

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT MENGGUNAKAN *RESISTANCE TRAINING*
TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *DRIVE SHOOT* MAHASISWA UKM
KRIKET FIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan
Strata Satu (S1)*



**SHERLIN FEBRIANTI
NIM 2021/21087311**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

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

Nama : Sherlin Febrianti

NIM : 21087311

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

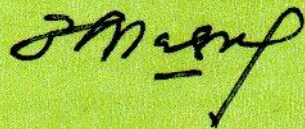
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2025

Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M. Kes, AIFO
NIP. 196311041987031002

Dosen Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, M. Pd
NIP. 198509122014041001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sherlin Febrianti

NIM : 21087311

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi didepan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

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

Padang, Juli 2025

Tim Penguji

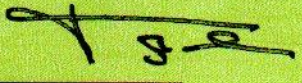
1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, M.Pd

2. Anggota : Dr. Donie, M.Pd

3. Anggota : Romi Mardela, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya ini merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali 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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam 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 Juli 2025



Sherlin Febrianti
NIM. 21087311

ABSTRAK

Sherlin Febrianti (2025): “Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini 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 lapangan mengenai kemampuan pukulan *drive shoot* masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *Drive Shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan mengetahui efek dari perlakuan yang diberikan populasi dalam penelitian ini 30 orang dalam kelompok laki-laki dengan sampel berjumlah 6 orang Mahasiswa UKM kriket, adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik penarikan sampel bersyarat (*purposive sampling*). Data dalam penelitian ini di ambil dengan menggunakan 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis bisa menulis skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang, adapun judul yang penulis angkat dalam penulisan skripsi ini, yaitu “ Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shoot* Mahasiswa UKM Kriket FIK Universitas Negeri Padang”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan, partisipasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karna itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda Afrizal dan Ibu Afrida Yesi yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan doa'nya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, seingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Masrun. M. Kes,. AIFO Selaku Kepala Departemen Kepelatihan, Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Ronni Yenes, M. Pd selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Bapak Dr. Donie, M.Pd selaku dosen kontributor satu dan bapak Romi Mardela, S. Pd., M. Pd selaku dosen kontributor dua.
6. Bapak/Ibu dosen dan staff Departemen Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada saudara kandung saya, Muhamad Farid yang telah memberikan banyak motivasi dan materil selama perkuliahan dan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman satu jurusan departemen kepelatihan angkatan 2021 yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada atlet, pelatih dan pengurus UKM Kriket Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin penelitian.
10. Kepada sahabat saya selama perkuliahan yang telah banyak membantu peneliti dalam berbagai hal selama masa perkuliahan berlangsung.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2025

Penulis,
Sherlin Febrianti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Olahraga Kriket	8
2. Teknik Dasar Olahraga Kriket	11
3. Cara Bermain Kriket	17
4. Teknik Pukulan <i>Drive Shot</i>	19
5. <i>Resistance Training</i>	21
6. Sirkuit.....	26
B. Penelitian Relavan.....	27
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
D. Jenis dan Sumber Data	31

E. Definisi Operasional.....	32
F. Metode Penelitian.....	32
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Teknik Pengumpulan data	38
J. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	44
E. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR RUJUKAN.....	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel	30
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Norma Standarisasi Tes <i>Batting</i>	36
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i>	40
5. Distribusi Frekuensi Data <i>Post- Test</i>	41
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	42
7. Rangkaian Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Awal Memukul	13
2. Pegangan Bat (<i>Grip</i>)	14
3. Posisi Kaki Memukul.....	15
4. <i>Resistance</i>	22
5. <i>Resistance band deadlift</i>	24
6. <i>Plank rotation with band</i>	25
7. <i>Band internal dan external rotation</i>	25
8. Kerangka Konseptual	28
9. Desain Penelitian.....	29
10. Bentuk Pelaksanaan tes <i>batting</i>	35
11. Histogram <i>Pre- Test</i>	41
12. Histogram <i>Post- Test</i>	42
13. Peneliti Memberikan Arahan.....	70
14. Pre- Test Kemampuan Pukulan Drive Shoot.....	70
15. Program Latihan.....	71
16. Pelaksanaan Post- Test Kemampuan Pukulan Drive Shoot	73
17. Foto Bersama Sampel UKM Kriket.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Sirkuit Menggunakan <i>Resistance Training</i>	53
2. Data Mentah <i>Pre- Test</i>	58
3. Data Mentah <i>Post- Test</i>	58
4. Tabulasi Data <i>Pre- Test</i>	59
5. Tabulasi Data <i>Post- Test</i>	60
6. Data <i>Pre- Test</i> dan Data <i>Post- Test</i>	61
7. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre- Test</i>	64
8. Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post- Test</i>	65
9. Uji Hipotesis Penelitian	66
10. Tabel Uji <i>Liliefors</i>	67
11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standart 0 ke z	68
12. Nilai Persentil untuk Distribusi t	69
13. Dokumentasi Penelitian	71
14. Surat Izin Penelitian	75
15. Surat Balasan Penelitian	76
16. Surat Validasi Alat	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu cara untuk membina generasi muda yang berkualitas dan berprestasi. Olahraga salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia. 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 lapangan dibuat menjadi tempat yang datar dan keras untuk melakukan lepamparannya, maka tim *batting* berusaha melindungi *stump* dan memukul bola sejauh jauhnya untuk mendapatkan *poin*. atau *run*. Sedangkan tim bowling atau fielding berusaha mematikan lawan dengan cara menangkap dan menghentikan bola untuk memperkecil *point batsman*.

Olaharaga kriket merupakan salah satu olaharaga yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur dan semua golongan manusia. 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).

Seiring itu Indonesia kriket sudah dikenal pada tahun 1992. Sejumlah kegiatan olahraga kriket mulai dimainkan dan mulai aktif dengan adanya beberapa pemain persahabatan dan pemain tour, Dimana

merupakan cikal bakal 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 di Indonesia (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. Yendrizar, M. Pd dan seiring itu telah dilaksanakannya sosialisasi tentang olahraga kriket di Sumatera barat dengan pemberian sarana oleh PCI.

Menurut Ronni Yenes, Kriket 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 kedua kalinya menempati peringkat 5 dan pada bulan oktober 2015 atlet kriket Sumatera barat mengikuti Pra- PON di Bogor, Jawa Barat. Kriket Sumatera Barat berhasil lolos ke PON XIX dan pada PON XIX Jawa barat hanya tim putra saja yang lolos, kriket Sumatera barat berhasil meraih medali perunggu dinomor pertandingan *Super Eight*. Serta pada bulan oktober 2019 atlet kriket Sumatera Barat mengikuti Pra PON di cibubur, Jakarta timur dan

untuk kesekian kalinya atlet putra kriket Sumatera barat lolos ke PON XX papua yang dilaksanakan di tahun 2021 berhasil meraih medali perunggu dinomor pertandingan *Super Eight*. Serta juli 2023 kriket Sumatera barat juga mengikuti KEJURNAS Babak Kualifikasi PON XXI di Bali.

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.

Terdapat 3 teknik dasar yang harus dikuasai oleh para 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 tersebut. 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 beberapa faktor diantaranya kekuatan otot lengan, tungkai dan otot perut serta kecepatan reaksi.

Dari penjelasan diatas, peneliti pada kesempatan ini tertarik membuktikan suatu penelitian ilmiah melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shot* Mahasiswa UKM kriket FIK Universitas Negeri Padang”, sehingga diharapkan nantinya bermanfaat serta dapat mengatasi permasalahan yang terjadi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dan penjelasan pada latar belakang diatas, dapat ditemukan permasalahan yang dapat di identifikasikan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kekuatan otot bahu dan kekuatan otot tungkai pada saat melakukan batting. Pada saat latihan masih banyak bola yang tidak terpukul.
2. Penggunaan teknik pukulan yang tidak tepat dalam pengambilan Keputusan. Pentingnya teknik pukulan yang tepat saat *batting* agar bola terpukul jauh dan bisa menambah banyak *run*.
3. Kurangnya kurangnya kekuatan otot lengan saat batting sehingga bola tidak terpukul jauh. Pentingnya kekuatan otot lengan saat

melakukan *batting* untuk memberikan *power* pada ayunan bat untuk memukul bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar peneliti lebih terfokus dan terarah, menimbang terbatasnya waktu, tenaga, biaya, serta kemampuan, tidak semua permasalahan dijadikan sebagai masalah penelitian oleh peneliti, maka peneliti membatasi variabel penelitian ini yaitu Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Kemampuan Pukulan *Drive Shot* Mahasiswa UKM kriket FIK Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Resistance Training* Terhadap Pukulan *Drive Shot* Mahasiswa UKM kriket FIK Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1) di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih sebagai masukan dalam membuat suatu program Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan Teknik pukulan drive shot mahasiswa UKM kriket Universitas Negeri Padang.
3. Mahasiswa sebagai informasi untuk sumbangan bacaan dan bahan pertandingan proposal lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* mahasiswa UKM Kriket FIK UNP dengan skor rata rata 32.7% pada *pre test*, dan skor rata rata 55% pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 2.750 > t_{tabel} = 2.015$. jadi H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit menggunakan *resistance training* terhadap kemampuan pukulan *drive shoot* mahasiswa UKM Kriket FIK Univesitas Negeri Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dan meningkatkan peningkatan kemampuan pukulan *drive shoot*, diantaranya:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai peningkatan kemampuan pukulan *drive shoot* kurang dapat meningkatkan dengan latihan sirkuit menggunakan *resistance training*.

2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan peningkatan kemampuan pukulan *drive shoot*.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR RUJUKAN

- 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.ppj.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://www.topendsports.com/>

- 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.
- Mariawan Alfarizi, L. and Moh Yudha Isnaini, L. (2021) ‘Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh Circuit Resistance Training terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Pemain Bola Basket’, *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), pp. 1–4. Available at: <https://unu-ntb.e-journal.id/medika>.
- 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-Efficiency, Learning Motivation, Learning Environment And Its Effect 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