

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL  
JANGKAUAN *STRAIGHT DRIVE BATTING* ATLET  
PUTRI CRICKET KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

**Nuraini Awalya**

**41182191190107**

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

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi**

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL JANGKAUAN  
*STRAIGHT DRIVE BATTING* ATLET PUTRI CRICKET KOTA BEKASI**

Oleh

**Nuraini Awalya**

41182191190107

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing



**Habibie, M.Pd**

Tanggal 2 Agustus 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**

**NIDN 45101122011035**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP HASIL JANGKAUAN *STRAIGHT DRIVE BATTING* ATLET PUTRI CRICKET KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:  
**Nuraini Awalya**  
41182191190107

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 24 Juli 2024  
dan dinyatakan memenuhi syarat

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd  
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or  
Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd  
Anggota : Yunita Lasma, M.Pd  
Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd



Bekasi, 5 Agustus 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIDN : 0424017102  
BEKASI

## SK BIMBINGAN



# FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

### SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 217 / SK.01/ E-DK / VII / 2024

### TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman  
4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

### MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Habibie, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama : **Nuraini Awalya**

NPM : 41182191190107

*Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Jangkauan Straight Drive Batting Atlet Putri Cricket Kota Bekasi*

Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2023/2024**

Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**

Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **T.A.**

Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A.**

Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.

Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.

Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 20 Juli 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

## FREKUENSI BIMBINGAN



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : NURAINI AWALYA  
NPM : 41182191190107  
Program Studi : PJKR  
Judul : Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil  
Jangkauan Stright Drive Batting Atlet Putri  
Cricket kota Bekasi  
Pembimbing : Habibie, M.Pd

### KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	27-Jul-2023	Konfirmasi SK Pembimbing	Hk
2	3-Agustus-2023	Bimbingan BAB I, II, III	Hk
3	10-Agustus-2023	"	Hk
4	24-Agustus-2023	"	Hk
5	21-Desember-2023	Bimbingan Ambil Data	Hk
6	28-Desember-2023	"	Hk
7	8-Februari-2024	Bimbingan BAB IV	Hk
8	7-Maret-2024	"	Hk

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	25-April-2024	Bimbingan BAB <u>IV</u>	Hk
10	2-Mei-2024	Bimbingan BAB <u>V</u>	Hk
11	21-Juni-2024	"	Hk
12	25-Juni-2024	perbaiki Bab V	Hk
13	27-Juni-2024	Acc Daftar Sidang	Hk

Bekasi, 20 - Juli - 2024.....

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Apt. Mulsidaju, M. Dr

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nuraini Awalya

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190107

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Jangkauan Straight Drive Batting Atlet Putri Cricket Kota Bekasi**” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, 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 orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian 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 ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 5 Agustus 2024

Saya yang menyatakan



Nuraini Awalya

## ABSTRAK

**Nuraini Awalya, NPM: 41182191190107**, Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Jangkauan *Straight Drive Batting* Atlet Putri Cricket Kota Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Jangkauan *Straight Drive Batting* Atlet Putri Cricket Kota Bekasi pada cabang olahraga cricket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif atau eksperimen dengan *desain one-groub pretest-posttest*. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Atlet Putri Cricket Kota Bekasi dengan jumlah 12 orang. Dari hasil data yang di dapat dari hasil tes menggunakan *medicine ball* Menunjukkan hasil *pre-test* dengan rata-rata 49 simpangan baku 9,36 dan variasi 87,61 sedangkan hasil *post-test* dengan rata-rata 60 simpangan baku 14,80 dan variasi 219. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data tersebut terdapat hasil peningkatan dengan rata-rata 10 simpangan baku 5,96 dan variasi 35,52 Serta dengan hasil dari penelitian ini  $T_{hitung} 5,81 > T_{tabel}$  sebesar 2,82 pada alpha 5% atau  $(\alpha) = 0,05$ . Maka dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap latihan *Resistance Band* terhadap hasil jangkauan *Straight Drive Batting* Atlet Putri Cricket Kota Bekasi.

Kata Kunci : *Resistance Band, Batting, hasil jangkauan, Straight Drive*

## ABSTRACT

**Nuraini Awalya, NPM: 41182191190107**, *The Effect of Resistance Band Training on the Results of Straight Drive Batting Range for Female Cricket Athletes in Bekasi City. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi. This study aims to determine the effect of resistance band training on the results of the straight drive batting range of Bekasi City Cricket Female Athletes in the sport of cricket. The method used in this research is a quantitative or experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population and sample in this study were Female Cricket Athletes in Bekasi City with a total of 12 people. From the results of the data obtained from the test results using medicine ball, it shows the pre-test results with an average of 49 standard deviations of 9.36 and a variation of 87.61 while the post-test results with an average of 60 standard deviations of 14.80 and a variation of 219. Based on the results of the data management analysis, there are results of an increase with an average of 10 standard deviations of 5.96 and a variation of 35.52 As well as with the results of this study  $T_{hitung} 5.81 > T_{tabel}$  of 2.82 at 5% alpha or  $(\alpha) = 0.05$ . So it can be concluded that there is a significant effect on Resistance Band training on the results of the range of Straight Drive Batting Female Cricket Athletes Bekasi City.*

*Keywords: Resistance Band, Batting, range results, Straight Drive*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Penyusunan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Jangkauan Straight Drive Batting Atlet Putri Cricket Kota Bekasi*” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Habibie, M.Pd** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terimakasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan PJKR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi PJKR FKIP UNISMA Bekasi.
5. Terimakasih kepada Bpk. Hasan Basri, M.Pd yang telah memberikan motivasi, saran serta kritik untuk saya.

6. Terimakasih untuk Coach Asep Firdaus, S.Pd dan Coach Indrayudha Hermawan, S.Pd yang sudah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membantu saya selama proses penelitian.
7. Terimakasih kepada Teman-teman Atlet Putri Cricket Kota Bekasi, telah membagi waktu latihannya untuk menjadi sampel pada penelitian saya.
8. Umi saya tercinta, Ibu Yenni Handayani, beliau hanya lulusan Sekolah Menengah Pertama tapi semangat beliau menyekolahkan saya sangat patut untuk di apresiasi. Umi hebat yang saya punya satu-satunya, tidak ada yang lain. Tepat seperti kata Nadin Amizah “Nyawaku Nyala Karena Denganmu”.
9. Baba saya, Bpk. Muhammad Ali yang kesehariannya menjaga dan melayani toko kelontong, beliau juga seorang kuli panggul di Pasar daerah Kota Jakarta Pusat. Saya tidak pernah tau segala rasa yang beliau alami, yang saya tau ketika berada di rumah beliau tidak pernah mengeluh akan kisah hidupnya, semua ia jalani dengan penuh kesabaran. Dengan sungguh saya ucapkan untuk cinta pertama saya Terimakasih Baba, telah mendidik dan mengajarkan saya untuk tetap bertahan hidup dengan apa adanya.
10. Teman-teman Physical e(D)ucation 2019, HIMOR 2019 dan semua pihak yang tidak biasa saya sebutkan satu-persatu.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional Variabel.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>10</b>
A. Kerangka Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan .....	49
C. Kerangka Berfikir.....	51
D. Hipotesis.....	52

<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
A. Metode Penelitian.....	53
B. Populasi dan Sampel .....	54
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	55
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	55
E. Prosedur Analisis Data .....	59
<b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
A. Deskripsi Data .....	63
B. Hasil Penelitian .....	66
C. Pembahasan.....	70
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
A. Simpulan.....	73
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Permainan Cricket.....	12
Gambar 2. 2 <i>Picth</i> .....	13
Gambar 2. 3 Bola Cricket .....	16
Gambar 2. 4 Batt Cricket .....	17
Gambar 2. 5 <i>Helm</i> .....	18
Gambar 2. 6 <i>Glove</i> .....	18
Gambar 2. 7 <i>Pads</i> .....	19
Gambar 2. 8 <i>Batting</i> .....	20
Gambar 2. 9 <i>Front-foot Defensive Shot</i> .....	20
Gambar 2. 10 <i>Back-foot Defensive Shot</i> .....	21
Gambar 2. 11 <i>Straight Drive</i> .....	21
Gambar 2. 12 <i>Cut Shot</i> .....	22
Gambar 2. 13 <i>Pull Shot</i> .....	22
Gambar 2. 14 <i>Bowling</i> .....	23
Gambar 2. 15 <i>Fielding</i> .....	24
Gambar 2. 16 <i>Wicket Keeper</i> .....	24
Gambar 2. 17 <i>Stead Bicep Curls</i> .....	40
Gambar 2. 18 <i>Scapular Retractio</i> .....	41

Gambar 2. 19 <i>Straight Arm Side Rises</i> .....	41
Gambar 2. 20 <i>Band Pull In</i> .....	42
Gambar 2. 21 <i>Scared Rowing</i> .....	43
Gambar 2. 22 <i>Cross Band Pull Backs</i> .....	43
Gambar 2. 23 <i>Delt Front Raise</i> .....	44
Gambar 2. 24 <i>Biceps Curls</i> .....	45
Gambar 2. 25 <i>Shoulder Stretch</i> .....	45
Gambar 2. 26 <i>Standing Cone Twists</i> .....	46
Gambar 2. 27 <i>Tricep Pull Down</i> .....	47
Gambar 2. 28 <i>Single Arm Press</i> .....	47
Gambar 3. 1 <i>Drive Shot Cricket Batting Test</i> .....	56
Gambar 3. 2 <i>Desain Penelitian</i> .....	57
Gambar 3. 3 <i>Langkah-langkah Penelitian</i> .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Nama Atlet.....	54
Tabel 4. 1 Data Hasil Rata-rata dan Simpangan Baku.....	64
Tabel 4. 2 Data Hasil Tes Awal Tes Medicine Ball .....	66
Tabel 4. 3 Data Hasil Tes Akhir Tes Medicine Ball.....	66
Tabel 4. 4 Data Hasil Peningkatan Tes Medicine Ball .....	67
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Lilliefors .....	68
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas.....	69
Tabel 4. 7 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis .....	70

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Pre-test, Post-test dan Selisih .....	65
---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian.....	79
Lampiran 2 Data Mean, Simpangan Baku dan Varian .....	82
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors .....	85
Lampiran 4 Uji Homogenitas.....	88
Lampiran 5 Uji Hipotesis.....	89
Lampiran 6 Tabel Nilai Distribusi Z.....	91
Lampiran 7 Tabel Nilai L Untuk Liliefors.....	92
Lampiran 8 Tabel Nilai Uji Homogenitas .....	93
Lampiran 9 Kalender Program Latihan .....	95
Lampiran 10 Program Latihan .....	96
Lampiran 11 Persetujuan Judul Skripsi .....	110
Lampiran 12 Surat Keterangan Dosen Pembimbing .....	111
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian .....	112
Lampiran 14 Surat Balasan Izin Penelitian.....	113
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi.....	114
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	116

# SURAT BEBAS PLAGIARISME



## UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

### SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus.PLAGO50/AK.05/E.VII/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : NURAINI AWALYA  
NPM : 41182191190107  
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP  
HASIL JANGKAUAN STRAIKH DRIVE BATTING  
ATLET PUTRI CRICKET KOTA BEKASI

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 10% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 19 -Juli-2024

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

(Dr. Apti Mukidayu, M. Ed.)



Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 35\%$