

# **Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang**

**Sherlin Febrianti<sup>1\*</sup>, Ronni Yenes<sup>2</sup>, Donie<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, Indonesia.

Email Korespondensi: [Serlinfebrianti1122@gmail.com](mailto:Serlinfebrianti1122@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Masalah yang ada dalam adalah kemampuan pukulan *drive shoot* dari beberapa mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang masih kurang baik dan kurang efektif dari yang diharapkan dengan fakta-fakta dilapangan mengenai kemampuan pukulan *drive shoot* masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *Drive Shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang. Adapun jenis penelitian ini adalah eksperimen yang bertujuan mengetahui pengaruh dari perlakuan yang diberikan populasi dalam penelitian ini 30 orang dalam kelompok laki-laki dengan sampel berjumlah 6 orang Mahasiswa UKM kriket dengan metode *porpositive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *ppretest-posttest*. teknik analisis data uji t. Taraf signifikansi yang digunakan dalam analisis data penelitian adalah  $\alpha = 0,05$  dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*. Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang dengan  $t_{hitung} 2,750 > t_{tab} = 2,015$ .

**Kata Kunci:** *Resistance*, Kemampuan Pukulan *Drive Shoot*, Kriket

## ***The Effect of Circuit Training Using Resistance Training on the Drive Shooting Ability of Students of the FIK Cricket UKM, Padang State University***

### **ABSTRACT**

*The problem is that the drive shoot hitting ability of several students at the Padang State University FIK Cricket Student Association is still not good and less effective than expected given the facts in the field. The ability to hit drive shoots is still not good. This research aims to see the effect of circuit training using resistance training on the Drive Shoot hitting ability of UKM Cricket Students at Padang State University. This type of research is an experiment which aims to determine the effect of the treatment given to the population in this study, 30 people in the male group with a sample of 6 UKM students who were transmitted using the proportional sampling method. The instrument used in this research used pretest-posttest. t test data analysis technique. The level of significance used in research data analysis is  $\alpha = 0.05$  and the normality test uses the Liliefors test.*

*Based on the results of the research, it was revealed that there was a significant influence of circuit training using resistance training on the drive shooting ability of UKM Cricket students at FIK Padang State University with  $t_{count} 2.750 > t_{table} = 2.015$ .*

**Keywords:** *Resistance, Drive Shot Ability, Cricket*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan cara untuk membina generasi muda yang berkualitas dan berprestasi. Arti olahraga itu sendiri adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk mencapai tujuan khusus (masrun, 2016). Olahraga kriket merupakan permainan yang dilakukan dilapangan datar berbentuk lingkaran, dengan bagian Tengah lapanggan dibuat menjadi tempat yang datar dan keras untuk melakukan lepamparannya, maka tim *battling* berusaha melindungi *stump* dan memukul bola sejauh jauhnya untuk mendapatkan *point* atau *run*.

Sedangkan tim bowling atau fielding berusaha mematikan lawan dengan cara menangkap dan menghentikan bola untuk memperkecil *point batsman*. Olahraga kriket merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan. Olahraga kriket dimainkan dengan menggunakan bola, *bat* (pemukul), *stump* dan lapangan. Olahraga ini ialah olahraga yang berasal dari inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagainya (Kurnia, 2020).

terbentuknya *Jakarta Cricket Association (JCA)* dan berdirinya sebuah kompetisi liga kriket. Pada tahun 1997, kriket mulai dimainkan oleh orang Indonesia yaitu anak anak NTT (Musa Tenggara Timur) tepatnya kupang. Pada tahun 2002 dibentuknya Yayasan kriket Indonesia yang membantu mengkoordinasikan pengembangan kriket diindonesia (tominsen, 2022). Pada tahun 2012 kriket mulai dikenalkan di Sumatera barat dengan ditandai dengan Keputusan PCI (Persatuan Cricket Indonesia) dengan dibentuknya sebuah pengurus daerah kriket di Sumatera Barat yang diketahui oleh Dr. Yendrizal, M. Pd dan seiring itu telah dilaksanakannya sosialisasi tentang olahraga kriket di Sumatera barat dengan pemberian sarana oleh PCI.

Menurut Ronni Yenes pada Mei 2013, kriket Sumbar pertama kali mengikuti kejuaraan internasional di Malaysia dengan menduduki peringkat ke-7. Kriket merupakan salah satu mata kuliah pilihan departemen kepelatihan yang ada di Universitas Negeri Padang yang mencari bibit atlet atau pemula yang belum pernah bergabung didalam cabang olahraga kriket untuk mengikuti Latihan kriket, sehingga diharapkan nantinya dapat mengembangkan minat dan bakat serta potensi melalui kegiatan Latihan kriket. Mata kuliah kriket pertama kali diajukan sebagai mata kuliah pilihan oleh Romi Mardela, S.Pd., M.Pd dan Prof. Dr. Yendrizal, M.Pd pada tahun 2017 dan seiring itu terbentuk Unit Kegiatan mahasiswa (UKM) kriket Universitas negeri Padang, yang diketuai oleh M.

Hafis dan dilanjutkan Dedek Saputra, dan mulai berkembang melalui sosialisasi untuk olahraga kriket ke berbagai universitas yang ada di daerah Sumatera Barat pada tahun 2019 dan Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang juga pernah mengadakan kejuaraan Super 8 yang bertempat di lapangan Kampus 2 Universitas Negeri Padang Lubuk Buaya.

Teknik dasar yang dikuasai oleh pemain kriket yaitu memukul (*Batting*), Melempar (*Bowling*), dan Menjaga (*fielding*). Dalam penelitian ini, peneliti berfokus kepada Teknik *Batting*. Teknik dasar paling utama atau setiap *Batsman* (pemukul) kuasai yaitu *drive shot* (pukulan lurus). Kenyataan yang terjadi dilapangan banyak sekali pukulan yang meleset atau tidak mengenai *pad* (pelindung tulang kering) dan *batsman* dinyatakan *out* yang dikenal dengan LBW (*Leg before wicket*). Kemampuan pukulan *drive shot* yang baik, memungkinkan bola yang dipukul pergi lurus kedepan secara mendatar maupun melambung jauh dan sulit untuk diantisipasi oleh *fielder* sehingga dapat melindungi *stump* dan mendapatkan skor. Kemampuan pukulan *drive shot* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu latihan kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot tungkai, *timing*. Untuk dapat melatih dan meningkatkan kemampuan perlu Latihan lebih terprogram dan terus menerus untuk meraih tujuan yang dicapai. (Darmawan et al., 2020). Dalam pukulan *Drive Shot*, kekuatan otot lengan, bahu dan tungkai berguna untuk memberikan *power* pada ayunan bat untuk memukul bola. Seorang *batsman* harus fokus melihat arah datangnya titik kemungkinan bola jatuh dan memantulnya bola. Kekuatan otot perut membantu dalam koordinasi gerakan bagian atas dan bawah tubuh, sehingga merespons dengan cepat terhadap bola datang.

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 *sweetpot*, sehingga bola tidak pergi jauh dan juga arah pukulannya tidak lurus kedepan. Kemampuan pukulan *drive shot* pemain kriket UNP mungkin disebabkan oleh faktor-faktor tertentu diantaranya kekuatan otot lengan, tungkai dan otot perut serta kecepatan reaksi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, di mana alat yang digunakan oleh peneliti berfungsi untuk mengumpulkan data secara terstruktur. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 28 Mei – 26 Juni 2025 dilaksanakan dilapangan sepak bola Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang, yang berjumlah 30 orang dengan 20 orang putra dan 10 orang putri. Dengan metode *purposive* sampling, maka jumlah sampel pada penelitian ini 6 orang mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang. Penelitian ini memberikan perlakuan pada satu kelompok, kelompok model latihan sirkuit Menggunakan *Resistance Training* dan kemampuan pukulan *drive shoot*. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal (*pre-test*) selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*), perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan pukulan *drive shoot*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan signifikan  $\alpha = 0,05$ .

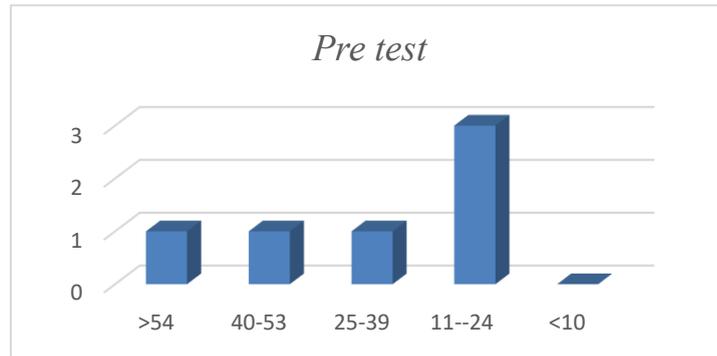
## HASIL

### A. Hasil Tes Awal (*Pre- Test*)

Pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot*, dari hasil *pre-test* kemampuan pukulan *drive shoot* diperoleh nilai terendah 20, nilai tertinggi 54, rata-ratanya adalah 32,7 dan standar deviasinya adalah 14,35. Untuk lebih jelas, silahkan lihat tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-Test*)

Interval	Kategori	Fr	Presentasi
>54	Baik Sekali	1	16.67%
40-53	Baik	1	16.67%
25-39	Sedang	1	16.67%
11-24	Kurang	3	50.00%
<10	Kurang Sekali	0	0



Gambar 1. Diagram Frekuensi *Pre-Test* Hasil Kemampuan Pukulan *Drive Shoot*

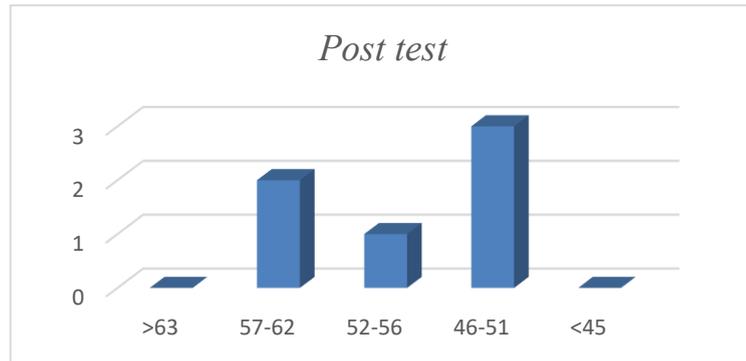
Berdasarkan tabel diatas, data pre-test tentang kemampuan pukulan *drive shoot* menunjukkan kelas interval >54 sebanyak 1 orang (16,67%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 40-53 sebanyak 1 orang (16,67%) dengan kategori baik, kelas interval 25-39 sebanyak 1 orang (16,67%) dengan ketegori sedang, kelas interval 11-24 sebanyak 3 orang.

#### B. Hasil Tes Akhir (*Post-Test*)

Pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shot*, dari hasil *post-test* kemampuan pukulan *drive shot* diperoleh nilai terendah 50, nilai tertinggi 62, rata-ratanya adalah 55 dan standar deviasinya adalah 5,47. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*)

Interval	Kategori	Fr	Presentasi
>63	Baik Sekali	0	0
57-62	Baik	2	33.33%
52-56	Sedang	1	16.67%
46-51	Kurang	3	50.00%
<45	Kurang Sekali	0	0



Gambar 2. Diagram Frekuensi *Post-Test* Hasil Kemampuan Pukulan *Drive Shoot*

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shot* dengan kelas interval 57-62 sebanyak 2 orang (33,33%) dengan kategori baik, kelas interval 52-56 sebanyak 1 orang (16.67%) dengan kategori sedang, kelas interval 46-51 sebanyak 3 orang (50.00%) dengan kategori kurang.

### C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat uji normalitas masing-masing variabel dilakukan. Normalitas masing-masing variabel uji normalitas sebaran data.

#### 1. Uji Normalitas

Tabel 3. Data Uji Normalitas

Mahasiswa UKM Kriket FIK UNP	N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Distribusi
<i>Pre-test</i>	6	0,271	0,319	Normal
Pengaruh latihan sirkuit Menggunakan <i>resistance Training</i>				
<i>Post-test</i>	6	0,303	0,319	

Pada tabel 3 diatas, data pre test pada kolom uji normalitas menunjukkan hasil perhitungan peneliti pada uji normalitas kelompok penelitian diatas didapatkan bahwa tes awal  $L_{hitung}$  sebesar 0,271 yang diperoleh lebih kecil dari  $L_{tabel}$  0,319, kemudian terdapat

tes akhir yaitu  $L_{hitung}$  0,303 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,319 dalam taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

## 2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh model latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* mahasiswa UKM kriket FIK Universitas Negeri Padang”. Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji-t dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Variabel		Rata-Rata	N	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan
Pengaruh latihan sirkuit menggunakan akan <i>resistance training</i>	<i>Pre-test</i>	33	6			
	<i>Post-Test</i>	55	6	2,750	2,015	Signifikan

Tabel 4. Hasil Uji t Test Kemampuan Pukulan *Drive Shoot*

Tabel 4 tentang uji t diatas, berdasarkan pada tabel menunjukkan pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* mahasiswa UKM kriket FIK UNP dengan rata rata pre- test sebesar 33 dan post- test meningkat menjadi 55. Selanjutnya hasil dari analisis uji bedamean (uji-t) sebesar  $t_{hitung}$  2,750 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,015 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 6$ . Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,750 > 2,015$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK UNP.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis, uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (2.750) > t_{tabel} (2.015)$  pada taraf signifikansi = 0.05 pada jumlah sampel berjumlah 6. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan sirkuit menggunakan *resistance training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* pada mahasiswa UKM Kriket FIK UNP.

Hasil penelitian pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *drive shoot* pada mahasiswa UKM Kriket FIK UNP secara singkat dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan kemampuan pukulan *drive shoot* mahasiswa dapat dilihat dari peningkatan kemampuan pukulan *drive shoot* setelah mengikuti latihan sirkuit menggunakan *resistance training* sebanyak 16 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* mahasiswa. Menurut Nugroho (2020:10) Agar latihan mencapai tingkat yang diharapkan, suatu latihan harus mematuhi pedoman latihan antara lain: durasi 20-60 menit, intensitas 70-80% MHR, frekuensi 3-5 hari setiap minggu, dan jenis latihan harus sesuai dengan komponen keterampilan yang ingin ditingkatkan. Menurut Cooper dalam jurnal Tri Subekti dan F. Suharjana (2004:129), beban latihan berpengaruh signifikan terhadap kondisi tubuh. Bagi individu yang berolahraga dengan beban di bawah ambang rangsangan, dampaknya terhadap tubuh minimal; Namun bila latihan dilakukan dengan beban yang terlalu berat, maka dapat membahayakan organ tubuh karena ketidaksesuaian dengan kapasitas beban. *Resistance training* adalah alat olahraga yang terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan yang tengah dilakukan (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).

Metode *resistance training* tepat untuk diterapkan pada pemain kriket. Dengan aturan latihan ini harus terencana, terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan efek yang positif dalam meningkatkan kemampuan pukulan *drive shoot*. Sehingga berpengaruh pada saat pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dengan demikian jelaslah bahwa latihan sirkuit menggunakan *resistance training* yang sederhana dan dilakukan secara teratur dan memberikan manfaat. Ada beberapa faktor yang

mempengaruhi seperti minat, motivasi. Motivasi menurut Masrun, Alnedral & Yendrizal, (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

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang. Nilai rata-rata awal adalah 33, sedangkan nilai ujian akhir naik menjadi 55 (bertambah 22). Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa pelatihan ketahanan yang diberikan melalui program pelatihan yang disetujui dapat berdampak positif terhadap kapasitas untuk melakukan pukulan *drive shot*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. M. (2021). Analisis Batting Timnas Indonesia Melawan Thailand Dalam Pertandingan Cricket T20 (Twenty 20 International) Di Sea Games Malaysia 2017. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 95-104.
- 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>
- Alnedral. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (1st ed.). Yogyakarta: universitas negeri yogyakarta.
- Anggun, Masrun, Argantos, Umar. (2024) 'Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada Atlet Searia Aquatic Padang', *Jurnal Gladiator*, 4, pp. 382–394.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Baechle, T. R. and Earle, R. W. (2012). *Fitness Weight Training*. United States. Human Kinetics.
- Bafirman. (2008). Buku ajar pembentukan kondisi fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 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>
- Dellor, R. (2010). *Cricket : Steps to Succes*. Human Kinetics, Inc.
- Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Performa*, 3(01), 7-7.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran jasmani melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. 3(1). 89-102
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Resistance\\_band](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Resistance_band)
- Irawadi, H. (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Jamaluddin, M. I., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2020). Analisis Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Fleksibilitas Pergelangan Tangan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Aerobik Terhadap Akurasi Bowling Atlet Cricket Putra Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 61–66.
- Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 4, 2*, 991–1006.
- Kurnia, N, Heru, Yendrizal, Mardela. (2020) ‘Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat’, *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 4, 2(4)*, pp. 991–1006.
- Kurnia, N. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat.
- Ledak, D., Tungkai, O., Ledak, D., & Lengan, O. (2020). *Kata Kunci : Metode Circuit Training ; Daya Ledak Otot Tungkai ; Daya Ledak Otot Lengan PENDAHULUAN*. 2, 680–691.
- 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>
- 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
- Mahesar, M. Rizki. (2018). *Observasi Sebagai Alat Evaluasi Dalam Dunia Pendidikan dan Pengajaran*. Universitas Lampung.
- Mardela, R., Fakultas, D., Keolahragaan, I., Negeri, U., Roma, P., Fakultas, D., Keolahragaan, I., & Negeri, U. (n.d.). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES BATTING CABANG OLAHRAGA KRIKET “drive shot cricket batting test”*. 9, 152–166.
- Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206– 213.
- Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2020). Cricket Games Modification For Beginner. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 68–75.
- Masrun, (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berpretasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Perporma Olahraga*, 1(01).143-151.
- 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/>
- Merta, I. W. (2013) Pengaruh pelatihan lari kijang dengan beban terhadap prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai. *Universitas Pendidikan Ganesha*, 6.
- 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.
- Pengaruh Pelatihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Romadhon. (2017). Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet ukm taekwondo UNY. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Romadhon. (2017). Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap. *Skripsi sarjana*, 63.
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019), Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 2(3), 482-492.
- Setyaningrum, R. K., Sudarsoni, S., & Herywansyah. (2021). Sosialisasi Cabang Olahraga Cricket Pada Guru SMP Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 61–69.
- 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
- Syafruddin. (2013). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tominsen, Y. (2022). *Cricket Untuk Pemula*.
- Turner, A (ed.). 2020. *Routledge handbook of strength and conditioning: sport- specific programming for high performance*. New York, NY: Routledge, 2020
- 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 Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Zahrani, N. (2013).
- Yusuf. Muri. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Pess