

HUBUNGAN KETEPATAN DAN POWER LENGAN DENGAN KEMAMPUAN LEMPARAN ATAS PADA ATLET *CRICKET* PUTRI BALIKPAPAN

¹Ni Putu Andriani Puspa Dewanti, ²Jupri, ³Hendry Ismawan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman
andrianipuspani@gmail.com

Abstrak

Cricket putri Balikpapan mengalami penurunan prestasi pada pertandingan terakhir yang diikuti yaitu pada Kejuaraan Provinsi (Kejurprov) tahun 2019. Sehingga penelitian ini memiliki tujuan yaitu, 1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketepatan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan 2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara power lengan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan 3) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan ketepatan dan power lengan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan. Hasil yang diperoleh dari analisis data pada penelitian ini adalah: 1) Pada variabel ketepatan dengan variabel kemampuan lemparan atas memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,778 sehingga termasuk dalam kategori kuat, 2) Pada variabel power lengan dengan variabel kemampuan lemparan atas memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,857 sehingga termasuk dalam kategori sangat kuat, 3) Pada variabel ketepatan dan power lengan dengan variabel kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan memperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,898 sehingga termasuk dalam kategori sangat kuat.

Kata kunci: *Cricket, Ketepatan, Power Lengan, Lemparan Atas.*

Pendahuluan

Aktivitas olahraga merupakan salah satu kegiatan yang memiliki peranan penting untuk mencapai kesejahteraan kualitas diri manusia yang meliputi jasmani dan rohani. Secara umum olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan bagi masyarakat guna menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap sehat dan bugar. Secara umum olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan bagi masyarakat guna menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap sehat dan bugar.

Olahraga *cricket* dimainkan di dalam lapangan berbentuk lonjong (*oval*) dan dimainkan oleh dua regu dengan jumlah keseluruhan empat belas pemain dengan masing-masing regu berisikan sebelas orang pemain inti dan tiga orang pemain cadangan. Permainan *cricket* memiliki tujuan utama yaitu untuk mengumpulkan poin (*run*) sebanyak-banyaknya sebagai penentu kemenangan antar salah satu regu.

Fielding adalah teknik dasar dalam olahraga *cricket* yang wajib dikuasai oleh seluruh pemain *cricket*. Tugas tim *fielding* adalah untuk menjaga bola yang dipukul oleh tim pemukul agar dapat menahan poin (*run*) yang dihasilkan oleh tim lawan dan juga mematikan lawan dengan cara menjatuhkan *stump* sehingga tim pemukul *out*.

Berdasarkan pertandingan terakhir yang diikuti oleh tim *cricket* putri Balikpapan pada ajang Kejuaraan Provinsi (KEJURPROV) tahun 2019, prestasi tim *cricket* putri Balikpapan menduduki posisi kedua di Kalimantan Timur. Dibandingkan dengan prestasi sebelumnya pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2018 yang menduduki posisi pertama dapat membuktikan bahwa prestasi tim *cricket* putri Balikpapan mengalami penurunan. Lemahnya penguasaan teknik dasar khususnya pada *fielding* menjadi salah satu faktor kekalahan tim *cricket* putri Balikpapan.

Hal ini dikarenakan banyak kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan *fielding* sehingga menyebabkan tim *cricket* putri Balikpapan gagal merebut posisi pertama pada Kejuaraan Provinsi (KEJUPROV) 2019. Adapun kesalahan dilakukan adalah kurang tepatnya lemparan atas pada saat mengembalikan bola ke arah *stump*, *bowler*, atau *wicked keeper*. Selain itu kesalahan yang juga sering dilakukan oleh para pemain adalah lemparan yang dilakukan tidak sampai ke arah *stump*, *bowler*, atau *wicket keeper*. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain dapat berakibat fatal mengingat besarnya peluang mematikan (*out*) tim *batting* agar dapat menahan poin yang dihasilkan oleh tim lawan.

Dari latar belakang yang dikemukakan, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang dapat membuktikan secara ilmiah. Untuk dapat membuktikan secara ilmiah maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Ketepatan Dan Power Lengan Dengan Kemampuan Lemparan Atas Pada Atlet *Cricket* Putri Balikpapan”.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui secara empirik permasalahan yang diangkat. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketepatan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara power lengan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan ketepatan dan power lengan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang dapat memberikan wawasan dalam meningkatkan keterampilan bermain *cricket* terutama pada teknik dasar *fielding*, khususnya dalam kemampuan lemparan atas.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk pelatih, atlet, dan pembina olahraga *cricket* dalam menentukan latihan ketepatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik melempar atas dalam permainan *cricket*.
3. Sebagai bahan informasi dan referensi untuk peneliti yang berminat melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan masalah-masalah lemparan atas dalam permainan *cricket*.

Kajian Pustaka

Pengertian *cricket* menurut Chaturvedi (2017:13) adalah permainan *outdoor* yang dimainkan antara dua tim dengan masing-masing terdiri dari sebelas pemain di lapangan berukuran 70 sampai 60-yard dari *stump* ke titik terjauh dari *boundary*. Horace (2019:5) menyatakan *cricket* adalah permainan pemukul dan bola yang dimainkan antar 2 tim dengan sebelas pemain di lapangan yang bagian pusatnya berbentuk persegi panjang dengan luas 22 yard, dimana setiap tim mengambil bagian untuk mencetak skor, dan tim lainnya berjaga. Sedangkan Yohanes (2022:9) menjelaskan bahwa *cricket* adalah permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing anggota tim terdiri dari sebelas pemain utama dan maksimal empat belas orang pemain cadangan.

Berdasarkan penjelasan dari teori-teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *cricket* merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan sebelas orang pemain yang dimainkan di lapangan terbuka dengan tujuan untuk dimana tim regu mencetak skor sebanyak-banyaknya, sedangkan tim lainnya bertugas untuk menjaga.

Ketepatan merupakan salah satu komponen biomotorik yang berhubungan dengan keterampilan olahraga. Budiwanto (2012:9) berpendapat bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran dengan tujuan. Kemudian Putu (2016:85) menjelaskan bahwa komponen ketepatan dapat dibentuk apabila memiliki komponen dasar biomotorik yang baik seperti kekuatan, koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan dan daya tahan. Suharjana (2013:169) menyebutkan bahwa jenis ketepatan ada dua: ketepatan gerak dan ketepatan hasil. Ketepatan gerak menitik beratkan pada kebenaran teknik. Sedangkan melatih ketepatan hasil, misalnya melempar atau menendang bola dengan sasaran diam pelembar diam, sasaran diam pelembar gerak, sasaran gerak pelembar gerak. Dalam permainan *cricket*, Julian Knight (2006:139) menyatakan ketepatan lemparan seorang penjaga bola (*fielder*) sangat penting dikuasai untuk meminimalisir kemungkinan poin yang dapat dihasilkan oleh tim *batsman* dan juga menjadi peluang besar dalam mengeksekusi *run-out* pada *batsman*.

Power atau daya ledak merupakan komponen yang penting dalam biomotorik olahraga. Power dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak (Apta & Febi, 2019:136). Kemudian Ngatman dan Fitria (2017:90) menyatakan bahwa power merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak apabila dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. Sementara itu Bafirman dan Asep (2018:135) berpendapat bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang tuah mencapai tujuan yang dikehendaki. Bafirman dan Asep (2019:135) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi power yang dikemukakan oleh Nossek (1982) adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

Berdasarkan hasil kajian teori dan kerangka berpikir, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- Ha. Terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan dengan tingkat kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.
- Ha. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketepatan dengan tingkat kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.
- Ho. Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan dari antara ketepatan dan antara ketepatan dan power otot lengan dengan tingkat kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.

Metode Penelitian

- a. Ketepatan adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu saran sesuai dengan tujuannya.
- b. Power otot lengan atau daya ledak adalah kecepatan dan kekuatan yang dilakukan bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.
- c. Kemampuan adalah kapasitas individu untuk melaksanakan berbagai tugas dalam pekerjaan tertentu. Seluruh kemampuan seorang individu pada Hakikatnya tersusun dari dua perangkat factor yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik.
- d. Lemparan atas teknik dasar dalam permainan cricket yang harus dikuasai oleh seluruh tim penjaga bola (fielding). Teknik lemparan atas digunakan oleh tim fielding untuk melemparkan bola dari atas yang jaraknya berada di area boundary atau melewati area 30-yard dan dilakukan dengan mengayunkan bola dan memerlukan kekuatan lebih.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. ‘

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dimana menurut Sugiyono (2017:84) definisi *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan instrument tes, dimana tes yang digunakan adalah Tes ketepatan lemparan dengan menggunakan overhand throw, Tes Medicine Ball Put, dan Tes *Throwing*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji linieritas, uji normalitas, dan uji uji korelasi *pearson product moment*.

Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan scatter plot dengan bantuan microsoft excel. Pengambilan keputusan hubungan antar variabel bebas dan variabel terikal dijelaskan oleh Monina (2020:8) sebagai berikut:

- a. Korelasi bersifat positif, apabila kedua variabel bergerak di satu arah yang sama, dimana satu variabel meningkat begitu juga variabel lainnya. Maka dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang positif
- b. Korelasi bersifat negatif, apabila variabel bergerak berlawanan arah dimana satu variabel meningkat sedangkan variabel lainnya menurun. Maka dapat dikatakan bahwa kedua varabel tersebut memiliki hubungan yang negatif
- c. Nol atau tidak ada korelasi, artinya tidak ada hubungan yang terlihat diantara kedua variabel.

Wayan & Putu (2020:27) menyatakan bahwa kriteria pengambilan keputusan pada uji normalitas adalah:

- a. Jika nilai *sig.* lebih dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- b. Jika nilai *sig.* kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 1 Kriteria Koefisien Korelasi

NO.	Nilai Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
1.	0,00-0,199	Sangat lemah
2.	0,20-0,399	lemah
3.	0,40-0,599	cukup
4.	0,60-0,799	kuat
5.	0,880-0,100	Sangat kuat

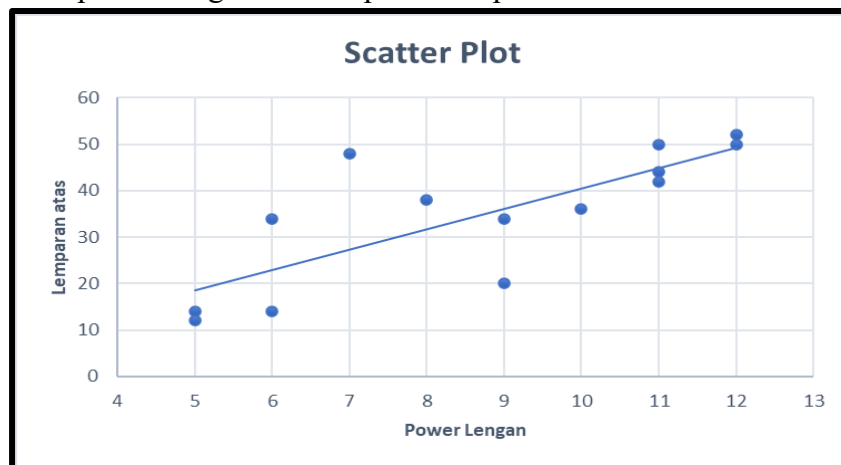
(Sumber: Sugiyono, 2019:248)

Hasil dan Pembahasan

1. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat apakah linear atau tidak.

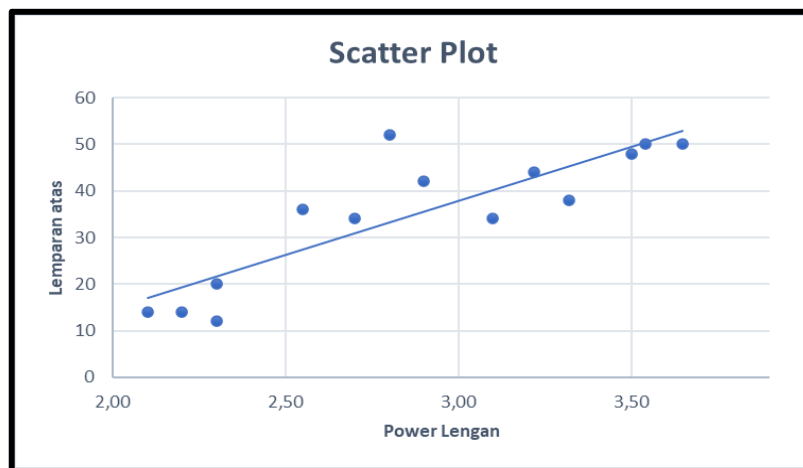
a. Variabel Ketepatan Dengan Kemampuan Lemparan Atas



Gambar 1 *Scatter Plot* Variabel Ketepatan Dengan Kemampuan Lemparan Atas
(Sumber: Data Peneliti)

Berdasarkan gambar 4.1 dapat dilihat bahwa beberapa data mendekati garis biru, sedangkan beberapa data lainnya sedikit menjauhi garis biru. Hal ini membuktikan bahwa data tersebut linear dikarenakan kedua variabel bergerak di satu arah yang sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel ketepatan dengan variabel kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.

b. Variabel Power Lengan Dengan Kemampuan Lemparan Atas



Gambar 2 *Scatter Plot* Variabel Power Lengan Dengan Kemampuan Lemparan Atas
(Sumber: Data peneliti)

Berdasarkan gambar 4.2 dapat dilihat bahwa beberapa data mendekati garis biru, dan terdapat beberapa data lainnya yang sedikit menjauhi garis biru. Hal ini membuktikan bahwa data tersebut linear dikarenakan kedua variabel bergerak di satu arah yang sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variabel power lengan dengan variabel kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah sampel penelitian yang dilakukan merupakan jenis distribusi data normal atau tidak. Normalitas data yang dilihat dalam penelitian ini melalui uji *kolmogorov smirnov*. Jika nilai signfikasi yang dihasilkan $> 5\%$ atau $0,05$ karena taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% maka data berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Variabel	Tes Statistik	Asymp.Sig (2-tailed)	Keterangan
Ketepatan	0,172	0,200	Normal
Power Lengan	0,144	0,200	Normal
Lemparan Atas	0,191	0,181	Normal

Sumber: Data diolah SPSS Statistic versi 23.0

Berdasarkan Tabel 4.1 dari hasil uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* didapatkan hasil dari variabel ketepatan *Asymp.Sig* sebesar $0,200 > 0,05$, variabel power lengan sebesar $0,200 > 0,05$ dan variabel lemparan atas sebesar $0,181 > 0,05$ hal ini menjadi dasar pengambilan keputusan bahwa data tiap variabel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Hasil Hipotesis Uji Korelasi

- a. Uji Korelasi *Pearson* Variabel Ketepatan dengan Kemampuan Lemparan Atas

Tabel 3 Uji Korelasi Pearson

<i>Pearson Correlation</i>	
<i>Sig.</i>	0,001
Nilai Korelasi	0,778

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil dari *output Software SPSS* dapat dilihat bahwa hasil $Sig. = 0,001 < 0,05$ sehingga diputuskan H_0 ditolak artinya hipotesis alternatif yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara ketepatan terhadap tingkat kemampuan lemparan atas pada Atlet *Cricket* Putri Balikpapan diterima”. Hal ini menjadi dasar keputusan bahwa terdapat hubungan antara variabel ketepatan dengan kemampuan lemparan atas. Begitupun pada nilai koefisien korelasi dari variabel ketepatan dengan kemampuan lemparan atas sebesar 0,778 dimana termasuk korelasi yang kuat dan memiliki arah hubungan linier yang positif, yang berarti semakin tinggi kecepatan, maka semakin tinggi juga lemparan atas.

b. Uji Korelasi *Pearson* Variabel Power Lengan dengan Kemampuan Lemparan Atas

Tabel 4 Uji Korelasi *Pearson*

<i>Pearson Correlation</i>	
<i>Sig.</i>	0,000
Nilai Korelasi	0,857

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil dari *output Software SPSS* dapat dilihat bahwa hasil $Sig. = 0,000 < 0,05$ sehingga diputuskan H_0 ditolak artinya hipotesis alternatif yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan terhadap tingkat kemampuan lemparan atas pada Atlet *Cricket* Putri Balikpapan diterima”. Hal ini menjadi dasar keputusan bahwa terdapat hubungan antara variabel power lengan dengan kemampuan lemparan atas. Begitupun pada nilai koefisien korelasi dari variabel power lengan dengan kemampuan lemparan atas sebesar 0,857 dimana termasuk korelasi yang sangat kuat dan memiliki arah hubungan linier yang positif, yang berarti semakin tinggi skor power lengan, maka semakin tinggi juga *score* lemparan atas.

c. Koefisien Determinasi Variabel Ketepatan dan Power Lengan Dengan Kemampuan Lemparan Atas

Tabel 5 Koefisien Determinasi

<i>R-Squared</i>
0,898

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.4 Koefisien determinasi sebesar 0,898 menyatakan bahwa sebesar 89,8% variasi yang terjadi pada lemparan atas atlet *cricket* putri Balikpapan disebabkan oleh variabel ketepatan dan power lengan. Hal ini menandakan bahwa ada sekitar 10,2% variabel lain yang belum diketahui yang mempengaruhi Kemampuan Lemparan Atas Atlet *Cricket* Putri Balikpapan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketepatan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,778 sehingga dalam kategori kuat.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power lengan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,857 sehingga berada dalam kategori sangat kuat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketepatan dan power lengan dengan kemampuan lemparan atas pada atlet *cricket* putri Balikpapan dengan nilai koefisien detemenasi sebesar 0,898.

Refrensi

Dellor, R. (2010) *Cricket : steps to success*. USA: Human Kinetics.

Fenanlampir, A. and Faruq, M.M. (2015) *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

HB, B. and Wahyuri, A.S. (2019) *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK BAFIRMAN*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA .

Knight, J. (2007) *Cricket For Dummies*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

Miller, D.K. (2010) *Measurement by the Physical Educator : Why and How*. New York: Mc-Graw-Hill Companies.

Murthado, A. (2021) *Yuk, Berolahraga Cricket!* Surabaya: CV PUSTAKA MEDIA GURU.

Mylsidayu, A. and Kurniawan, F. (2019) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta CV.

Oleh, D. (2012) *METODOLOGI LATIHAN OLAHRAGA*.

Pasaribu, A.M.N. (2020) *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. Edited by A. Rahman. Serang: Indonesia Maju (YPSIM) . Available at: www.ypsimbanten.com.

Pont, I. (2010) *Ian Pont-Coaching youth cricket-Human Kinetics (2010)*. USA: Human Kinetics, Inc.

Putu, I. *et al.* (no date) 'Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng'. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5813371>.

Stretch, R.A. (1984) *Validity and Reliability of an objective test of cricket skills*. Grahamtown.

Suharjana (2013) *Kebugaran Jasmani*. Sleman: Jogja Global Media.

Tominsen, Y. (2022) *Cricket Untuk Pemula*. Edited by N.S. Rahayu. Pati: Catur Media Gemilang.

Wayan Widana, I. and Putu Lia Muliani, Mp. (2020) *UJI PERSYARATAN ANALISIS*.
Widiastuti, M. and Pd (no date) *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*.

