

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DALAM PENINGKATAN HASIL *BATTING* PADA CABANG OLAHRAGA
CRICKET**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
(S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

NURHINDRAWAN RAMADHAN

41182191170011

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

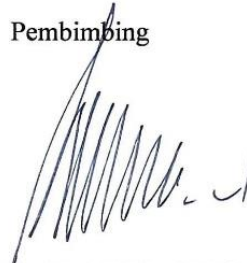
**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DALAM PENINGKATAN HASIL *BATTING* PADA CABANG OLAHRAGA
CRICKET**

Oleh:

NURHINDRAWAN RAMADHAN

41182191170011

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budiarti, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi
Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd.
AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi
Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Dalam Peningkatan Hasil *Batting* Pada Cabang Olahraga *Cricket*

Dipersiapkan Dan Ditulis Oleh:
NURHINDRAWAN RAMADHAN
41182191170011

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Hari Kamis Tanggal 09 Februari 2023
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Susunan Dewan Penguji

Panitia Ujian Terdiri Dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd (.....)

2. Sekertaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (.....)

Penguji I : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO (.....)

Penguji II : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO (.....)

Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd (.....)

Bekasi, 09 Februari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

PERSYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nurhindrawan Ramadhan

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191170011

Program Studi : Penjaskesrek

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Dalam Peningkatan Hasil *Batting* Pada Cabang Olahraga *Cricket*” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, Pencurian hasil karya milik oranglain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksamaan antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 09 Februari 2023



Nurhindrawan Ramadhan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

*“TAKDIR MENGUNGKAPKAN HAL-HAL YANG TIDAK PERNAH KAMU
FIKIRKAN”*

(Ali bin Abi Thalib)

*“Tidak Ada Kesuksesan Tanpa Kerja Keras. Tidak Ada Keberhasilan Tanpa
Kebersamaan. Tidak Ada Kemudahan Tanpa Do’a”*

(Penulis)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini adalah bagian dari ibadahku kepada Allah SWT, karena kepadaNya kami menyembah dan kepadaNya kami mohon pertolongan.

Sekaligus sebagai ungkapan terimakasih kepada:

1. Kedua orangtua Bapak Saepudin dan Ibu Nunung Mulyani yang mencurahkan dukungan dan motivasi dalam hidup.
2. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si. selaku dosen pembimbing.
3. Coach Cricket Kota Bekasi, teman-teman serta sahabat atlet Cricket Kota Bekasi selalu memberikan dukungan.
4. Teman kosan Gilar (bang Joy) dan Aldo selalu mendukung penuh atas pembuatan skripsi.
5. Teman seperjuangan Keluarga Besar PJKR A.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Dalam Peningkatan Hasil *Batting* Pada Cabang Olahraga *Cricket*” yang dapat digunakan oleh pelatih sebagai inovasi dalam penyampaian materi Latihan.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadopsi dari Langkah penelitian Sugiyono yang maka penelitian ini hanya menggunakan 10 langkah *Research and Development* yang dikemukakan oleh Sugiyono. Uji validasi model Latihan *Batting* dilakukan oleh 3 ahli. Yaitu 2 ahli pelatih cricket level 1 internasional dan ahli motorik. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model Latihan *Batting* adalah kuisioner atau angket dengan skalapenilaian. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kuantitatif.

Hasil akhir menunjukkan bahwa hasil model Latihan Teknik dasar *Batting* layak untuk digunakan sebagai pedoman Latihan. Hal ini ditunjukkan dari beberapapenelitian yang dilakukan oleh para ahli mendapatkan hasil baik. Hasil akhir penilaian produk oleh 2 ahli *cricket* ini dinyatakan “Layak” dengan persentase kelayakan 92,5% dan 87,5%, hasil akhir penilaian produk oleh ahli motorik ini dinyatakan “Layak” dengan persentase kelayakan 87,5% sehingga video produk model Latihan model Latihan *Batting* pada cabang olahraga *cricket* ini layak untuk dikembangkan ketahap selanjutnya.

Kata kunci : Latihan, *Batting*, cricket

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini tepat pada waktunya. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga dan sahabatnya.

Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata-1 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi. Adapun proposal skripsi ini diberi judul “Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Dalam Peningkatan Hasil *Batting* Pada Cabang Olahraga *Cricket*”

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO selaku Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Orang tua tercinta bapak Saepudin dan Ibu Nunung Mulyani yang telah memberikan do'a dan dukungan selama proses pembuatan skripsi ini.
6. Sahabat seperjuangan PJKR.A Tahun Akademik 2017.

Teriring do'a semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan dari Allah SWT, Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga proposal skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan dunia Pendidikan.

Bekasi, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERSYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Batasan dan Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Spesifikasi Produk.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN TEORITIS	Error! Bookmark not defined.
A. Pengembangan Mode	Error! Bookmark not defined.
B. Permainan Cricket	Error! Bookmark not defined.
1. Sejarah <i>Cricket</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Pengertian <i>Cricket</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Persiapan Pemain <i>Cricket</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Sarana dan Prasarana Permainan <i>Cricket</i>	Error! Bookmark not defined.
C. Hakikat <i>Batting</i>	Error! Bookmark not defined.

1. Penegrtian *Batting* **Error! Bookmark not defined.**
2. Teknik Dasar Memukul **Error! Bookmark not defined.**
- D. Hakikat Latihan..... **Error! Bookmark not defined.**
 1. Pengertian Latihan..... **Error! Bookmark not defined.**
 2. Prinsip-Prinsip Latihan **Error! Bookmark not defined.**
 3. Media Latihan **Error! Bookmark not defined.**
 4. Pengertian Model Latihan..... **Error! Bookmark not defined.**
 5. Perancangan Model Latihan ... **Error! Bookmark not defined.**
- E. Penelitian yang Relevan **Error! Bookmark not defined.**
- F. Kerangka Berpikir **Error! Bookmark not defined.**

BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....**Error! Bookmark not defined.**

- A. Metode Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Waktu dan Tempat Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- C. Desain Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- D. Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**
- E. Prosedur Pengembangan..... **Error! Bookmark not defined.**
- F. Instrumen Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Teknik Analisis Data **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....**Error! Bookmark not defined.**

- A. Produk Pengembangan **Error! Bookmark not defined.**
 1. Analisis Kebutuhan **Error! Bookmark not defined.**
 2. Deskripsi *Draft* Produk Awal .. **Error! Bookmark not defined.**
 3. Deskripsi Data Validasi Ahli .. **Error! Bookmark not defined.**
- B. Validasi Draf Produk Awal **Error! Bookmark not defined.**
 1. Deskripsi Validasi Pelatih Cricket 1**Error! Bookmark not defined.**
 2. Deskripsi Validasi Pelatih Cricket 2**Error! Bookmark not defined.**
 3. Deskripsi Validasi Oleh Ahli Motorik**Error! Bookmark not defined.**
- C. Revisi Draft Produk Awal **Error! Bookmark not defined.**
- D. Penyempurnaan Produk..... **Error! Bookmark not defined.**

- E. Perbaikan Produk **Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Pembahasan Produk **Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Faktor Pendukung dan Keterbatasan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **Error! Bookmark not defined.**

- A. Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Langkah Penggunaan Metode *Research and Development* **Error!**

Bookmark not defined.

Gambar 2.2 Bola *Cricket*..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.3 *Batt* (Alat Pemukul) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.4 Gawang atau *Wicket*..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.5 Helmet..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.6 *Glove* (Pelindung Tangan) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.7 *Pads* (Pelindung Tungkai)..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.8 *Bowling* (Melempar Bola)..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.9 *Batting* (Memukul) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.10 *Pull Shot* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.11 *Fielding* (Penjaga) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.12 *Close-In Fielding* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.13 *Stopping The Fielding* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.14 *Chatching* (Menangkap Bola) **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.15 *Wicket Keeper*..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.16 Variasi Latihan 1 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.17 Variasi Latihan 2 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.18 Variasi Latihan 3 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.19 Variasi Latihan 4 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.20 Variasi Latihan 5 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.21 Variasi Latihan 6 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.22 Variasi Latihan 7 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.23 Variasi Latihan 8 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.24 Variasi Latihan 9 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.25 Variasi Latihan 10..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.26 Kerangka Berpikir **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian Pengembangan **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.2 Langkah Penggunaan Metode *Research And Development*..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.1 Variasi Latihan 1 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.2 Variasi Latihan 2 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.3 Variasi Latihan 3 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.4 Variasi Latihan 4 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.5 Variasi Latihan 5 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.6 Variasi Latihan 6 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.7 Variasi Latihan 7 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.8 Variasi Latihan 8 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.9 Variasi Latihan 9 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.10 Variasi Latihan 10..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.11 Grafik Validasi **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian R&D Latihan Kekuatan Otot Lengan **Error!**

Bookmark not defined.

Tabel 3.2 Kategori Persentase Kelayakan dalam Skala Persentase **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.1 Data Hasil Penilaian Pelatih Cricket Internasional **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Pelatih Cricket Internasional **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.3 Data Hasil Penilaian Ahli Motori..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.4 Revisi Produk Awal..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.5 Skala Persentase dan Kategori Kelayakan **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat Keputusan Penetapan Pembimbing Penulisan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2.** Surat Permohonan Validator..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3.** Surat Izin Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4.** Surat Balasan Keterangan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5.** Surat Pernyataan Validasi Ahli Pelatih Cricket 1 **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6.** Hasil Penilaian Ahli Pelatih Cricket 1 **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7.** Surat Pernyataan Validasi Ahli Pelatih Cricket 2 **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8.** Hasil Penilaian Ahli Pelatih Cricket 2 **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9.** Surat Pernyataan Validasi Ahli Motorik **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10.** Hasil Penilaian Ahli Motorik..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11.** Dokumentasi Ahli Pelatih Cricket 1 **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12.** Dokumentasi Ahli Pelatih Cricket 2 **Error! Bookmark not defined.**