E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1055 - 1064
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

Pengaruh Latihan Dengan Bola Terhadap Kemampuan *Batting Cover Drive* Atlet UKM Kriket UNP

Revdy Kurnia[1], Romi Mardela[2], Yendrizal[3], Ardo Okilanda[4]
[1]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang
e-mail Koresponden : mardela@fik.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang pengaruh Latihan dengan bola terhadap kemampuan batting *cover drive* atlet UKM kriket UNP. Tujuan peneliitian untuk mengetahui pengaruh Latihan dengan bola terhadap kemampuan batting *cover drive* atlet UKM kriket UNP. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian menggunakan "*One Group Preetest-Posttest* Penelitian ini dilakukan di lapangan kriket UNP padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet UKM kriket UNP, yang berjumlah 8 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah Latihan batting *cover drive* sebelum dan sesudah melakukan Latihan dengan bola. Teknik analisis data menggunakan *preetest* dan *post test.* Dari hasil dapat diperoleh nilai rata rata *pree test* yaitu 13 yaitu sementara untuk hasil *post test* adalah 17. Berdasarkan hasil peneliitian terdapat pengaruh Latihan dengan bola terhadap kemampuan *batting cover drive* yang signifikan.

Kata kunci: *Kriket, Latihan dengan bola, Pukulan Drive Cover*

Abstract

This study examines the effect of ball-based training on the cover drive batting ability of athletes from the UNP Cricket Club. The aim of the study is to determine the effect of ball-based training on the cover drive batting ability of athletes from the UNP Cricket Club. This is an experimental study. The research design employed a 'One-Group Pre-test–Post-test' design. The study was conducted at the UNP Padang cricket ground. The sample in this study consisted of eight athletes from the UNP Cricket Club. The research instruments comprised cover drive batting practice sessions before and after ball-based training. Data analysis was carried out using pre-test and post-test results. The results showed an average pre-test score of 13, whilst the post-test score was 17. Based on the findings, there was a significant effect of ball-based training on cover drive batting ability.

Keywords : *Cricket, Ball practice, Batting cover drive*

LATAR BELAKANG

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani dan rohani. Pendapat lain mengatakan pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani (Setiawan et al., 2021). Olahraga merupakan wadah peningkatan kehormatan, harkat, martabat bangsa, sarana persatuan bangsa, dan wadah pencapaian prestasi. Salah satu arah pembangunan manusia di Indonesia adalah kegiatan olahraga yang menyasar seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohani merupakan aset bangsa yang sangat berharga (Darmawan et al., 2020).

Salah satu tujuan dari olahraga yaitu mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga. Pendidikan olahraga sendiri merupakan pendidikan yang sangat unik, dengan aspek pendukung pembelajaran keterampilan dan pengetahuan (Padli et al., 2022). Diantara cabang olahraga prestasi yang berpotensi untuk berkembang luas ditengah-tengah masyarakat saat ini, kriket merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Sumatera Barat. Olahraga kriket merupakan salah satu olahraga 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, olahraga ini juga sudah sangat populer di negara jajahan Inggis, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagiannya (Kurnia, 2020).

Pada perkembangan selanjutnya, olahraga bukan hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja tetapi juga sebagai ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik suatu kelompok atau Negara (Akbar & Rizki, 2021). Pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dari semua kalangan. Sekarang ini salah satu cabang olahraga yang berkembang sebagai ajang kompetensi adalah Kriket. Olahraga Kriket pertama kali ditemukan di negara inggris pada abad ke- 16, olahraga kriket mulai mendapatkan perhatian dan dikembangkan oleh lembaga resmi inggris sekitar dua abad setelah kemunculannya (Ali & Yanto, 2022). Cabang olahraga cricket juga menjadi salah satu olahraga nasional di inggris, cricket mulai diperkenalkan pada dunia oleh para tentara di pangkalan militer (Sudarsono, 2020). Cabang olahraga cricket berada di bawah badan atau dewan *International Cricket*

Couil (ICC). ICC mengatur cabang olahraga cricket seluruh dunia dan ICC bertanggung jawab atas turnamen dan peraturan-peraturan cricket internasional.

Seiring itu di Indonesia kriket sudah dikenal pada tahun 1992. Sejumlah kegiatan olahraga kriket 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 tahun 1997, kriket mulai dimainkan oleh orang Indonesia yaitu anak anak NTT (Nusa Tenggara Timur) tepatnya di Kupang. Pada tahun 2002 dibentuknya yayasan kriket Indonesia yang membantu mengkoordinasikan pengembangan kriket di Indonesia (Tominsen, 2022). Kriket merupakan salah satu cabang olahraga yang baru berkembang di Sumatera Barat. Pada tahun 2012 Kriket mulai dikenalkan di Sumatera Barat dengan ditandai dengan keputusan Persatuan Cricket Indonesia (PCI) dengan dibentuknya Pengurus di Sumatera Barat yang diketuai Prof. Yendrizal, M,Pd dan seiring itu telah dilakasanakanya sosialisasi tentang olahraga Kriket di Sumatera Barat (Mardela et al., 2020). Kriket Sumatera Barat pertama kali pada bulan Mei 2013 yang diikutsertakan dalam kejuaraan internasional Malaysia dengan menempati posisi ke 7 dari 7 peserta, pada bulan September 2014 mengikuti kejuaraan nasional di Jakarta. Bulan November 2014 mengikuti kejuaraan internasional di Malaysia yang kedua kalinya dengan menempati posisi ke 5 dari 6 peserta, dan pada bulan Oktober 2015 atlet Kriket Sumatera Barat mengikuti Pra-PON di Bogor, Jawa Barat. Kriket Sumatera Barat berhasil meraih medali perunggu di nomor pertandingan *Super Eight.*

Olahraga kriket merupakan olahraga yang bisa dimainkan semua kalangan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan yang baik dimulai dari sekolah dan *club.* Pembinaan yang dilakukan di *club* sangat mendukung karena lebih efektif mengembangkan suatu cabang olahraga menuju prestasi yang lebih tinggi, salah satunya untuk melatih teknik dasar terdiri yang terdiri dari teknik *bowling* (melempar), *batting* (memukul) dan *fielding* (menjaga). Proses awal pembinaan dalam olahraga kriket lebih ditekankan kepada penguasaan keterampilan teknik *batting*, karena dalam olahraga kriket, setiap pemain harus bisa *batting* (memukul bola), berbeda dengan *bowling* (pelempar), setiap pemain tidak diwajibkan bisa *bowling,* karena dalam suatu pertandingan *bowling* hanya dibatasi untuk menjadi *bowling* (Trishandra, 2018). Teknik dasar dalam olahraga kriket yaitu *batting* (memukul bola), *bowling* (melempar bola) dan *fielding* (menjaga) (Pont, I, 2010). Teknik *batting* menjadi salah satu upaya dasar untuk meraih angka dalam

pertandingan Kriket, sehingga semakin baik teknik atlet tim Kriket dalam melakukan *batting,* maka peluang tim tersebut untuk menang semakin besar. Sehingga keterampilan *batting* mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet kriket UNP.

Dalam olahraga kriket pemukul disebut dengan *batsman*. Teknik yang harus dikuasai *batsman* yaitu teknik cover drive. Agar seorang pemain memiliki kemampuan batting yang baik perlu dilatih dengan baik secara terprogram dengan metode yang sesuai. Latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *batsman* secara umum dan lebih khususnya diharapkan dapat meningkatkan latihan dengan bola, dengan meningkatnya latihan dengan bola dapat melakukan batting dengan baik. Latihan dengan bola adalah latihan dengan melibatkan berbagai teknik latihan menggunakan bola (bola drop ball, bola diam, bola dilambungkan), yang berguna untuk meningkatkan kemampuan memukul bola (batting). Latihan ini melibatkan pemain pemukul yang memukul bola yang diumpankan oleh bowler. Latihan dengan bola juga sangat penting dalam teknik *cover drive* dikarenakan seorang *batsman* membutuhkan latihan *batting* dengan bola yang bagus, yang berguna untuk menghasilkan pukulan yang baik.

Teknik dasar yang paling utama atau setiap *batting* (pemukul) kuasai yaitu cover drive (gerakan menutup). Kenyataan yang terjadi dilapangan banyak sekali para atlet tidak menutup gerakan bola sehingga bola langsung mengenai *stump* dan menyebabkan *batsman out* (mati) dan bola mengenai *pad* (pelindung tulang kering) dan *batsman* dinyatakan *out* yang dikenal dengan *LBW* (*leg before wicket*). Kemampuan *cover drive* yang baik, memungkinkan memukul bola dengan menutup pergerakan pergelengan tepat waktu dan gerakan konvensional kaki kedepan arah lapangan dan kemampuan *cover drive* juga sulit diantisipiasi oleh *fielder* sehingga dapat melindungi *stump* dan mendapatkan skor. gerakan *cover drive* dipengaruhi oleh beberapa gerakan latihan dengan bola yaitu, latihan bola diam, drop ball, dan bola dilambungkan.

Olahraga kriket pertama kali di mainkan di Universitas Negeri Padang pada tahun 2015 sampai sekarang olahraga kriket rutin di lakukan di Universitas Negeri Padang , event-event antar mahasiswa juga sering diadakan oleh Unit Kegiatan Kriket (UKM KRIKET) Universitas Negeri Padang, latihan rutin juga sering di lakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan game di lakukan setiap hari minggu di lapangan Universitas Negeri Padang Lubuk Buaya. Berdasarkan hasil observasi di UKM kriket Universitas Negeri Padang kurangnya kemampuan *batting cover drive* terhadap lemparan bola diam, bola drop ball, dan bola dilambungkan. Padahal kemampuan

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1055 - 1064
Volume 3 Nomor 3 Tahun 2026

cover drive yang baik memukul bola dengan menutup pergerakan pergelangan tangan tepat waktu dan gerakan konvensional kaki kedepan kearah lapangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 36 orang. Sampel penelitian berjumlah 8 orang putra yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pelaksanaan latihan selama 16 kali pertemuan dengan program latihan yang telah disusun, bentuk latihan dengan bola atau bola dilemparkan, bola dilambungkan, bola *drob ball*. Tes yang digunakan adalah tes *Batting* (Mardela, R, 2017 & Yusuf. Muri, 2005). Dengan Norma Standarisasi tes Batting (Arsil, 2010). Data dianalis menggunakan Statistik Deskriptif, Normalitas Data, dan Pengujian Hipotesis (Sugiono, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui pengaruh latihan latihan dengan bola terhadap kemampuan batting *cover drive*, dilakukan analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis. Pengambilan Data awal (*pre-test*) dan dilakukan perlakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan dan pengambilan data akhir (*post-test*) kemampuan batting *cover drive* untuk melihat apakah terjadi peningkatan signifikan dari hasil latihan yang telah dilakukan.

1. *Pre-Test* (Data Awal) dan *Post-Test* (Data Akhir)

   Dari hasil *pre-test* kemampuan batting cover drive diperoleh rentang nilai 8-18 dengan rata rata (mean) 13,25 dan simpangan baku (standar deviasi) 3,20.

kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
17-19	1	12,5%	Sangat Baik
14-16	4	50%	Baik
Nov-13	1	12,5%	Sedang
08-Oct	2	25%	Kurang

Tabel 1. Distribusi frekuensi *pre-test*

Memperlihatkan bahwa atlet yang memperoleh waktu *pree test* kemampuan batting latihan dengan bola atlet ukm kriket UNP. Kelas interval <8 sebanyak 1 orang (12,5%), kelas interval 8-10 sebanyak 1 (12,5%), kelas interval 11-13

sebanyak 1 orang (12,5%), kelas interval 14-16 sebanyak 4 orang (50%), kelas interval >18 sebanyak 1 orang (12,5%).

Dari hasil *post-tes*t kemampuan batting *cover drive* atlet ukm kriket UNP diperoleh rentang nilai 14-20 dengan rata rata (mean) 17,25 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,60.

kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
20-21	3	37,5%	Sangat Baik
18-19	1	12,5%	Baik
16-17	2	25%	Sedang
14-15	2	25%	Kurang

Tabel 2. Distribusi frekuensi *post-test*

Atlet yang memperoleh waktu *post-test* kemampuan batting cover drive atlet ukm kriket UNP dengan kelas interval <14 sebanyak 1 orang (25%), kelas interval 15-16 sebanyak 2 orang (25%), kelas interval 16-18 sebanyak 1 orang (12,5%), kelas interval 19-20 sebanyak 2 orang (25%), kelas interval >20 sebanyak 1 orang (12,5%).

Dari 8 orang yang memiliki kemampuan batting (cover drive) dengan kategoru sangat baik berjumlah 1 orang dengan presentase (12,5%). Peserta dengan kategori baik berjumlah 2 orang dengan presentase (25%) dan peserta dengan kategori sedang berjumlah 1 orang dengan presentase (12,5%) dan peserta dengan kategori kurang sebanyak 2 orang dengan presentase (25%) dan kategori sangat sedang sebanyak 2 orang dengan presentase (25%). Untuk meningkatksn prestasi dalam olahraga kriket diperlukan teknik latihan (latihan dengan,bola diam dan bola *drob ball*) beberapa unsur ini memiliki keterkaitan dalam menentukan keberhasilan suatu latihan dan mencapai prestasi. Hasil data post test kemampuan batting (*cover drive*) menunjukan bahwa kondisi latihan batting (latihan dengan bola,bola diam, bola drob ball) mempengaruhi kemampuan batting (*cover drive*), hal ini dapat dilihat dari jumlah rata rata hanya mampu mendapatkan Raihan pada kategori sedang sebanyak 1 orang dengan presentase (12,5%) dan 2 orang dengan presentase (25%) berkategori kurang.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan didapat bahwa kondisi batting atlet ukm kriket UNP yang memuat latihan dengan bola (bola diam,bola dilambungkan, *drob ball* kedalam kategori kurang, hal ini mengakibatkan kurang

maksimal nya beberapa atlet dalam menjalankan batting (*cover drive*). Pada hasil post test kemampuan batting (cover drive) didapat 2 orang dengan presentase (25%) berkategori baik, dan 1 orang dengan presentase (12,5%) bekategori baik sekali. Hasil tersebut mengindentifikasi.

2. Normalitas

Pengujian yang peneliti lakukan pada atlet serta kelompok data sesuai dengan rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap yang dapat dinilai pada lampiran serta sebagai rangkuman ringkas seperti pada tabel berikut:

Latihan	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Distribusi
Pre-test	8	0,216	0,285	Normal
Post-test	8	0,230	0,285	Normal

Tabel 3. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan peneliti pada uji Normalitas kelompok peneltian di atas didapatkan bahwa tes awal L_{hitung} sebesar 0,216 yang diperoleh lebih kecil dari pada L_{tabel} 0,285, kemudian terdapat tes akhir sebesar 0,230 dan L_{tabel} sebesar 0,285 dalam taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

3. Hipotesis

Berdasarkan analisis yang peneliti lakukan dengan menggunakan rumus uji beda hipotesis (uji-t) yang dilakukan maka terdapat hasil analisis uji beda (uji-t) sebagai berikut: Uji-t Pengaruh latihan dengan bola terhadap kemampuan *batting cover drive* atlet ukm kriket Universitas Negeri Padang.

Latihan	Rata-Rata	N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Pre- test	13,25	8	7,48	2,37	Signifikan
Post- test	17,25	8			

Tabel 4. Uji Hipotesis

Berdasarkan pada tabel diatas terdapat pengaruh latihan dengan bola terhadap kemampuan batting *cover drive* atlet ukm kriket UNP dengan rata rata pada *pre-test* sebesardan *post-test* meningkat menjadi (meningkat sebesar). Selanjutnya hasil dari analisis uji beda mean (uji-t) thitung sebesar 7,48 sedangkan pada ttabel sebesar 2,37 jika taraf signifikan $\dot{\alpha} = 0,05$ dan n =8.

Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan diatas maka thitung > ttabel (7,48>2,37) Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan dengan bola terhadap *batting cover drive* atlet ukm kriket UNP.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada saat penelitian, dapat dibuktikan bahwa hasil tes awal tersebut didapatkan kemampuan batting (*cover drive*) atlet ukm kriket UNP yang diperoleh dengan rata rata sebesar. Namun setelah diberikan perlakuan latihan dengan bola maka terjadi peningkatan dengan rata sebesar. Sedangkan t_{hitung} didapatkan sebesar 7,48 dan t_{tabel} sebesar 2,37. Dengan demikian terdapat pengaruh latihan dengan bola kriket. Sesudah diberikannya perlakuan terhadap sampel penelitian diawali denggan awal dan diakhiri dengan tes akhir.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat singnifikan pada latihan dengan bola terhadap kemampuan batting (Trishandra, J. 2018) pada atlet kriket ukm UNP. Hal tersebut dapat diketahui berdasarkan rata rata waktu pre test dan rata rata post tes dengan rentangan rata rata *pre-test* dan *post-test*. Dari data diatas diketahui dapat pengaruh latihan dengan bola terhadap kemampuan batting.

Walaupun penelitian ini telah peneliti lakukan sebaik mungkin, akan tetapi peneliti tidak lepas dari kelemahan serta keterbatasan yang terjadi di lapangan. Adapun keterbatasan selama penelitian adalah sebagai berikut. Tidak tertutup kemungkinan atlet kurang bersungguh-sungguh pada saat melakukan tes untuk pengambilan data penelitian. Peneliti tidak sepenuhnya dapat mengontrol adanya faktor-faktor latihan individu lainnya yang diduga mempengaruhi hasil penelitian. Berbagai kondisi cuaca yang beberapa kali tidak mendukung sehingga mengganggu proses latihan menyebabkan beberapa atlet terlambat mengikuti latihan. Perlakuan hanya dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Sarana dan prasarana yang kurang mendukung, seperti peralatan kriket yang kurang pada saat melakukan program latihan.

SIMPULAN

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh latihan dengan bola terhadap kemampuan *batting cover drive* kriket sangat siknifikan. Teknik analisis data menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil tes dapat diperoleh nilai rata rata *pretest y*aitu 13n sementara untuk hasil

dari rata rata *posttest n*ya adalah 17 latihan dengan bola terhadap kemampuan batting *cover drive* dapat dilihat peningkatan 4.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Bapak Romi Mardela selaku Dosen Pembimbing dan Pembina UK Kriket yang telah membimbing dan mengizinkan melakukan penelitian pada UK Kriket.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A., & Rizki, P. (2021). MANAJEMEN LATIHAN DAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *2*(1), 1-6. https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.538

Arsil. (2009). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga / Arsil*. Malang :: Wineka Media,.

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

Kurnia, N. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 4*, *2*, 991–1006.

Mardela, R., & Irawan, Roma. (2017). VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES BATTING CABANG OLAHRAGA KRIKET ”DRIVE SHOT CRICKET BATTING TEST”. *Jurnal Performa Olahraga*, *2*(02), 152–166. https://doi.org/10.24036/jpo56019

Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. (2020). Cricket Games Modification For Beginner. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 68-75. https://doi.org/10.24036/jba.0102.2020.07

Padli, P., Mardela, R., & Yendrizal, Y. (2022). Improving students’ cricket hitting skills using digital test. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, *17*(5), 1495–1507. https://doi.org/https://doi.org/10.18844/cjes.v17i5.7121

Pont, I. (2010). *Coaching Youth Cricket*. Human Kinetics, Inc.

Setiawan, F. E., Aristiyanto, A., & Herdinata, G. R. P. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *2*(1), 7-13. https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.539

Sugiono. (2014). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif*.

Tominsen, Y. (2022). *Cricket Untuk Pemula* (Ninik Sirtufi Rahayu, p. 108). Catur Media Gemilang.

Trishandra, J. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Global Dan Elementer Terhadap Keterampilan Teknik Batting (Memukul Bola) Atlet Cricket Universitas Negeri Padang.

Yusuf. Muri. (2005). Metodologi Penelitian. Padang: UNP Pess