

Pengaruh Latihan *Agility Drill* Terhadap Kemampuan *Fielding* Mahasiswa Perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang

Muhamad Adib^{1*}, Yendrizal², Romi Mardela³, Vega Soniawan⁴

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

Email Korespondensi : mhdadib05@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan kriket Universitas Negeri Padang, khususnya pada aspek kecepatan dan kelincihan dalam menangkap serta melempar bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *agility drill* terhadap kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan kriket Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perkuliahan kriket Universitas Negeri Padang, sedangkan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 5 orang mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *fielding* yang diukur berdasarkan waktu tercepat yang diperoleh. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Liliefors dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *fielding* setelah diberikan latihan *agility drill*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 33,06 dan post-test sebesar 28,55. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai thitung = 3,5344 lebih besar dari ttabel = 2,5706, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan *agility drill* terhadap kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan kriket Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: *agility drill*, kemampuan *fielding*, kriket

The Effect of Agility Drill Training on the Fielding Ability of Cricket Students at Padang State University

ABSTRACT

The problem in this study is the still low fielding ability of cricket students at Padang State University, especially in the aspects of speed and agility in catching and throwing the ball. The purpose of this study was to determine the effect of agility drill training on the fielding ability of cricket students at Padang State University. The type of research used was experimental research with a one group pre-test and post-test design. This research was conducted at the Padang State University field. The population in this study were cricket students at Padang State University, while the sample was taken using a purposive sampling technique of 5 students. The instrument used in this study was a fielding ability test measured based on the fastest time obtained. The data obtained were then analyzed using the Liliefors normality test and hypothesis testing using the t-test. The results showed that there was an increase in fielding ability after being given agility drill training. This was indicated by the average pre-test score of 33.06 and the post-test score of 28.55. Based on the results of the hypothesis test, the calculated t value = 3.5344 is greater than the t table = 2.5706, indicating a significant effect of agility drill training on the fielding ability of cricket students at Padang State University.

Keywords: *agility drill*, *fielding ability*, *cricket*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat dekat dengan kehidupan manusia, karena setiap individu memerlukan olahraga sebagai salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi. Aktivitas tersebut dapat ditemukan dalam berbagai aspek kehidupan, dimulai dari kegiatan ringan seperti jalan kaki dan bersepeda santai, hingga kompetisi yang lebih resmi seperti pertandingan olahraga di tingkat lokal, nasional, maupun internasional (Juliandra & Yendrizar, 2018).

Olahraga berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kehormatan, harkat, dan martabat bangsa, serta sebagai alat pemersatu dan pencapaian prestasi. Di Indonesia, salah satu fokus dalam pembangunan manusia adalah olahraga, yang ditujukan kepada seluruh lapisan masyarakat. Sebab, bangsa yang sehat secara fisik dan mental adalah aset yang sangat berharga (Darmawan et al., 2020)

Salah satu tujuan utama dari olahraga yaitu untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang tertentu, Pendidikan olahraga itu sendiri memiliki karakteristik yang unik, karena mencakup aspek-aspek yang mendukung proses pembelajaran keterampilan serta pengetahuan (Padli et al., 2022). diantara berbagai cabang olahraga yang memiliki potensi untuk berkembang secara luas ditengah masyarakat saat ini, kriket teridentifikasi sebagai salah satu cabang olahraga yang semakin populer dan berkembang diwilayah sumatera barat.

Olahraga kriket merupakan jenis permainan yang menggunakan bola kecil, permainan ini memiliki kesamaan dengan permainan kasti. Kriket bukanlah olahraga individu, melainkan permainan tim. Setiap tim terdiri dari 11 pemain, sehingga dibutuhkan kerja sama yang baik antaranggota untuk meraih kemenangan (Oktavia et al., 2024). Kriket olahraga yang dapat dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan Permainan ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia dan lapisan masyarakat, baik remaja maupun umum, serta memiliki tuntutan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi (Trishandra, 2018).

Secara umum, permainan kriket dimulai dengan latihan lempar tangkap untuk meningkatkan keterampilan *fielding* (Mardela et al., 2019). *Filedng* menjadi bagian utama dalam memnangkan pertandingan kriket, Sehingga sangat penting bagi atlet menguasai teknik ini. *Fielding* bertugas untuk berusaha menahan bola yang dipukul oleh

batsman dan dikembalikan secepat mungkin dengan cara melempar yang ditujukan kepada *bowler* atau *wicket keeper* (Setyaningrum et al., 2021).

Dalam konteks tersebut, setiap pemain memiliki tanggung jawab yang penting untuk melindungi bola dan mencegah *batsman* untuk mencetak *run*. Tugas tersebut bukan hanya sekedar melakukan gerakan fisik, namun juga mencakup strategis mengenai posisi dan membaca pergerakan bola pada saat dipukul oleh *batsman*. Keberhasilan dalam *fielding* sangat bergantung pada keterampilan individu, tetapi tidak kalah pentingnya dengan aspek koordinasi dan komunikasi antar pemain. Tanpa adanya kerjasama yang baik, meskipun pemain memiliki keterampilan yang mahir, mereka mungkin tidak dapat berfungsi secara efektif sebagai satu kesatuan dilapangan.

Dalam penelitian yang dilakukan (Kurnia et al., 2020) mengenai Kondisi fisik atlet kriket putri Sumatera Barat menunjukkan bahwa terdapat sejumlah komponen kebugaran yang sangat penting untuk menunjang peningkatan prestasi, antara lain daya tahan (*endurance*) untuk menjaga performa selama pertandingan, kecepatan (*speed*) dalam merespons situasi permainan, kelincahan (*agility*) untuk perubahan arah secara cepat, koordinasi (*coordination*) dalam mengontrol gerakan tubuh, kekuatan (*strength*) untuk mendukung aktivitas fisik, serta daya ledak (*power*) dalam melakukan gerakan eksplosif seperti memukul dan melempar bola; namun dalam praktiknya, komponen-komponen tersebut masih sering menjadi kendala bagi para atlet saat bertanding karena keterbatasan pada satu atau beberapa aspek dapat menurunkan performa baik dari segi teknik maupun taktik, sehingga diperlukan program latihan fisik yang terencana, terstruktur, dan berkelanjutan agar kemampuan atlet dapat meningkat dan tampil lebih optimal serta kompetitif.

Latihan kondisi fisik yang diterapkan pada atlet seharusnya dirancang dengan konsep serta tujuan yang terarah dan jelas. Oleh karena itu, seorang pelatih perlu memiliki program pembinaan yang terencana dengan baik, tersusun secara sistematis dalam kerangka olahraga prestasi, sehingga dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien sesuai dengan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga (Yendrizal et al., 2023)

Tanpa kondisi fisik yang prima, seorang atlet tidak akan mampu menguasai teknik dalam cabang olahraga yang digelutinya. Di sisi lain, latihan teknik juga berperan dalam meningkatkan kualitas kondisi fisik. Kedua aspek ini, yaitu kondisi fisik dan teknik, merupakan kemampuan dasar yang sangat diperlukan dalam penerapan taktik. Taktik

akan sulit dijalankan secara efektif apabila atlet belum memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik (Soniawan, V., 2020). Kondisi fisik yang mencakup kecepatan dan kelincahan sangat berperan penting dalam meningkatkan performa atlet kriket ketika berlaga. Hasil tes kecepatan dan kelincahan yang dilakukan dalam penelitian (Kurnia et al., 2020) menunjukkan bahwa rata-rata atlet kriket putri Sumatera Barat berada pada kategori kurang.

Menurut (Bafirman & Sujana Wahyuri, 2019 : 112) Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan sistem syaraf agar dapat bergerak cepat dalam waktu yang singkat dan melewati jarak tertentu dengan hasil yang efektif. Menurut (Sumerta et al., 2021) Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk dengan cepat dan mudah mengubah arah gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Jadi kecepatan dan kelincahan sangat penting pada saat bermain kriket yang membutuhkan gerakan cepat dan tepat.

Petunjuk dalam mengembangkan *agility* meliputi jenis-jenis latihan yang mendorong individu untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan lincah. Oleh karena itu dalam penelitian ini digunakan *ladder* dan *cone* sebagai alat bantu untuk latihan kecepatan dan kelincahan.

Ladder drill merupakan bentuk latihan yang menggunakan alat yang disebut ladder atau tangga ketangkasan. Dalam pelaksanaannya, latihan ini termasuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan berbagai variasi gerakan seperti melangkah, berlari, melompat, dan meloncat melewati setiap bagian tangga tersebut (Febrian, 2021). *Cone drill* adalah bentuk latihan yang memanfaatkan kerucut sebagai penanda sekaligus rintangan dalam melakukan berbagai gerakan, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan. Latihan ini adalah metode yang efektif untuk berlatih kecepatan dan perubahan arah (Diputra, 2015).

Idealnya, semua mahasiswa yang bermain kriket di tingkat perguruan tinggi, termasuk mahasiswa dari FIK UNP, seharusnya berusaha untuk mencapai standar keunggulan ini. Untuk mencapai tingkat keterampilan yang tinggi dalam *fielding*, diperlukan pelatihan yang mendalam dan komitmen yang kuat dari setiap pemain. Dengan demikian, pengembangan kemampuan *fielding* bukan hanya penting untuk kemajuan individu, tetapi juga untuk kesuksesan tim secara keseluruhan. Apabila setiap *fielder* memiliki kecepatan dan kelincahan (*agility*) yang baik tentunya akan dapat

mendukung pergerakan pemain seperti mengejar serta bereaksi terhadap pergerakan bola pada saat dipukul oleh *batsman*.

Kriket dasar dan kriket pendalaman sebagai mata kuliah bagi mahasiswa yang menaungi olahraga ini di lingkungan kampus memiliki tantangan dalam meningkatkan kualitas pemainnya. Berdasarkan pantauan dan observasi awal penulis melihat secara langsung,

Penulis melihat kemampuan fielding mahasiswa perkuliahan kriket pada saat latihan dan game setiap hari sabtu masih jauh dari yang diharapkan dengan kejadian dilapangan contohnya seperti ada 4 bola dari 6 bola dalam setiap over dipukul oleh batsman, mahasiswa perkuliahan kriket masih kurang cepat dan merubah arah untuk mengejar dan menahan sehingga menyebabkan bola keluar lapangan pertandingan dengan mudah, walaupun ada beberapa bola yang dipukul oleh batsman yang dapat ditahan oleh mahasiswa perkuliahan kriket namun efisiensi waktu untuk dikembalikan ke *bowler* dan *wicket keeper* masih cukup lama yang mengakibatkan batsman bisa mencetak run cukup banyak.

Berdasarkan hal tersebut, penulis memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian yang berjudul pengaruh latihan *agility drill* terhadap kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan kriket universitas negeri padang. Penulis melihat dengan adanya variasi latihan *agility* menggunakan alat *ladder drill* dan *cone drill* kecepatan dan kelincahan maupun teknik *fielding* mahasiswa perkuliahan kriket Universitas Negeri Padang akan meningkat.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode pre-eksperimen desain, dimana pada penelitian ini menggunakan *one grup pre-test and post-test* adalah Penelitian eksperimen ini dilakukan hanya pada satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding (Sugiyono, 2014). Penelitian yang dilaksanakan pada bulan april 2026 dilapangan sepak bola Universitas Negeri Padang. Populasi merupakan seluruh objek atau subjek dalam penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu, yang kemudian dijadikan dasar untuk dianalisis dan ditarik kesimpulann (Suriani et al., 2023). Yaitu keseluruhan mahasiswa yang terlibat dalam perkuliahan kriket di Universitas Negeri Padang, sebanyak 11 mahasiswa yang dibagi oleh putra 7 orang dan putri 4 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Subhaktiyasa (2024) “penarikan

sampel secara *purposive sampling* dimana subjek dipilih secara sengaja dengan pertimbangan-pertimbangan dan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti” Pertimbangan yang diambil dalam penelitian ini ialah jenis kelamin, jumlah sampel yang digunakan adalah 7 orang. Untuk mengumpulkan data, terlebih dahulu dilakukan tes awal yaitu tes kemampuan *fielding*. Setelah itu, latihan *agility drill* dilakukan selama 16 kali pertemuan, dan kemudian dilakukan tes akhir dengan melakukan tes kemampuan *fielding* untuk mengetahui hasil penelitian dengan metode analisis uji T.

HASIL

Deskripsi data

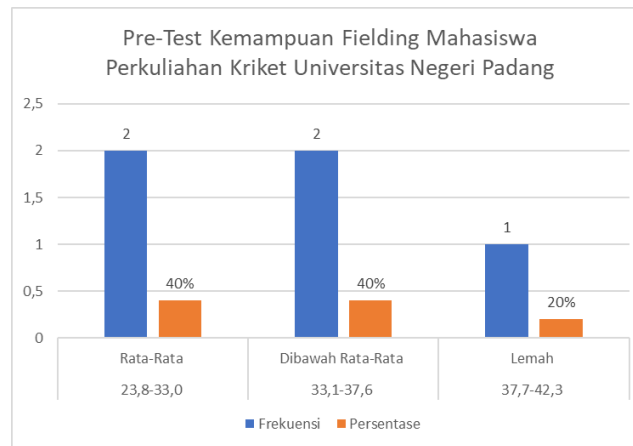
Berdasarkan data yang telah diperoleh dan dihimpun, selanjutnya dilakukan analisis serta pembahasan dalam penelitian ini. Data tersebut akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya.

Pada tes awal dari 5 orang sampel didapatkan nilai tertinggi yaitu 27,4, sedangkan nilai terendah 40,08, dengan nilai rata-rata adalah 33,06 dan *standar deviasi* 4,59390. Untuk melihat distribusi data pada pre-test kemampuan *fielding* pada mahasiswa perkuliahan kriket universitas negeri padang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Deskripsi norma data *pre-test* kemampuan *fielding*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<14,4	Unggul	0	0%
2	14,5-19,1	Baik	0	0%
3	19,2-23,7	Diatas Rata-Rata	0	0%
4	23,8-33,0	Rata-Rata	2	40%
5	33,1-37,6	Dibawah Rata-Rata	2	40%
6	37,7-42,3	Lemah	1	20%
7	>42,4	Sangat Lemah	0	0%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan tabel distribusi kemampuan *fielding* pada mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang di atas, diperoleh hasil dari Pre-test dengan 5 sampel, pada interval 23,8-33,0 terdapat 2 orang sampel (40%) dengan katagori rata-rata, pada 33,1-37,6 terdapat 2 orang (40%) dengan kategori dibawah rata-rata, pada 37,7-42,3 terdapat 1 orang (20%) dengan kategori lemah.



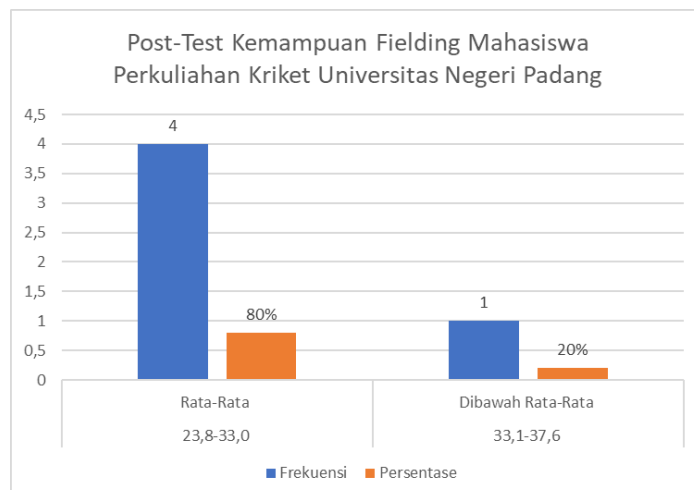
Gambar 1. Histogram data *pre-test* kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang

Setelah diberikan *treatment* (perlakuan) terhadap sampel dengan metode latihan *agility* drill selama 16 kali pertemuan dilakukan tes akhir atau *post-test* kemampuan *fielding*. Pada tes akhir dari 5 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 26,5, sedangkan nilai terendah 33,32, dengan nilai rata-rata adalah 28,55 dan standar deviasi 2,76814. Untuk melihat distribusi data pada *pre-test* kemampuan *fielding* pada mahasiswa perkuliahan kriket universitas negeri padang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Deskripsi Norma Data *Post-Test* Kemampuan Fielding

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<14,4	Unggul	0	0%
2	14,5-19,1	Baik	0	0%
3	19,2-23,7	Diatas Rata-Rata	0	0%
4	23,8-33,0	Rata-Rata	4	80%
5	33,1-37,6	Dibawah Rata-Rata	1	20%
6	37,7-42,3	Lemah	0	0%
7	>42,4	Sangat Lemah	0	0%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan tabel distribusi kemampuan *fielding* pada mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang di atas, diperoleh hasil dari *Pre-test* dengan 5 sampel, pada interval 23,8-33,0 terdapat 4 orang sampel (80%) dengan katagori rata-rata, pada 33,1-37,6 terdapat 1 orang (20%) dengan kategori dibawah rata-rata.



Gambar 12. Histogram data *post-test* kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas dapat dilihat bahwa kemampuan *fielding* pada mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang tidak sama sebelum dan setelah diberikan metode latihan *agility drill*. Terdapat peningkatan rata-rata kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang setelah diberikan metode latihan *agility drill* yaitu 33,06 naik menjadi 28,55.

Uji Normalitas

Sebelum hipotesis yang diajukan diuji, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis data berupa uji normalitas. Pengujian normalitas data tersebut menggunakan metode Liliefors. Untuk penjelasan yang lebih rinci mengenai hasil analisis uji persyaratan data, dapat dilihat pada uraian berikut:

Tabel 3. Rangkuman sebaran data uji normalitas

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Data <i>pre-test</i> sebelum diberikan perlakuan atau latihan <i>agility drill</i>	5	0,283505	0,337	Normal
2	Data <i>post-test</i> sesudah diberikan latihan <i>agility drill</i>	5	0,303747	0,337	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan pada latihan *agility drill* diperoleh skor $Lo = 0,283505$ dan $L_{tab} = 0,337$ pada taraf pengujian signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga

L_{tab} lebih besar daripada L_o dengan kata lain $L_o < L_{tab}$ atau $0,283505 < 0,337$. Jika $L_o < L_{tab}$ dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *fielding* pada hasil *pre-test* sebelum diberikan perlakuan latihan *agility drill* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Berikutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *post-test* sampel yang diberikan perlakuan latihan *agility drill* diperoleh $L_o = 0,303747$ dan $L_{tab} = 0,337$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga L_{tab} lebih besar daripada L_o . Atau dengan kata lain $L_o < L_{tab}$ atau, $0,303747 < 0,337$. Jika $L_o < L_{tab}$ dengan demikian, data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *fielding* pada hasil *post-test* setelah diberikan perlakuan atau latihan *agility drill* berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya, hipotesis penelitian dapat dilakukan pengujian.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *agility drill* terhadap kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) Yaitu $t_{hitung} = 3,5344$ dan $t_{tabel} = 2,5706$. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini:

Tabel 4. Rangkuman Hasil (uji t)

N	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
5	3,5344	2,5706	Ho ditolak, Ha diterima

Keterangan:

t_h = Koefisien uji beda mean hitung

t_t = Koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai $t_{hitung} > t_{tab}$ ($3,5344 > 2,5706$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima secara empiris. Artinya, terdapat pengaruh dari latihan *agility drill* terhadap kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan kriket Universitas Negeri Padang setelah diberikan latihan *agility drill*. Menandakan, terbukti dari penurunan nilai rata-rata dari 33,06 pada *pre-test* menjadi 28,55 pada *post-test*. Dalam tes kemampuan *fielding*, semakin kecil waktu yang diperoleh menunjukkan semakin baik kemampuan seseorang, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *fielding* setelah diberikan perlakuan.

Peningkatan kemampuan *fielding* ini tidak terlepas dari peran latihan *agility drill* yang berfokus pada peningkatan kecepatan dan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam aktivitas olahraga, Hal ini sesuai dengan pendapat kelincahan (*agility*) dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan secara bersamaan dengan suatu gerakan lainnya (Firmansyah, 2017).

Dalam permainan kriket, kemampuan *fielding* sangat dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan pemain dalam merespon arah bola. Seorang *fielder* dituntut untuk mampu bergerak cepat, menangkap, dan melempar bola secara efektif agar dapat menghambat perolehan run lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa *fielding* merupakan kegiatan menjaga dan menahan bola agar tim lawan tidak dapat mencetak angka (Jaka, 2022 : 3).

Latihan *agility drill* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *ladder drill* dan *cone drill* terbukti mampu meningkatkan komponen fisik yang mendukung kemampuan *fielding*. *Ladder drill* berperan dalam meningkatkan koordinasi gerak, kecepatan kaki, dan kontrol tubuh. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa *ladder drill* digunakan untuk membantu atlet meningkatkan kecepatan kaki, kontrol tubuh, dan kesadaran kinestetik serta memperbaiki keterampilan gerak dasar (Fitriyani, S. 2019 : 186).

Selain itu, *cone drill* juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan perubahan arah dan kecepatan gerak. Latihan ini dirancang untuk melatih kemampuan bergerak melalui berbagai variasi arah dengan cepat. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa *cone drill* merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dan mengubah gerakan serta meningkatkan kelincahan (Saputra, 2024 : 25).

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian relevan yang menyatakan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan

fielding pada atlet kriket (Muhamad, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kelincahan seseorang, maka semakin baik pula kemampuan *fielding* yang dimilikinya.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *agility drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *fielding* mahasiswa perkuliahan kriket Universitas Negeri Padang. Latihan ini efektif karena mampu meningkatkan komponen utama yang dibutuhkan dalam *fielding* yaitu kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan reaksi, sehingga mendukung performa pemain dalam permainan kriket.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *agility drill* dapat meningkatkan kemampuan *fielding*. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji t dimana $t_{hitung} > t_{tab}$ ($3,5344 > 2,5706$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *agility drill* dapat meningkatkan kemampuan *fielding* pada mahasiswa perkuliahan Kriket Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, & Sujana wahyuri, A. (2019). *pembentukan Kondisi fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Darmawan, R. Z. A. M., Padli, P., Alnedral, A., & Masrun, M. (2020). Kontribusi antara Motivasi dan Koordinasi Mata-tangan dengan Keterampilan Servis Bawah Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(3), 860–873.
- Diputra, R. (2015). Diputra. *Jurnal Sportif*, 1(1), 41–59.
- Febrian, R. A. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Fitriyani, S., & Masrun. (2019). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Footwork Atlet*. 186–191.
- Jaka, A. D. (2022). *Model Belajar Fielding Cricket Berbasis Permainan Pada Anak Usia U-15 Dki Jakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Juliandra, R. T., & Yendrizar, Y. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34–39.
- Kurnia, N., Lesmana, H. S., Yendrizar, Y., & Mardela, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 991–1006.
- Mardela, R., Yendrizar, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206–213.

- Muhamad, M., Kusumawati, M., Amar, J. D., & Bon, A. T. (2020, August). Correlations Analysis of hand eye coordination and agility athlete cricket Besaki city. In *Proceedings of the 5th NA International conference on industrial engineering and operations management Detroit, Michigan. USA*.
- Oktavia, A. A., Ali, M., Yanto, A. H., & Putra, C. P. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Batting Atlet Cricket. *Indonesian Journal of Sports and Health*, 1(1 SE-Articles), 22–31.
- Padli, P., Mardela, R., & Yendrizal, Y. (2022). Improving students' cricket hitting skills using digital test. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(5), 1495–1507.
- Saputra, R. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Dan Speed Cone Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Dan Kelincahan. *February*, 1–77.
- Setyaningrum, R. K., Herywansyah, & Sudarsono, S. (2021). Sosialisasi Cabang Olahraga Cricket Pada Guru Smp Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020. *Proficio*, 2(01), 61–69.
- Soniawan, V. (2020). Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2 SE-Articles), 24–36.
- Trishandra, J. (2018). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN GLOBAL DAN ELEMENTER TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK BATTING (MEMUKUL BOLA) ATLET CRICKET UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2 SE-Articles), 16–26.
- Yendrizal, Yenes, R., Mukhtarsyaf, F., Pratama, A. O., & Okilanda, A. (2023). Sosialisasi Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Di Koni Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat. *Wahana Dedikasi : Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 57–63.