

**HUBUNGAN KEKUATAN GENGAMAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN (*BATTING*) PADA ATLET
PUTRI *CRICKET* UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**NENI AFRIYANTI
16086079**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tentang Sanitasi Lingkungan di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Sitiung 1 Kabupaten Dharmasraya

Nama : Bima Alakbarino

Nim : 16086322

Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2020

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003**

**Disetujui oleh
Dosen Pembimbing**



**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bima Alakbarino
NIM : 16086322

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Tentang Sanitasi Lingkungan di Sekolah Dasar Negeri
Se-Kecamatan Sitiung 1 Kabupaten Dharmasraya

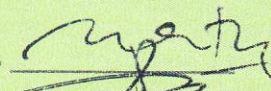
Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes
2. Sekretaris : dr. Eldawaty, MH.Kes
3. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

Tanda Tangan

1.  _____

2.  _____

3.  _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tentang Sanitasi Lingkungan di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Sitiung 1 Kabupaten Dharmasraya” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2020
Yang membuat pernyataan



Bima Alakbarino
NIM. 16086322

ABSTRAK

Neni Afriyanti, (2020): Hubungan Kekuatan Genggaman dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Pukulan (*Batting*) Pada Atlet Putri *Cricket* Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis, di lapangan seringkali atlet melakukan kesalahan saat menjadi *batsman* (pemukul) ternyata belum tepat pengenaan antara bola dengan *bat* (kayu pemukul) atlet *cricket* putri Universitas negeri Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan genggaman dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *batting*.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *cricket* putri UNP yang berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana populasi sesuai dengan syarat tertentu untuk dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *hand grip dynamometer*, tes *knee push up* dan keterampilan *batting*. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* dan ganda

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh kekuatan genggaman mempunyai hubungan signifikan dengan keterampilan *batting* atlet *cricket* putri UNP, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,97 > r_{tabel} 0,532$, dari hasil yang diperoleh kekuatan otot lengan mempunyai hubungan signifikan dengan keterampilan *batting* atlet *cricket* putri UNP, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,94 > r_{tabel} 0,532$.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, penulis memilih judul, “Hubungan Kekuatan Genggaman dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Pukulan (*Batting*) pada Atlet Putri *Cricket* Universitas Negeri Padang”.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang serta staff Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. H. Alnedral, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan pelayanan yang optimal sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga serta kepada Sekretaris beserta staff jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Deswandi, M,Kes, AIFO pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan memberikan bimbingan, pemikiran, dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Syamsuar, S.H,MS.AIFO.Ph.D. dan Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO. tim penguji yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat dan perbaikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolaharagaan UniversitasNegeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Yang teristimewa untuk kedua orang tua saya beserta seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan do'a dan dukungan baik moral maupun material kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir di perkulihan ini yaitu skripsi.
9. Kepada para atlet *cricket* Sumatera Barat yang sudah memberikan semangat dan dukungan, serta membantu kelancaran pengambilan data untuk menyelesaikan skripsi.

10. Kepada sahabat dan rekan-rekan seperjuangan yang sama-sama menimba ilmu pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK dan memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFRAT GRAFIK	ix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A.Kajian Teori	8
1. Olahraga <i>Cricket</i>	8
2. Teknk Dasar Dalam Olahraga <i>Cricket</i>	10
3. Kondisi Fisik.....	21
a). Kekuatan Otot Lengan.....	23
b). Kekuatan Genggaman	30
4. Sistem Energi.....	33

B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Jenis dan Sumber Data	38
E. Definisi Operasional.....	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data Penelitian.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	53
C. Temuan Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Cara <i>Batting</i>	15
2. Gambar Jenis Pukulan	18
3. Gambar Cara <i>Bowling</i>	21
4. Gambar <i>Wicket Keeper</i>	24
5. Gambar Bagan Kerangka Konseptual.....	37
6. Gambar Tes Kekuatan Otot Lengan	41
7. Gambar Tes untuk <i>Grip Strenght Dynamometer</i>	43
8. Gambar Tes <i>Batting</i> tampak dari depan	45
9. Gambar Tes <i>Batting</i> tampak dari samping	45
10. Gambar Pelaksanaan Tes <i>Batting</i>	46

DAFTAR TABEL

Table 1. Norma Standarisasi Kekuatan Otot Lengan.....	41
Table 2. Norma Standarisasi <i>Grip Strenght Dynamometer</i>	43
Table 3. Norma Standarisasi tes <i>Batting</i>	47
Table 4. Keterampilan <i>Batting</i>	49
Table 5. Kekuatan Genggaman.....	51
Table 6. Kekuatan Otot lengan	53
Table 7. Rangkuman Uji Normalitas sebaran data dengan uji <i>liliefors</i>	54
Table 8. Rangkuman Hasil Analisis Kekuatan Genggaman (X_1) Terhadap Keterampilan <i>Batting</i> (Y)	55
Table 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kekuatan Otot Lengan (X_2) Terhadap Keterampilan <i>Batting</i> (Y).....	56
Table 10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Kekuatan Genggaman (X_1), Kekuatan Otot Lengan (X_2) Keterampilan <i>Batting</i> (Y).....	57

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Histogram Keterampilan <i>Batting</i>	50
Grafik 2. Histogram Genggaman Tangan Kiri	52
Grafik 3. Histogram Genggaman Tangan Kanan	52
Grafik 4. Histogram Kekuatan Otot Lengan	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

Meningkatkan prestasi merupakan salah satu tujuan keolahraaan nasional. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan cara pembangunan, pengembangan dan pembinaan. Dalam Pembangunan olahraga adalah sebuah proses pengkondisian masyarakat yang memiliki banyak akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahraaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global. Kongkritnya masyarakat memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, baik yang menyangkut fisik, intelektual, emosi sosial maupun spiritual secara paripurna.

Tekad dan akselesrasi langkah nyata dalam pembangunan sumber daya manusia melalui olahraga adalah aset yang sangat strategis bagi pembangunan bangsa Indonesia lebih-lebih dalam era globalisasi ini. Pemberdayaan aset material dan SDM tersebut salah satunya dapat dilakukan melalui pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga sebagaimana telah dipahami bersama dapat bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, rekreasi, rehabilitasi, prestasi, maupun untuk pembangunan dan perdamaian dunia. Seluruh tujuan olahraga tersebut secara nasional dan diakselerasi dengan semangat mewujudkan kemampuan daerah dan masyarakat secara mandiri maupun mengembangkan kegiatan keolahraaan. Oleh karena itu, sebelumnya

pembangunan olahraga diimplementasikan secara nasional (menyeluruh ke daerah), maka patut kiranya dianalisis secara cermat profil olahraga sesuai dengan potensi dan karakter daerah. Dari berbagai cabang olahraga yang berpotensi untuk berkembang luas di tengah-tengah masyarakat saat ini, *Cricket* merupakan salah satu cabang olahraga yang baru berkembang di Sumatera Barat.

Olahraga *Cricket* merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur dan semua golongan manusia. Olahraga *Cricket* dimainkan dengan menggunakan bola, *bat* dan *stump* dan lapangan. Olahraga ini merupakan olahraga yang berasal dari Inggris, olahraga ini sudah sangat populer di negara jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagainya. Indonesia masuk dalam Region East Asia Pasifik pada tahun 2000, Indonesia diakui sebagai Negara afiliate yang baru mengenal *Cricket*, walaupun Indonesia baru mengenal *Cricket* (Kemenpora, 2009: 2-3).

Seiring itu di Indonesia *Cricket* sudah dikenal pada tahun 1992 sejumlah kegiatan olahraga *Cricket* mulai dimainkan dan mulai aktif dengan adanya beberapa permainan persahabatan dan permainan tour, dimana merupakan cikal bakal terbentuknya *Jakarta Cricket Association* (JCA) dan berdirinya sebuah kompetisi liga *Cricket*. Pada saat bersamaan juga lahir di Bali, dimana pertandingan *Cricket* secara rutin diadakan di *Bali Beach Hotel Sanur*, yang menyebabkan terbentuknya *Bali International Cricket Club* (BICC). (Kemenpora, 2009: 2-3).

Pada tahun 1997, *Cricket* mulai dimainkan oleh orang Indonesia yaitu anak-anak NTT (Nusa Tenggara Timur) tepatnya di Kupang. Pada tahun 2002 dibentuknya yayasan *Cricket Indonesia* yang membantu mengkoordinasikan pengembangan kriket di Indonesia. Pada tahun 2012 *Cricket* mulai dikenalkan di Sumatera Barat dengan ditandai dengan keputusan PCI (Persatuan *Cricket* Indonesia) dengan dibentuknya

sebuah pengurus daerah *Cricket* di Sumatera Barat yang diketui Oleh Drs. Yendrizarl. M,Pd dan seiring itu telah dilaksanakannya sosialisasi tentang olahraga *Cricket* di Sumatera Barat dengan pemberian sarana oleh PCI.

Secara kualitas, mungkin prestasi olahraga *Cricket* di Sumatera Barat terkesan belum terlihat, akan tetapi tim *Cricket* Sumatera Barat pertama kali pada bulan Mei 2013 telah diikutsertakan dalam kejuaraan internasional di Malaysia walaupun menempati Peringkat 7, pada bulan september 2014 mengikuti kejuaraan nasional di Jakarta, dan pada bulan November 2014 mengikuti kejuaraan internasional di malaysia yang ke dua kalinya menempati peringkat 5 dan pada bulan oktober 2015 atlet *Cricket* Sumatera barat mengikuti Pra-PON di Bogor, Jawa Barat. *Cricket* Sumatera Barat berhasil lolos ke PON XIX Jawa Barat dan pada hanya PON XIX Jawa Barat, *Cricket* Sumatera Barat berhasil meraih medali perunggu di nomor pertandingan *Super eight*. Serta pada bulan oktober 2019 atlet *Cricket* Sumatera barat mengikuti Pra-PON di Cibubur, Jakarta Timur dan untuk sekian kalinya atlet putra *Cricket* sumatera barat berhasil lolos ke PON XX Papua yang akan di laksanakan di tahun 2020.

Secara kualitas prestasi olahraga *Cricket* sudah mulai terlihat, akan tetapi belum mendapatkan hasil yang maksimal, terutama pada atlet putri sendiri. Untuk itu dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, tentu tidak lepas dari latihan-latihan yang dilakukan. Menurut Emral (2013: 7) “latihan berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan kemampuan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”. Sedangkan menurut Syafrudin (2011:80) “Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar)”.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, sarana dan prasarana, organisasi dan sebagainya. Alasan faktor-faktor diatas dapat mempengaruhi prestasi atlet.

Salah satunya yang sangat menentukan prestasi atlet yaitu kondisi fisik. Menurut Syafruddin (2011:90) "kondisi fisik diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi kondisi awal, pada saat dan setelah mengalami proses latihan". Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan persiapan yang sangat dominant bagi kondisi awal pada saat dan setelah mengalami proses latihan.

Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik serta taktik dalam menyerang maupun diserang. Seperti salah satu indikatornya yaitu daya ledak otot lengan dimana mempunyai suatu peran penting terhadap pukulan (*batting*) yang akan dihasilkan, dalam melakukan pukulan (*batting*) seorang atlet harus memiliki gengaman tangan yang kuat agar dapat memukul bola ataupun dapat menahan bola dengan tepat serta dapat mengumpulkan nilai sebanyak mungkin.

Bedasarkan pemantauan peneliti bahwasannya memang atlet putri *Cricket* UKO UNP belum pernah mengikuti event apapun. Tetapi peneliti ingin melihat sejauh mana kesiapan atlet putri *Cricket* UKO UNP untuk menghadapi suatu event yang akan

datang, antar Universitas, nasional maupun internasional. Dan salah satu yang harus dipersiapkan untuk menghadapi suatu event yaitu keterampilan pukulan (*batting*) atlet.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan *batting* atlet yaitu seperti koordinasi mata tangan, kekuatan genggam tangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, kelentukan serta kelincahan.

Sedangkan berdasarkan pemantauan pelatih saat atlet *Cricket* UKO UNP membela daerah masing – masing pada PORPROV XV di Sumatera Barat dan pada Kejurnas Pra-PON 2019 di Cibubur, Jakarta Timur yang menjadi pusat perhatian yaitu rendahnya pencapaian prestasi yang diraih atlet yang berkemungkinan disebabkan oleh kekuatan genggam tangan dan kekuatan otot lengan atlet *Cricket* UKO UNP yang masih rendah dan jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti seringkali atlet melakukan kesalahan saat menjadi *batsman* (pemukul) diantaranya sering tidak tepatnya pengenaan *bat* (kayu pemukul) dengan bola yang mengakibatkan bola mudah melambung dan kemudian dapat ditangkap oleh penjaga (*fielder*) yang membuat *batsman out*, serta atlet tidak memiliki genggam yang kuat sehingga bola tidak dapat diarahkan sesuai dengan keinginan *batsman*. Rendahnya kekuatan genggam dan daya ledak otot lengan mempengaruhi penampilan atlet pada saat menjadi pemukul (*batsman*) sehingga akan mengakibatkan keraguan pada atlet akan menyerang atau akan bertahan, hal tersebut membuat mental *batsman* melemah sehingga tidak adanya motivasi untuk menyerang.

Jika hal ini terus dibiarkan maka ditakutkan akan menimbulkan permasalahan baru dalam keterampilan *batting* atlet, sehingga prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui penelitian yang berjudul “Kontribusi kekuatan genggam dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan pukulan (*batting*) pada atlet putri *Cricket*

Universitas Negeri Padang” dari hasil penelitian ini diharapkan dapat melahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi atlet putri *Cricket* Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi pukulan (*batting*) diantaranya ialah sebagai berikut :

1. Kekuatan otot lengan
2. Keterampilan teknik
3. Koordinasi mata tangan
4. Kecepatan
5. Daya Ledak Otot lengan (*Explosive power*).
6. *follow through*
7. Daya tahan kekuatan otot lengan
8. Kekuatan genggam
9. dan lain sebagainya.

C. Pembatasan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah ternyata banyak terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan (*batting*) tersebut, tetapi karena keterbatasan biaya, waktu dan tenaga maka penulis membatasi permasalahan yaitu :

1. Kekuatan genggam tangan
2. Kekuatan otot lengan.
3. Keterampilan *batting*.

D. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan genggamannya terhadap keterampilan pukulan (*batting*) atlet putri *cricket* UKO UNP.
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan pukulan (*batting*) atlet putri *cricket* UKO UNP.

E. Tujuan penelitian

Merujuk dari perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan kekuatan genggamannya terhadap keterampilan pukulan (*batting*) atlet putri *cricket* UKO UNP.
2. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan daya ledak otot lengan terhadap keterampilan pukulan (*batting*) atlet putri *cricket* UKO UNP.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini hendaknya bermanfaat :

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Bagi pelatih sebagai masukan agar dapat mempertimbangkan program latihan.
3. Bagi UKO *Cricket* sebagai bahan masukan agar dapat mempertimbangkan dan meningkatkan kekuatan genggamannya tangan dan daya ledak otot lengan serta meningkatkan kemampuan berbagai teknik pukulan (*batting*).
4. Bagi mahasiswa dan masyarakat sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pengukuran kekuatan genggamannya dan daya ledak otot lengan.
5. Bagi pembaca di perpustakaan sebagai penambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga terkhusus di bidang *Cricket*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh kekuatan gengaman mempunyai hubungan signifikan dengan keterampilan *batting* atlet *cricket* putri Universitas Negeri Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,97 > r_{tabel} 0,532$
2. Dari hasil yang diperoleh kekuatan otot lengan mempunyai hubungan signifikan dengan keterampilan *batting* atlet *cricket* putri Universitas Negeri Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,94 > r_{tabel} 0,532$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memperhatikan kekuatan gengaman dan kekuatan otot lengan bagi keterampilan *batting* atlet *cricket* putri Universitas Negeri Padang.
2. Pemain agar dapat memperhatikan dan menerapkan kekuatan gengaman dan kekuatan otot lengan untuk menunjang kemampuan *batting*.
3. Pemain agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan keterampilan *batting*.

4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan pukulan (*batting*). Seperti koordinasi mata tangan dan faktor kondisi fisik lainnya yang mempengaruhi keterampilan (*batting*).

DAFTAR PUSTAKA

- Andarbeni, dkk. 2018. “Hubungan Asupan Energy Dan Protein Dengan Kekuatan Gengaman Pada Remaja Putri”. (<https://ejournal.unida.gontor.ac.id>) diakses pada 10 Januari 2020.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Renike Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Arsil. 2010. *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan kondisi fisik*. Padang: UNP Press.
- Dellor, Ralph. 2010. *Cricket step to success*. Australia: Human Kinetics
- Emral. 2013. *Metodologi Latihan Fisik*. Padang: UNP Press
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok:Kencana.
- Greg ryan. 2004. *The making of new Zealand cricket*. Australia : Human Kinetics.
- Illahi, WF. 2019. “kontribusi koordinasi mata tangan terhadap ketepatan pukulan *straight drive*”. Padang: FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:UNP.
- Irawadi, Hendri. 2017. *Cara mudah menguasai tenis*. Padang: UNP.
- Kemenpora. 2009. *Kriket Indonesia*. Jakarta: yayasan *cricket* Indonesia.
- Khairuddin. 2017. *Pedoman permainan bulutangkis*. Padang: Sukabina Press.
- Mardela, Romi. 2017. *Pengenalan olahraga cricket*. Padang: UNP.
- Rasyid, Willadi. 2010. *Permainan bola tangan*. Padang: Sukabina Press.
- Stretch,RA. 1984.”*validity and realiability of an objeccitive test of cricket skills.*” Grahamstown: South Africa.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang:UNP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press