

# **Pengaruh Latihan *Batting Drills* terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shoot* Atlet UK Kriket UNP**

**Anisa Rahmadani<sup>1\*</sup>, Masrun<sup>2</sup>, Umar<sup>3</sup>, Romi Mardela<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang  
E-mail Korespondensi: anissarahmadani9131@gmail.com

## **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah kapasitas *drive shoot* dari beberapa kompetitor kriket UK UNP masih buruk dan kurang meyakinkan dari yang diantisipasi dengan kenyataan saat ini di lapangan terkait kapasitas *drive shoot* yang masih buruk. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak latihan *batting* terhadap kapasitas *drive shoot* kompetitor kriket UK UNP. Jenis eksplorasi ini adalah uji coba. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua kompetitor kriket UK UNP yang berjumlah 30 orang. Strategi pengujian adalah pengujian bertujuan, dengan contoh dalam tinjauan ini berjumlah 10 kompetitor pria dari mahasiswa kriket UK UNP. Instrumen eksplorasi menggunakan tes kapasitas *drive shoot*. Strategi pengujian data menggunakan uji-t dengan tingkat kepentingan  $\alpha = 0,05$  dan uji keseragaman menggunakan uji Liliefors. Konsekuensi dari tinjauan ini adalah bahwa ada dampak pelatihan latihan *batting* terhadap kapasitas *drive shoot* kompetitor kriket UK UNP dengan skor rata-rata 28,20 pada tes awal, dan skor rata-rata 40,60 pada tes akhir. Hal ini dibuktikan secara nyata, di mana setelah dilakukan uji "t", diperoleh hasil  $t$  hitung = 5,84 >  $t$  tabel = 1,833. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Dengan kata lain, ada pengaruh yang sangat besar dari latihan *batting drill* terhadap kemampuan *drive shoot* pada atlet kriket UNP.

**Kata Kunci** : Latihan *Batting Drills*, Kemampuan Pukulan *Drive Shoot*, Kriket

## ***The Effect of Batting Drills on Cricket Athletes' Drive Shot Ability***

### **ABSTRACT**

*The issue in this study is the drive shoot capacity of a few UK UNP cricket competitors is as yet bad and less compelling than anticipated with current realities in the field in regards to the drive shoot capacity is as yet bad. This study means to see the impact of batting drills on the drive shoot capacity of UK UNP Cricket competitors. This sort of exploration is trial. The populace utilized in this study were all UK UNP cricket competitors adding up to 30 individuals. The examining strategy was purposive testing, with the example in this review adding up to 10 male competitors from UK UNP cricket understudies. The exploration instrument utilized a drive shoot capacity test. The information examination strategy utilized a t-test with an importance level of  $\alpha = 0.05$  and the ordinariness test utilized the Liliefors test. The consequences of this review are that there is an impact of batting drill preparing on the drive shoot capacity of UK UNP cricket competitors with a typical score of 28.20 in the pre-test, and a typical score of 40.60 in the post-test. This is demonstrated essentially, where after the "t" test was done, the consequences of  $t$  count = 5.84 >  $t$  table = 1.833 were acquired. In this way,  $H_0$  is dismissed while  $H_a$  is acknowledged. Determination, there is a huge impact of batting drill preparing on drive shoot capacity in UNP cricket competitors.*

**Keyword** : *Batting Drills, Drive Shot Skills, Cricket*

## **PENDAHULUAN**

Menurut (Usnata, 2018) Olahraga adalah gabungan dari 2 suku yaitu olah memproses) dan raga (tubuh) yang berarti olahraga adalah memproses tubuh dengan berbagai cara dengan menggerakkan tubuh dari kepala sampai kaki dengan tujuan tertentu.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis, dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang paling digemari untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari setiap orang (Marpaung dan Manihuruk, 2022). Menurut (Goodyear et al., 2023) Olahraga merupakan kegiatan proaktif yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan kardiovaskular.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menyambut dan menumbuhkan generasi muda yang sukses dan berkualitas. Selain itu, olahraga juga menjaga kebugaran tubuh 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 Yendrizal, 2018). Olahraga juga sebagai pendidikan kesetahan tubuh yang disampaikan oleh Ki Hajar Dewantoro, pendidikan secara umum artinya usaha untuk memajukan pertumbuhan budi pekerti, kekuatan batin, budi pekerti, dan intelektualitas (Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V., 2023).

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).

Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara tersusun dan terorganisir yang meliputi pengembangan yang monoton dengan tujuan agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga ialah sebuah tindakan yang senantiasa dilaksanakan oleh masyarakat, kehadirannya tidak banyak dilihat sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat dkk., 2020). Olah raga merupakan suatu bentuk kerja aktif yang terorganisir dan teratur yang mencakup pengembangan tubuh yang tumpul yang ditujukan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Akbar dkk., 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). *Cricket* dalam bahasa kita adalah perilaku patut di contoh dan juga sebuah permainan yang adil. (Mark Butcher, Abraham, James, 2010).

Dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga kriket merupakan olahraga prestasi yang dilakukan dengan cara beregu di atas lapangan yang berbentuk bulat yang terdiri dari 11 orang per tim, dimana ditengah lapangan diletakan stump ditanah yang rata dan keras yang biasa disebut pitch, dengan tujuan memukul dan melempar bola. Olahraga kriket mengedepankan kerjasama tim yang solid serta jujur, untuk pengembangan potensi diri baik secara individu maupun tim, serta memotivasi prestasi atlet dalam tim yang solid dan mental yang positif bagi setiap individu dalam tim.

Perkembangan olahraga kriket ini dapat dibuktikan dan dilihat dari meningkatnya jumlah peserta cabang olahraga kriket di Indonesia pada kejuaraan nasional tahun 2014 lalu yaitu dari 8 provinsi sampai dengan 12 provinsi yang diselenggarakan oleh provinsi DKI Jakarta, hingga saat sekarang tahun 2023 Kejuaraan BK-PON dari Juli-Agustus kemaren jumlah provinsi bertambah menjadi 14 provinsi mengikuti kejuaraan nasional yang di selenggarakan di provinsi Bali.

Sesuai Tangkudung (2007) pada tahun 1997, permainan ini mulai dimainkan di Indonesia yang menarik adalah anak -anak NTT di Kupang sampai tumbuh dengan cepat di sana. Pada tahun 2000 pendirian kriket Indonesia (pendirian kriket Indonesia) dibingkai yang menyusun peningkatan olahraga kriket di Indonesia yang disebut East-Asia Pacific (EAP) yang penting untuk ICC. Dari berbagai game yang dibuat di Sumatra Barat, Cricket adalah salah satu game baru yang telah dibuat di Sumatra Barat hari ini. Pada 2012 kriket mulai disajikan di Sumatra Barat yang ditetapkan oleh pilihan PCI (hubungan kriket Indonesia) dengan strukturnya untuk administrasi kriket di

Sumatra Barat yang dipimpin oleh Dr. Yendrizal, M, PD. Dengan itu, sosialisasi telah dilakukan tentang acara olahraga kriket di Sumatra Barat ke daerah-daerah kabupaten seperti kota Padang, Padang Pariaman, Kota Pariaman, Bukittinggi, Lima Puluh Kota, dan sebagainya. Salah satu nya olahraga kriket sudah berkembang di salah satu kampus di Sumatera Barat yaitu kampus Universitas Negeri Padang, yang mana peminatnya banyak dari kalangan mahasiswa ilmu keolahragaan, bahkan kriket termasuk dalam salah satu mata kuliah mahasiswa departemen kepelatihan. Sehingga terbentuknya suatu organisasi unit kegiatan mahasiswa cabang olahraga kriket yang membuka kesempatan untuk seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Unit Kegiatan Mahasiswa kriket ini merupakan tempat pengembangan bakat dari seluruh mahasiswa dan juga sebagai penunjang prestasi yang diinginkan dalam permainan kriket di Universitas Negeri Padang. Orang-orang yang tergabung dalam UK kriket UNP adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang terkhusus mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah kriket. Dengan memiliki kemampuan dasar kriket dan dengan diadakannya beberapa event atau kompetisi baik tingkat jurusan antar fakultas ilmu keolahragaan serta kompetisi open turnamen. Dengan adanya UK kriket UNP ini setiap mahasiswa dapat meraih prestasi melalui keterampilan bermain kriket yang baik, dan dapat mengasah keterampilan permainan kriket dengan latihan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga kriket ini diperkenalkan di Sumatera Barat Pada tahun 2012 lalu mulai berkembang pada UK kriket UNP ini sejak tahun 2017, walaupun masih baru berkembang tidak begitu lama di Universitas Negeri Padang namun, sebagian atlet dari UK kriket UNP sudah meraih beberapa prestasi yang baik dan bagus. Hal ini dibuktikan dari banyaknya atlet dari UK kriket yang terpilih sebagai atlet kriket Sumatera barat untuk mewakili kompetisi nasional PON XX Papua 2021, dan meraih prestasi medali perunggu. Hal ini patut di apresiasi dengan kerja keras tim. Namun dari observasi sederhana awal yang telah peneliti lakukan pada saat atlet melakukan kegiatan latihan di lapangan sepak bola Universitas Negeri Padang kampus II Lubuk Buaya, peneliti melihat kemampuan pukulan *drive shoot* dari beberapa atlet UK kriket UNP masih kurang baik dan kurang efektif dari yang diharapkan dengan fakta-fakta dilapangan mengenai kemampuan pukulan *drive shoot* masih kurang baik. Hal ini dibuktikan dengan sering terjadinya kecolongan *wicket* dan seringnya bola tidak terpukul (*dot ball*), atau bola yang dipukul melambung tinggi,

dan memberi kesempatan lawan untuk mendapatkan *wicket* dengan menangkap (*catch*) bola, dan hal lainnya, sehingga kesempatan untuk mendapatkan *run* (poin) yg banyak menjadi sedikit. Hal tersebut tentu tidak jauh dari sebab dan akibat, tentunya dengan teknik memukul yang masih kurang baik, dan penguasaan teknik yang masih terkandung rata-rata. Hal itu perlu melakukan beberapa *treatment* latihan yang lebih efektif untuk menambah keterampilan khusus nya kemampuan pukulan *drive shoot* dengan program latihan yang terstruktur dan terarah.

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test* dan *post-test*. Pada desain penelitian ini terdapat *pre-test* yang merupakan proses uji sebelum diberikan *treatment* (perlakuan), setelah itu baru *post-test* yang merupakan uji setelah diberikan perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masing -masing dari 30 atlet UK kriket UNP. Prosedur pemeriksa adalah pengujian purposive sampling, dengan contoh dalam ulasan ini ada 10 atlet laki-laki UK kriket UNP. Bentuk instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kemampuan pukulan *drive shoot*. Tes ini bertujuan untuk mengukur peningkatan teknik dalam kriket. Pelaksanaan tes awal (*pre-test*) dengan diberikan bentuk tes kemampuan pukulan *drive shoot*, lalu setelah itu diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan dengan program latihan yang terarah, lalu dilakukan tes akhir (*post-test*) setelah dilakukan *treatment* (perlakuan). Strategi Pemeriksaan Informasi Memanfaatkan T-Test Dengan Tingkat Kritis = 0,05 dan Tes Ordinariness Memanfaatkan Tes Liliefors. Data yang diperlukan pada penelitian ini yaitu hasil kemampuan pukulan *drive shoot* atlet UK kriket UNP, dengan prosedur penelitian yang sudah dituliskan sehingga mendapatkan data primer yang baik.

## **HASIL**

Pengaruh Teknik Latihan Batting Drills Terhadap Kemampuan Pukulan Drive Shoot, dari hasil *pre-test* kemampuan pukulan *drive shoot* memperoleh nilai terendah 4, nilai tertinggi 54, rata-rata 28,20 dan simpangan baku 14,62. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>59	0	0	Baik Sekali
42-58	2	20,00	Baik
26-41	2	20,00	Sedang
10-25	5	50,00	Kurang
<9	1	10,00	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pengaruh hasil investigasi data pre-test Teknik Latihan Batting Drills terhadap kemampuan pukulan drive shoot dengan kelas span 42-58 ke atas sebanyak 2 orang (20,00%) dengan klasifikasi baik, kelas span 26-41 ke atas sebanyak 2 orang (20,00%) dengan klasifikasi sedang, kelas span 5-41 ke atas sebanyak 5 orang (50,00%) dengan klasifikasi kurang dan kelas span <9 ke atas sebanyak 1 orang (10,00%) dengan klasifikasi sangat kurang.

Pengaruh latihan batting drill terhadap kemampuan pukulan drive shoot, dari hasil post test kemampuan pukulan drive shoot memperoleh nilai terendah 14, nilai tertinggi 66, rata-rata 40,60 dan simpangan baku 15,72. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>59	1	10,00	Baik Sekali
42-58	4	40,00	Baik
26-41	3	30,00	Sedang
10-25	2	20,00	Kurang
<9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	

Mengacu pada tabel di atas, cenderung terlihat bahwa konsekuensi dari investigasi informasi pasca-tes latihan memukul yang mempersiapkan kapasitas memukul drive shot dengan kelas rentang >59 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan klasifikasi cukup baik, kelas rentang 42-58 sebanyak 4 orang (40,00%) dengan kelas cukup, kelas rentang

26-41 sebanyak 3 orang (30,00%) dengan kelas sedang, dan kelas rentang 10-25 sebanyak 2 orang (20,00%) dengan klasifikasi sedang.

## **PEMBAHASAN**

Mengingat konsekuensi dari pengujian uji spekulasi,  $t$  hitung (5,84) >  $t$  tabel (1,833) pada tingkat kepentingan  $\alpha = 0,05$  dalam ukuran contoh 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Akibatnya, latihan latihan batting secara signifikan memengaruhi kapasitas drive shoot atlet kriket UNP.

Konsekuensi dari fokus pada dampak latihan latihan batting pada pengembangan lebih lanjut kapasitas drive shoot pada atlet kriket UNP dapat dipahami secara sementara bahwa ada peningkatan kapasitas drive shoot atlet yang seharusnya terlihat dari peningkatan kapasitas drive shoot setelah mengikuti 16 kelompok latihan latihan batting.

Mengingat konsekuensi dari tinjauan tersebut, ditunjukkan bahwa latihan latihan batting lebih lanjut mengembangkan kapasitas drive shoot atlet. Menurut Nugroho (2020) untuk persiapan mencapai tingkat ideal, persiapan harus memenuhi prasyarat persiapan, misalnya durasi latihan mulai dari 20-an jam, daya antara 70-80% dari RHM, frekuensi latihan antara 3-5 hari dalam seminggu dan jenis latihan harus sesuai dengan bagian keahlian yang akan dilatih. Menurut Cooper dalam jurnal Tri Subekti dan F. Suharjana (2004) beban latihan mempengaruhi kondisi tubuh. Bagi individu yang berlatih dengan beban di bawah ambang batas kegembiraan, hal itu secara signifikan mempengaruhi tubuh, namun jika latihan dilakukan dengan beban yang sangat berat, hal itu akan membahayakan organ-organ tubuh karena tidak sesuai dengan beban kemampuannya. Latihan adalah pengenalan atau pelaksanaan atau penggunaan materi latihan yang baru disiapkan (Mardela, 2017). Strategi latihan merupakan suatu teknik latihan lanjutan yang bertujuan untuk membiasakan atlet dalam melakukan suatu prosedur (Ruslan dan Sangadji, 2021). Teknik ini sudah dikenal luas di kalangan mentor dan atlet dengan tujuan agar mereka bisa mendapatkan rasa nyaman dalam melakukan suatu perkembangan (Pambudi dan Sulendro, 2021). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dulung (2014) latihan drill merupakan latihan yang berulang-ulang atau terus menerus terhadap apa yang telah dipelajari, karena hanya dengan melakukannya secara terus-menerus barulah pengetahuan atau keterampilan dapat disempurnakan. Teknik

drill pada umumnya digunakan untuk memperoleh kemahiran atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (Umar, 2018).

Kriket merupakan permainan bola dan tongkat pemukul yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Pertandingan kriket digambarkan dengan rentangan aksi daya rendah yang panjang, dicampur dengan pertemuan aktivitas fokus ekstrem, misalnya, melempar bola, berlari di antara gawang, atau menangkap bola (Joy A, 2021; Petersen CJ, 2010)

Latihan memukul merupakan salah satu upaya mendasar untuk mencetak poin dalam pertandingan kriket, jadi semakin baik metode pemain kriket dalam memukul, semakin besar kemungkinan tim tersebut menang. Jadi keterampilan memukul merupakan persyaratan mutlak bagi setiap pemain kriket. Ada banyak jenis pukulan, ada drive shoot, pull shoot, cut shoot, cover drive, block, dan lainnya. Salah satu prosedur memukul adalah drive shoot atau straight hit, yang merupakan pukulan yang biasanya diandalkan untuk mencapai skor tertinggi. Jadi pelatih harus mengetahui variabel yang memengaruhi eksekusi dalam memukul sehingga nantinya dapat ditingkatkan ke tingkat berikutnya. Salah satu caranya adalah dengan mengukur keterampilan khusus, khususnya dalam memukul. Dari akibat konsentrasi di atas menunjukkan bahwa latihan batting drill yang dilakukan secara rutin dan teratur akan benar-benar memberikan pengaruh yang positif dan dapat memberikan dampak yang besar terhadap kemampuan drive shoot atlet. Akibat dari pengujian yang terukur menunjukkan bahwa peningkatan tingkat kemampuan smash atlet benar-benar merupakan dampak dari hasil latihan standar dan yang dimodifikasi. Dengan demikian latihan batting drill sederhana yang dilakukan secara rutin akan memberikan keuntungan yang nyata. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti minat, motivasi. Motivasi menurut Masrun, Alnedral, & Yendrizar, (2022) merupakan interaksi kompleks yang terjadi dalam komunikasi di masyarakat, sangat efektif terhadap perilaku manusia dan memungkinkan individu untuk bertindak. Motivasi mengacu pada keinginan siswa guna terlibat dan terlibat pada kegiatan akademik untuk memperoleh tujuannya (Masrun, M., & Rusnaldi, R., 2022).



## **KESIMPULAN**

Mengingat kajian dan pembahasan yang telah selesai pada bagian sebelumnya, maka pada bagian ini akan diberikan simpulan-simpulan berikut: Terdapat pengaruh latihan batting drill terhadap kemampuan pukulan drive shoot atlet kriket UNP dengan skor rata-rata 28,20 pada pre-test, dan skor rata-rata 40,60 pada post-test. Hal ini dibuktikan secara mendasar, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil thitung = 5,84 > ttabel = 1,833. Dengan demikian, Ho ditolak sedangkan Ha diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang besar dari latihan batting drill terhadap kemampuan pukulan drive shoot atlet kriket UNP.

Berdasarkan simpulan-simpulan di atas, penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi kendala-kendala yang dialami dalam peningkatan kemampuan pukulan drive shoot lebih lanjut, antara lain: Bagi atlet yang memiliki kemampuan pukulan drive shoot yang kurang, dapat ditingkatkan dengan latihan batting drill. Bagi pembimbing, dapat digunakan sebagai program latihan untuk lebih meningkatkan kemampuan pukulan drive shoot.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- 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.
- 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
- Dulung, Mohammad Nasir (2014). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Permainan Bola Basket. Other thesis, Universitas Negeri Gorontalo.
- 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.

- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- 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.
- 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.
- 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
- Mardela, R., & Rahman, F. (2017). Pengaruh Latihan Sepaksila Individu Dan Berpasangan Terhadap Kemampuan Reservice Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 93–111.
- 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.
- Masrun, M., & Rusnaldi, R., 2022. Self-Effi Cacy, Learning Motivation, Learning Environment And Its Eff Ect On Online Learning Outcomes. *Jurnal Kependidikan* 874 Penelitian Inovasi Pembelajaran, 6(2), 143-151, P-ISSN: 2580-5525 | E-ISSN: 2580-5533 <https://journal.uny.ac.id/index.php/jk/>
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V., 2023. Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 23 (issue 12), Art 385, pp. 3364-3370, December 2023 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051, DOI:10.7752/jpes.2023.12385
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V., 2023. Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of*

Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 23 (issue 12), Art 385, pp. 3364-3370, December 2023 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051, DOI:10.7752/jpes.2023.12385.

- 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.
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 137-142.
- Pambudi, & Sugeng Sulendro. (2021). Pengaruh Latihan Drill Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172– 179. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>
- Petersen, CJ, Pyne, D, Dawson, B, Portus, M, and Kellett, A. Movement patterns in cricket vary by both position and game format. *J Sports Sci* 28: 45–52, 2010.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Ruslan, R., Mile, S., & Sangadji, F. (2021). Zig-Zag Running Exercises For Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Subekti dan F. Suharjana. (2004). Pengaruh Senam Ayo Bersatu terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Ngipikrejo Banjararum Kalibawang Kulonprogo Yogyakarta. *Majalah Imiah vol. 10. Hlm. 129*
- Tangkudung, J. (2007). *Semua Tentang Kriket*. Jakarta: PT. Terta Pk Indonesia
- Umar., Deri, A. M., & Damrah, D. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa Ssb (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 127.
- 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