

Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shot* UKM Kriket UNP

Afriyaningsih^{1*}, Padli², Romi Mardela³, Argantos⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail Korespondensi: afriyaaningsih@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan pukulan drive shot batsman UKM kriket UNP masih kurang baik dalam beberapa kesempatan kejuaraan dan latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar sumbangan antara ketangkasan, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan pukulan drive shot UKM kriket UNP. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh wilayah binaan UKM kriket Perguruan Tinggi Negeri Padang. Metode pengujian yang digunakan adalah metode purposive sampling, sehingga jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) tes Und-fangen ballwerfen, 2) tes push up, 3) tes sit up dan 4) tes kemampuan drive shot. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi sederhana dan korelasi ganda. Dampak dari penelitian ini adalah (1) Kontribusi terhadap kemampuan drive UKM Cricket UNP sebesar 27,31%. (2) Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan drive UKM Cricket UNP sebesar 15,23%. (3) Kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan drive UKM Cricket UNP sebesar 28,62%. (4) Kecekatan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan drive shot UKM Kriket UNP sebesar 38,71%.

Kata Kunci : Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kemampuan Pukulan *Drive Shoot*, Kriket

Contribution of Eye Hand Coordination, Arm Muscle Strength and Abdominal Muscle Strength to Drive Shot Ability UKM Cricket UNP

ABSTRACT

The issue in this study is the capacity of the UNP cricket UKM batsman's drive shot is as yet ailing in a few title occasions and preparing. This should be visible, at times the ball that is hit doesn't go the distance, so getting a run is troublesome. The motivation behind this study was to decide how much commitment there is between dexterity, arm muscle strength and abs solidarity to the capacity of the UNP Cricket UKM drive shot. This sort of examination is correlational. The objective populace in this study were all parts of the local area engaged with the Padang State College cricket UKM. The testing strategy utilized purposive examining method, so the quantity of tests in this review was 30 competitors. The instruments in this review were 1) the Und-fangen ballwerfen test, 2) the push up test, 3) the sit up test and 4) the drive shot capacity test. The information investigation procedure utilized basic relationship and various connection. The consequences of this study are (1) Dexterity adds to the capacity of the UNP Cricket UKM drive shot by 27.31%. (2) Arm muscle strength adds to the capacity of the UNP Cricket UKM drive shot by 15.23%. (3) Stomach muscles strength adds to the UKM Cricket UNP's drive shot capacity by 28.62%. (4) Dexterity, arm muscle strength, and abs strength offer together to the UKM Cricket UNP's drive shot capacity by 38.71%.

Keyword : *Hand Eye Coordination, Arm Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength, Drive Shot Ability, Cricket*

PENDAHULUAN

Menurut (Usnata, 2018) Olahraga merupakan gabungan dari 2 istilah yaitu olah (olahraga) dan raga (tubuh) yang berarti bahwa olahraga adalah mengolah tubuh dengan berbagai cara, yaitu menggerakkan tubuh dari ujung kepala sampai ujung kaki dengan tujuan tertentu. Olahraga merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu bentuk latihan yang paling banyak diminati untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari setiap orang (Marpaung dan Manihuruk, 2022). Menurut (Goodyear et al., 2023) Olahraga merupakan latihan proaktif yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menyambut dan menumbuhkan generasi muda yang produktif dan berkualitas. Selain itu, olahraga juga menjaga kesehatan jasmani dan tidak mengalami penurunan performa secara cepat. Karena olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang, karena olahraga hadir di semua aspek kehidupan (Juliandra dan Yendrizar, 2018).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat kejam (Mulya, 2020). Olahraga merupakan suatu karya nyata untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar (Jamudin et al., 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Weda, 2021).

Kriket semakin populer selama dua dekade terakhir, dengan 100 negara kini diakui oleh Dewan Kriket Internasional (ICC) (Johnstone, 2010). Pemain kriket profesional dapat berpartisipasi dalam berbagai format pertandingan (misalnya, Twenty20, satu hari, dan beberapa hari) dan secara bersamaan bermain untuk klub, waralaba, dan tim internasional mereka (Weldon, A, 2021). Tujuan kriket adalah agar setiap tim pemukul mencetak poin sebanyak mungkin melawan tim lawan yang mencoba membatasi poin melalui bowling dan fielding (Turner, A, 2020). Pemain kriket memiliki berbagai peran dalam satu tim, termasuk batter, bowler, wicket-keeper, dan all-rounder, dengan semua pemain kriket diharuskan untuk melakukan fielding selama pertandingan (MacDonald, D, 2018). Kriket dalam bahasa kita adalah cara

berperilaku yang terpuji dan juga permainan yang adil. (Mark Butcher, Abraham, James, 2010).

Olahraga kriket dimainkan oleh 11 orang dalam satu kelompok, dua wasit (ref), dan satu wasit tetap. Lapangan yang digunakan adalah lapangan rumput berbentuk oval yang tidak memiliki ukuran lapangan, tetapi memiliki lingkaran yang dibatasi oleh tali/spanduk dan di lingkaran lapangan ada titik datar yang kuat yang disebut Pitch, yang digunakan untuk memukul dan melempar, panjangnya 20,12 m dan lebar 2,64 m (M.C.C, 2019).

Kriket adalah permainan bola dan tongkat pemukul yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain. Pertandingan kriket ditandai dengan periode aktivitas intensitas rendah yang panjang, diselingi dengan sesi aksi intensitas tinggi, seperti melempar bola, berlari di antara gawang, atau menangkap bola (Bliss A, 2021). Permainan ini dimainkan dengan tiga keterampilan; memukul, menangkap bola, dan melempar bola, yang membutuhkan fokus yang sangat baik, kontrol postur, kekuatan, daya tahan otot, ledakan eksplosif, dan kebugaran (Singla D, 2018).

Kriket merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh semua umur dan semua kalangan. Kriket dimainkan dengan memanfaatkan bola, tongkat pemukul, tunggul, dan lapangan. Permainan ini merupakan permainan yang berasal dari Inggris, permainan ini juga sangat populer di negara-negara Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia, dan beberapa negara lainnya (Kurnia, 2020).

Selain itu, kriket sudah dikenal di Indonesia sejak sekitar tahun 1992. Berbagai latihan olahraga kriket mulai dimainkan dan mulai berkembang dengan beberapa permainan yang bersifat akomodatif dan permainan tandang, yang menjadi cikal bakal berdirinya Jakarta Cricket Association (JCA) dan berdirinya sebuah kompetisi asosiasi kriket. Pada tahun 1997, kriket mulai dimainkan oleh masyarakat Indonesia, khususnya anak-anak dari NTT (Nusa Tenggara Timur), tepatnya di Kupang. Pada tahun 2002, dibentuklah organisasi kriket Indonesia untuk membantu penyelenggaraan pengembangan kriket di Indonesia (Tominsen, 2022).

Kemampuan memukul bola dengan drive shot yang baik memungkinkan bola melaju lurus ke depan secara merata atau memantul jauh dan menantang bagi pemain bertahan untuk mengantisipasinya sehingga dapat mengamankan stump dan

memperoleh skor. Kemampuan memukul bola dengan drive shot dipengaruhi oleh beberapa elemen, yaitu kekuatan otot lengan, kekuatan genggaman, ketangkasan, timing, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, dan kecepatan respon dari pemukul itu sendiri. Untuk dapat mempersiapkan dan lebih mengembangkan kemampuan, diperlukan persiapan yang lebih bervariasi dan terus-menerus agar tujuan yang ingin dicapai dapat tercapai (Darmawan et al., 2020).

Berdasarkan pengamatan peneliti, kebanyakan kemampuan pukulan *drive shot batsman* UKM kriket UNP masih kurang dalam beberapa ajang kejuaraan maupun latihan. Hal ini terlihat, terkadang bola yang dipukul tidak pergi jauh, sehingga susah mendapatkan *run*. Ayunan *bat* yang dilakukan sering kali tidak mengenai bola dan menyebabkan *batsman out* baik *LBW* maupun *bowled*. Sering kali *batsman* tidak tepat dalam menggunakan teknik pukulannya. Walaupun bola dapat dipukul tetapi tidak mengenai *sweetspot*, sehingga bola tidak pergi jauh dan juga arah pukulannya tidak lurus kedepan. Kemampuan pukulan *drive shot* pemain kriket UNP mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kekuatan otot lengan, kekuatan genggaman, koordinasi mata tangan, *timing*, kekuatan otot perut, otot tungkai dan kecepatan reaksi.

METODE

Eksplorasi semacam ini bersifat korelasional. Eksplorasi korelasional bertujuan untuk menguji hubungan antar faktor tanpa berupaya memengaruhi faktor tersebut, dan tidak dapat mengungkap alasan hubungan tersebut (Argantos, 2017). Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh bagian wilayah setempat yang terlibat dalam UKM kriket Perguruan Tinggi Negeri Padang. Waktu pada penelitian ini dilaksanakan pada Tanggal 16 Juli 2024. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Universitas Negeri Padang. Metode pengujian menggunakan strategi pengujian purposive, sehingga jumlah subjek dalam kajian ini adalah 30 orang peserta. Instrumen dalam kajian ini adalah 1) tes Und-fangen ballwerfen, 2) tes push up, 3) tes sit up, dan 4) tes kemampuan drive shot. Strategi pengujian data menggunakan hubungan dasar dan hubungan berbeda.

HASIL

Estimasi koordinasi mata-tangan dilakukan dengan menggunakan tes Und-fangen ballwerfen pada 30 contoh, dengan skor tertinggi adalah 16, skor terendah adalah 10, rata-rata (mean) adalah 12,47, dan simpangan baku adalah 1,74. Dari informasi tes ini, tabel dispersi rekursif dapat dibuat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi Mata Tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1.	17-20	0	0	Sangat Baik
2.	13-16	16	53,33	Baik
3.	9-12	14	46,67	Sedang
4.	5-8	0	0	Kurang
5.	0-4	0	0	Sangat Kurang
Total		30	100	

Berdasarkan tabel dispersi rekursif di atas, dari 30 contoh yang diperiksa, 16 orang (53,33%) memiliki hasil ketangkasan praktis mata-tangan pada kelas rentang 13-16 dalam klasifikasi tinggi, dan 14 orang (46,67%) memiliki hasil ketangkasan praktis mata-tangan pada kelas rentang 9-12. Dari pemeriksaan informasi, rata-rata koordinasi mata-tangan UKM kriket UNP adalah 12,30, sehingga koordinasi mata-tangan UKM kriket UNP berada pada kelas sedang.

Estimasi kekuatan otot lengan dilakukan dengan menggunakan tes push up pada 30 contoh, nilai tertinggi 45, nilai terendah 14, nilai rata-rata 31,17, simpangan baku 8,64. Dari data hasil percobaan ini dapat dibuat tabel dispersi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1.	>70	0	0	Sangat Baik
2.	54 – 69	0	0	Baik
3.	35 – 53	11	36,67	Sedang
4.	22 – 34	15	50,00	Kurang
5.	<21	4	13,33	Sangat Kurang
Total		30	100	

Berdasarkan tabel rerata daya hantar di atas dari 30 contoh yang dikaji, 11 orang (36,67%) memiliki daya hantar kekuatan otot lengan pada kelas rentang 35-53, berada pada klasifikasi sedang, 15 orang (setengah) memiliki daya hantar kekuatan otot lengan pada kelas rentang 22-34, berada pada kelas kurang, dan 4 orang (13,33%) memiliki daya hantar kekuatan otot lengan pada kelas rentang <21, berada pada klasifikasi sangat kurang. Dari hasil analisis data, daya hantar kekuatan otot lengan rata-rata UKM kriket

UNP adalah 31,17, sehingga daya hantar kekuatan otot lengan UKM kriket UNP berada pada kelas kurang.

Pengukuran kekuatan otot perut dilakukan dengan menggunakan tes sit-up pada 30 contoh, nilai tertinggi adalah 49, nilai terendah adalah 15, nilai rata-rata (mean) adalah 34,70, dan simpangan baku adalah 9,24. Dari data hasil tes tersebut dapat dibuat tabel rerata daya hantar sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan Otot Perut

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1.	>70	0	0	Baik sekali
2.	54 – 69	0	0	Baik
3.	38 – 53	13	43,33	Sedang
4.	22 – 37	14	46,67	Kurang
5.	< 21	3	10,00	Kurang Sekali
Total		30	100	

Berdasarkan tabel sirkulasi rekursif di atas dari 30 contoh yang dipertimbangkan, 13 orang (43,33%) memiliki hasil kekuatan otot perut pada kelas rentang 38-53, pada kelas sedang, 14 orang (46,67%) memiliki hasil kekuatan otot perut pada kelas rentang 22-37, pada kelas kurang dan 3 orang (10%) memiliki hasil kekuatan otot perut pada kelas <21, pada klasifikasi sangat kurang. Dari hasil pemeriksaan data, rata-rata kekuatan otot perut UKM kriket UNP adalah 34,70, sehingga kekuatan otot perut UKM kriket UNP yang paling rendah berada pada kelas kurang.

Penaksiran kemampuan memukul bola dengan drive shot dilakukan dengan tes batting drive shot pada 30 contoh, nilai tertinggi adalah 66, nilai terendah adalah 16, nilai rata-rata (mean) adalah 35,93, dan simpangan baku adalah 11,74. Dari data hasil pemeriksaan tersebut, dapat dibuat tabel sirkulasi rekursif sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan Pukulan *Drive Shot*

No.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1.	>54	3	10,00	Baik sekali
2.	42-53	6	20,00	Baik
3.	30-41	14	46,67	Sedang
4.	18-29	6	20,00	Kurang
5.	<17	1	3,33	Kurang Sekali
Total		30	100	

Bahasa Indonesia: Melihat tabel dispersi rekursif di atas dari 30 contoh yang dipertimbangkan, 3 individu (10%) pesaing memiliki kapasitas drive shot menghasilkan kelas peregangan >54 dalam kelas sangat baik, 6 individu (20,00%) memiliki kapasitas drive shot menghasilkan kelas rentang 42-53, dalam klasifikasi baik, 14 individu

(46,67%) memiliki kapasitas drive shot menghasilkan kelas peregangan 30-41, dalam klasifikasi sedang, 6 individu (20%) memiliki kapasitas drive shot menghasilkan kelas rentang 18-29, dalam klasifikasi kurang dan 1 individu (3,33%) memiliki kapasitas drive shot menghasilkan kelas peregangan <17, dalam klasifikasi sangat kurang. Dari pemeriksaan data, kapasitas drive shot rata-rata UKM kriket UNP adalah 35,93, sehingga kapasitas drive shot berada dalam kelas sedang.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelusuran informasi dengan menggunakan persamaan hubungan item kedua dan pengujian koefisien keyakinan, maka dapat disimpulkan bahwa ketangkasan memberikan kontribusi sebesar 54,76% terhadap kemampuan drive shot UKM kriket UNP. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel ketangkasan merupakan salah satu komponen kondisi yang dapat memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kemampuan drive shot. Mengingat besarnya komitmen tersebut, maka sebaiknya pembina UKM kriket UNP menjadikan komponen kemampuan adaptasi sebagai salah satu materi dalam program pelatihan kondisi. Melalui program pelatihan yang sebenarnya, pembina dapat lebih mengembangkan kondisi ketangkasan setiap atlet.

Ketangkasan merupakan salah satu komponen kondisi yang berhubungan langsung dengan proses kemampuan drive shot. Berdasarkan hasil pengujian terhadap pengembangan kemampuan drive shot, koordinasi tangan sangat dibutuhkan oleh atlet untuk melakukan pukulan. Dalam hal ini, koordinasi tangan sangat dibutuhkan saat melakukan kegaduhan di lapangan. Ketangkasan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan tangan yang diarahkan oleh data mata. Sebagaimana yang disampaikan Asri (2017), ketangkasan merupakan salah satu bentuk koordinasi yang sangat dibutuhkan dalam melakukan olahraga.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan berbagai gerakan dalam satu desain gerakan saja (Mardela, 2016). Purnomo, A, A (2015) ketangkasan merupakan kemampuan untuk memperlancar gerakan antara mata dan tangan untuk mengendalikan alat atau benda.

Berdasarkan penilaian tersebut, dapat dipahami bahwa tanpa kondisi ketangkasan, tubuh akan kesulitan untuk melakukan suatu gerakan dengan sempurna. Akibatnya, atlet kriket yang tidak memiliki kondisi ketangkasan yang baik akan kesulitan untuk

melakukan drive shot dengan gerakan yang baik. Misalnya, apabila seorang atlet tidak dapat mengatur gerakan antara mata dan tangan saat melakukan gerakan jongkok dengan tangan, maka gerakan yang dilakukan akan tidak tepat. Dengan demikian, posisi bola di tangan tidak akan tepat dan tidak tepat waktu. Karena kondisi tersebut, maka sifat dari drive shot itu sendiri tidak akan bagus, sehingga bola yang dipukul akan sulit untuk dikoordinasikan ke daerah pertahanan lawan.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus hubungan kedua item dan pengujian koefisien keyakinan, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusi sebesar 15,23% terhadap kemampuan drive shot UKM kriket UNP. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa variabel kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi yang dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan melakukan drive shot. Mengingat besarnya komitmen tersebut, maka sebaiknya mentor UKM kriket UNP menjadikan komponen kekuatan otot lengan sebagai salah satu materi dalam program latihan kondisi yang telah direncanakan. Melalui program latihan yang nyata, mentor dapat melatih kondisi kekuatan otot lengan setiap atlet. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuannya dalam mengangkat beban atau memukul rintangan ketika melakukan suatu gerakan. (Hermanzoni, 2020). Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot dalam memberikan tekanan terhadap pertahanan (Balyan et al., 2023). Otot atau sekumpulan otot harus mengerahkan tenaga yang paling besar untuk menaklukkan rintangan (Johor dan Rahmadiky, 2020). Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk bertahan atau mendapatkan beban saat bekerja atau melakukan latihan (Shanty, M. Ridwan 2021). Tenaga yang paling besar ini dikeluarkan oleh otot atau sekumpulan otot untuk menaklukkan rintangan (Saptiani et al., 2019). Kekuatan otot lengan merupakan komponen biomotorik yang dominan saat melakukan gerakan upper support dalam bola voli. Dalam karakteristiknya, servis di atas membutuhkan area kekuatan untuk melakukan gerakan menggelegar di sekitar net ke area lawan (Padli, 2020:813).

Kekuatan otot lengan juga sering disebut sebagai kekuatan yang membahayakan, khususnya kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan tidak stabil serta mencakup penggunaan kekuatan otot yang paling besar dalam waktu yang paling singkat (Ninglan et al., 2020). Sementara itu, dalam hal mekanika, kekuatan otot lengan

adalah kekuatan yang dapat dikeluarkan oleh suatu otot atau sekumpulan otot pada saat penarikan yang paling besar. (Hadi et al., 2013).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang atlet kriket dalam melakukan kemampuan melakukan pukulan drive harus memiliki kekuatan otot lengan yang kuat, karena seseorang yang kehilangan kekuatan otot lengan dalam kemampuan melakukan pukulan drive, maka peluang untuk memperoleh poin dan menguasai permainan akan hilang. Oleh karena itu, tentu saja kekuatan otot lengan memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan melakukan pukulan drive. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diakui secara observasional. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kondisi kekuatan otot lengan seorang pemain, maka semakin tinggi pula kemampuan untuk melakukan gerakan memukul bola.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan persamaan hubungan item kedua dan uji koefisien reliabilitas, maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut memberikan kontribusi sebesar 28,62% terhadap kemampuan melakukan gerakan memukul bola UKM kriket UNP. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa variabel kekuatan otot perut merupakan salah satu komponen kekuatan yang dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan melakukan pukulan drive. Mengingat besarnya perhatian yang diberikan, maka sudah seharusnya pelatih UKM kriket UNP menjadikan komponen kekuatan otot perut sebagai salah satu materi dalam program latihan kekuatan yang telah direncanakan. Melalui program latihan yang nyata, maka pelatih dapat lebih mengembangkan kekuatan otot perut setiap atlet.

Kekuatan otot perut merupakan kemampuan untuk menggunakan otot-otot agar dapat melakukan gerakan memukul bola (Habibillah, 2020; Setiawan, 2020). Untuk melatih kekuatan otot perut, cenderung dilakukan dengan menambah beban berat dengan sedikit pengulangan (Azra, Masrun, Suwirman, dan Ridwan, 2021; Supriyoko dan Mahardika, 2018).

Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot perut untuk melakukan gerakan menarik beban semaksimal mungkin terhadap tekanan dan mampu mengubahnya menjadi gerakan yang sangat cepat terhadap suatu objek dalam keadaan diam. Seperti halnya melakukan gerakan drive, diperlukan area kekuatan yang serius untuk kekuatan otot tembakan agar dapat menghasilkan tembakan yang ideal.

Menyadari pentingnya kekuatan otot perut, para pelatih harus menilai dan meningkatkan latihan kekuatan otot perut untuk mengimbangi dan mengembangkannya di kemudian hari. Para pelatih harus mampu membuat program latihan kekuatan otot perut dengan berbagai jenis latihan. Melalui program latihan, para pelatih dapat lebih mengembangkan kekuatan otot perut setiap atlet. Latihan drive yang efektif dalam kriket. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan persamaan uji relaps dan korelasi multivariat, kemudian dilanjutkan dengan uji koefisien keyakinan, diperoleh kesimpulan bahwa ketangkasan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut memberikan kontribusi sebesar 38,71% terhadap kemampuan melakukan pukulan drive UKM Kriket UNP. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa faktor ketangkasan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut merupakan komponen kondisi yang secara bersama-sama dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melakukan pukulan drive.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor ketangkasan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut secara bersama-sama memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan drive shot UKM Cricket UNP. Semakin baik kondisi ketangkasan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut seorang atlet, maka akan semakin baik dan terasah pula karakter kemampuan drive shot yang dilakukan oleh seorang hitter ke daerah serang lawannya. Dengan memiliki ketangkasan motorik yang baik, khususnya ketangkasan antara mata dan tangan, akan membantu dalam menyiapkan respon yang harus dilakukan terhadap dorongan yang datang (Syamsuddin, 2018). (Mangngassai et al., 2020) mencirikan kekuatan otot sebagai bagian penting untuk melatih kondisi tubuh secara keseluruhan. Sebagaimana yang ditunjukkan oleh (Widiastuti, 2017) Kekuatan otot merupakan kapasitas suatu otot atau kumpulan otot untuk melakukan satu kali penarikan maksimal terhadap hambatan atau beban. Selain itu, menurut (Bintara et al., 2021) kekuatan otot lengan adalah tenaga, daya atau regangan yang dapat dihasilkan oleh suatu otot atau sekumpulan otot dalam suatu kontraksi dengan beban yang paling besar.

Kekuatan juga dapat membantu kecepatan pemain dalam melompat, memukul dengan keras dan meluruskan sendi-sendi dalam tubuh seseorang (Setyo dan Andriyani, 2016). Otot perut menurut (Alvian dan Nuruddin, 2019) merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan, misalnya “biomekanika, rangka otot, ukuran otot, orientasi,

faktor usia dan ukuran otot” yang sangat mempengaruhi kekuatan otot bagi seorang pemain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil eksplorasi, maka tujuan yang menyertai dapat ditingkatkan. Kecekatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan drive UKM Cricket UNP sebesar 27,31%. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan drive UKM Cricket UNP sebesar 15,23%. Kekuatan otot perut memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan drive UKM Cricket UNP sebesar 28,62%. Kecekatan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan tembakan drive UKM Cricket UNP sebesar 38,71%. Berdasarkan tujuan di atas, peneliti dapat memberikan masukan kepada para mentor UKM Cricket UNP, antara lain: Para mentor UKM Cricket UNP dianjurkan untuk memberikan program-program latihan yang dapat lebih mengembangkan kemampuan, misalnya kecekatan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut. Karena beberapa komponen kemampuan telah terbukti memberikan kontribusi yang sangat penting terhadap kemampuan tembakan drive kriket. Para pemain UKM Cricket UNP harus tetap fokus dalam melakukan program latihan yang telah dilakukan oleh mentor. Karena persiapan yang terkendali dan terus-menerus akan membuat program persiapan yang diselesaikan mencapai apa yang diinginkan mentor untuk mendapatkan emas. Maka dianjurkan untuk menambahkan rencana persiapan di luar yang belum sepenuhnya ditetapkan oleh mentor.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvian, R., & Nuruddin, A. A. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Renang Gaya Dada. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(2), 27–31.
- Argantos, A., & Z, M. H. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42–54.
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.

- Asri, N., Soegiyanto, & Mukarromah, S. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tennis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*, 179-185
- Azra, M. F., Masrun, Suwirman, & Ridwan, M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan. *Jurnal Patriot*, 3(2). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.731>.
- Balyan, M., Ikhwan, Y., Balyan, M., & Mekkah, U. S. (2023). Otot Lengan Dan Bahu Dengan Kemampuan. 2(2), 45–53.
- Bintara, D. S., Yuliawan, D., & Firdaus, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Fleksibilitas Bahu Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Pukulan Lob Backhand Bulutangkis. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/JJSC.V3I1.9202>
- Bliss A, Ahmun R, Jowitt H, Scott P, Jones TW, Tallent J. Variability and physical demands of international seam bowlers in one-day and Twenty20 international matches across five years. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021; 24(5):505–10. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.012> PMID: 33288447
- Darmawan, R. Z., Padli, Alnedral, & Masrun. (2020). Kontribusi Antara Motivasi dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Servis Bawah Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(3), 860–873. <http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/676>
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people’s engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Habibillah, A. N. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 41–50.
- Hadi, S., Soegiyanto, & Sugiarto. (2013). Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 56–61.
- Hermanzoni, W. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Partriot*, 2(2), 654– 668.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma’mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.

- Johor, Z., & Rahmadiky, I. (2020). The Contribution of Hand-Eye Coordination and Arm Muscle Strength on Punch Ability of Forehand Drive of Table Tennis Athletes. *460(Icpe 2019)*, 81–83
- Johnstone, JA and Ford, PA. Physiologic profile of professional cricketers. *J Strength Cond Res* 24: 2900–2907, 2010.
- Juliandra, R., & Yendrizal, Y. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34-39.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368.
- Kurnia, N. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 4*, 2, 991–1006.
- M.C.C. (2019). *Marylebone Cricket Club Laws of Cricket 2017 Code*. 2nd, 1–82. <https://www.lords.org/getattachment/MCC/All-Laws/2nd-Edition-of-the-2017-code-2019.pdf?lang=en-US>
- Mangngassai, I. A. M., Syaiful, A., & Marsuki, M. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis. *Jurnal Olympia*, 2(2), undefined-undefined.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47. <https://doi.org/10.24036/jpo74019>
- Mark Butcher, Abraham dan James. (2010). *Learn to Play Cricket: Teach Yourself*. 10, 1. London, United Kingdom, England: Hodder Education Company.
- MacDonald, D, Cronin, JB, and Macadam, P. Key match activities of different fielding positions and categories in one-day international cricket. *Int J Perform Anal* 18: 609– 621, 2018
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40.
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.

- Ninglan, T., Soegiyanto, & Sulaiman. (2020). Effect of Arm Muscles and Long Arm Power Exercises on the Results of Accuracy in Forehand Smash Blows in Table Tennis Games at Silaberanti Club , Palembang. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 88–94.
- Padli, P., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Jumping Service. *Jurnal Patriot*, 2(3), 812-824
- Purnomo, N. T. (2015). Koordinasi Mata, Tangan, Tinggi Badan dan Power Tungkai terhadap Kemampuan Jump shoott Underbasket. *Performa*, 1(02), 147-156.
- Saptiani, D., Sugiyanto, S., & Syafrial, S. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Putri Ekstrakurikuler Di Sman 2 Seluma. *Kinestetik*, 3(1),
- Setyo, P., & Andriyani, F. D. (2016). Hubungan kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot tungkai dengan keterampilan jump shot permainan bolabasket. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(2), 131–141.
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179–191.
- Singla D, Hussain ME, Bhati P. Correlation between upper body balance, muscle strength, and power in cricketers belonging to different age groups. *J Chiropr Med* 2018; 17: 160–166.
- Supriyanto. (2013). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan Dengan Cara Passing Bola Ke Atas Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Studi Pada Siswa SMA Assa`adah Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3)(588–590).
- Syamsuddin. 2018. Kontribusi Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenismeja Pada Siswa Sma Negeri 1 Marioriawa Kabupaten Soppeng. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* Volume 10 Nomor 3, Oktober 2018
- Usnata, N. (2018). Tingkat Antropometri Dan Biomotor Atlet Bolavoli Pbv. Surabaya Bayangkara Samator. *Prestasi Olahraga*, 1(3)
- Turner, A (ed.). *Routledge handbook of strength and conditioning: sport-specific programming for high performance*. New York, NY: Routledge, 2020
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.

Weldon, A, Duncan, MJ, Turner, A, Christie, CJ, and Pang, CM. Contemporary practices of strength and conditioning coaches in professional cricket. *Int J Sports Sci Coach* 16: 585–600, 2021

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Pt RajaGrafindo Persada