0,079 yang diperoleh lebih kecil dari pada harga Ltabel 0,285 , kemudian terdapat tes akhir yaitu Lhitung sebesar 0,139 dan Ltabel sebesar 0,285 dalam taraf nyata 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari populasi dengan distribusi normal. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diuji.

Pengujian Hipotesis

Hasil analisis uji beda (uji-t), yang dihasilkan oleh peneliti dengan menggunakan rumus uji beda (uji-t), adalah sebagai berikut, Uji-t menunjukkan pengaruh latihan bola medis terhadap kemampuan atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang untuk bowling kriket dengan cepat.

Tabel 3. Uji Hipotesis Latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang

Variabel	Rata-Rata	N	thitung	Ttabel	Keterangan
Latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang	11	8	3,0606	2	Signifikan
	16	8			

Berdasarkan pada tabel diatas terdapat pengaruh Pengaruh latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang dengan rata-rata pada *pre-test* sebesar 11 dan *post-test* meningkat menjadi 16 (meningkat sebesar 5). Selanjutnya hasil dari analisis uji beda *mean* (uji-t) thitung sebesar 3,0606 sedangkan pada ttabel sebesar 2 jika taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$. Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,0606 > 2$). Oleh karena itu disimpulkan bahwa adanya pengaruh Latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada saat penelitian, dibuktikan bahwa hasil tes awal tersebut didapatkan kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang yang diperoleh dengan rata-rata sebesar 11. Tetapi setelah diberikannya model latihan teknik maka adanya peningkatan dengan rata-rata sebesar 16. Sedangkan thitung didapatkan sebesar 3,0606 dan ttabel sebesar 2. Dengan demikian terdapat pengaruh latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket. Sesudah diberikannya perlakuan terhadap sampel penelitian diawali dengan tes awal dan di akhiri dengan tes akhir.

Sehingga bisa diambil kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan pada Latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang. Hal itu diketahui berdasarkan dari rata-rata waktu *pre-test* 11 dan rata-rata *post-test* 16 dengan rentangan rata-rata *pre-test* dan *post-test* 5. Dari data diatas diketahui adanya pengaruh latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket yang signifikan.

KESIMPULAN

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian mampu di tarik kesimpulan Terdapat pengaruh bentuk latihan medicine ball terhadap kemampuan fast bowling kriket secara signifikan. Menggunakan teknik analisis data *pretest* dan *posttest*. Dari hasil tes dapat di peroleh nilai rata-rata *pretest* yaitu 11 sementara untuk hasil dari rata-rata *posttest* nya adalah 16. Latihan medicine ball terhadap

kemampuan fast bowling kriket dapat dilihat peningkatan yaitu 5.

DAFTAR PUSTAKA

- Stretch, R., Bartlett, R., & Davids, K. (2000). "A review of batting in men's kriket". *Journal of Sports Sciences*, 18(12), 931–949. <https://doi.org/10.1080/026404100446748>
- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.594>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian. Tim Mata Kuliah Statistik. 2010. Silabus dan Hangout Mata Kuliah Statistik lanjutan 2. FIK UNP.*
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa.*
- Davieri, G. R. E., Mulyana, D., Rismayadi, A., & Pitriani, P. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Medicine Ball dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Otot Lengan dalam Olahraga Bola Basket. *Physical Activity Journal*, 3(2), 161. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5531>
- Jonatan, P. (2016). *Analisis Keberhasilan Lemparan Tim Cricket Putera DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pekan Olahraga Nasional 2016 di Jawa Barat* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Khan Aftab, N. J. (2017). *Activity Recognition for Quality Assessment of Batting Shots in. 1-131.*
- Malik, A. M. (2023). Analisis Keterampilan Passing Dan Shooting Sepakbola Pada Tim Persatuan Sepakbola Galupang Baru (Psgb) Desa Suka Baru Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 4(1), 59-65
- Mardela, R., & Irawan, R. (n.d.). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket.*
- Mardela, R., & Irawan, R. (n.d.). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket.*
- Muskanan, K. (n.d.). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur.*
- Pebrian, N. W., & Aryanti, S. (2021). *Latihan Medicine Ball terhadap Pukulan Lob Forehand Bulutangkis pada Siswa Putra ekstrakurikuler.*

- Pont, I. (2010). *Coaching Youth Kriket*. Human Kinetics, Inc.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise*
- Randi Prastio, Edo Yuliandra Pratama, & Anggil Jufinda. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Bowling Atlet Cricket Kabupaten Kerinci Untuk Persiapan Porprov Jambi Pada Tahun 2023. *EDU RESEARCH*, 4(4), 165–182. <https://doi.org/10.47827/jer.v4i4.142>
- Satyam, M. (2014). *Quantifying individual performance in Cricket - A network analysis of batsmen and bowlers*. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications*, 624-637.
- Shah, P. (2016). "Measuring Fielding Performance in Kriket". *Polish Journal of Sport and Tourism*, 23(2), 113–114. <https://doi.org/10.1515/pjst-2016-0014>.
- Sobarna, A., Rizal, R. M., Hambali, S., Asmara, H., & Sunarsi, D. (2022). Peningkatan Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Konsep Ilmiah Dan Teknologi Di Koni Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(2), 173-176
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. Alfa Beta.
- Tominsen, Y. (2022). *Cricket Untuk Pemula* (Ninik Sirtufi Rahayu, p. 108). Catur Media Gemilang.