

**EFEKTIVITAS LATIHAN *TARGET BOWLING DRILL* DAN *RESISTANCE*
BAND TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN *BOWLING* PADA
TIM CRICKET KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu

Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

Eurico Adi Saputra

41182191190097

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS LATIHAN *TARGET BOWLING DRILL* DAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN *BOWLING* PADA
TIM CRICKET KOTA BEKASI

Oleh :

Eurico Adi Saputra

41182191190097

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing



Habibie, M.Pd

Bekasi, 23 April 2025

Menyetujui,

Ketua Prodi Studi PJKR

FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd, M.Pd

Nik:45.1020.7201.8005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Efektivitas Latihan *Target Bowling Drill* Dan *Resistance Band*
Terhadap Ketepatan Lemparan *Bowling* Pada Tim Cricket Kota Bekasi

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 23 April 2025

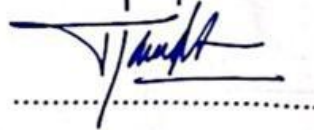
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

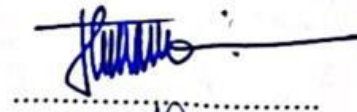
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



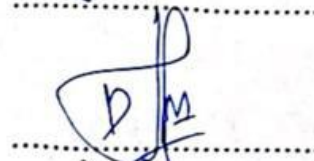
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



Anggota : Dr. Hasan Basri, M.Pd.



Anggota : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.



Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd.



Bekasi, 23 April 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eurico Adi Saputra

NPM : 41182191190097

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul
“EFEKTIVITAS LATIHAN TARGET *BOWLING DRILL* DAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN BOWLING PADA TIM CRICKET KOTA
BEKASI” ini benar-benar saya kerjakan sendiri

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil maupun otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 14 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Eurico Adi Saputra



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- PLG002/AK.05/E/11/2025

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

Nama : EURICO ADI SAPUTRA
NPM : 41182191190097
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

EFEKTIVITAS LATIHAN TARGET BOWLING DRILL & RESISTANCE BAND
TERHADAP KETEPATAN LEMPARAN BOWLING PADA TIM CRICKET
KOTA BEKASI

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji
turnitin dengan persentase 22% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 5 MARET 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Aridhotul Haqiyah S.Pd., M.Pd.)

Staf Perpustakaan FKIP



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

ABSTRAK

Eurico Adi Saputra 41182191190097. “Efektivitas Latihan Target *Bowling Drill* Dan *Resistance Band* Terhadap Ketepatan Lemparan *Bowling* Pada Tim Cricket Kota Bekasi” dengan membagi 2 kelompok latihan masing-masing 10 orang sesuai dengan hasil *pre-test* yang dilakukan dihasilkan bahwasanya masing-masing atlet cricket kota Bekasi mendapatkan kemampuan yang meningkat terhadap hasil ketepatan *bowling* atlet tersebut. Dapat disimpulkan pula bahwasannya latihan *target bowling drill* lebih efisien dilakukan untuk melatih ketepatan lempar dikarenakan memiliki gerakan yang serupa dengan Gerakan lemparan *bowling* saat pertandingan . Serta dengan hasil dari penelitian ini $T_{hitung} 1,7 < T_{tabel}$ sebesar 8,56 pada alpha 5% atau $(\alpha) = 0,05$ Dengan demikian hasil dari penelitian ini yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil tes pengukuran ketepatan lempar setelah atlet diberikan *treatment* latihan *Target Bowling Drill* pada atlet Cricket putra Kota Bekasi.

Kata Kunci : Latihan *Target Bowling Drill*, Latihan *Resistance Band*, Cricket

ABSTRACT

Eurico Adi Saputra 41182191190097. "Effectiveness of Target Bowling Drill and Resistance Band Training on Bowling Throw Accuracy in Bekasi City Cricket Team" by dividing 2 training groups of 10 people each according to the results of the pre-test conducted, it was found that each Bekasi city cricket athlete gained increased ability towards the results of the athlete's bowling accuracy. It can also be concluded that target bowling drill training is more efficient to train throwing accuracy because it has a similar movement to the bowling throw movement during the match. In addition, with the results of this study, $T_{count} 1,7 < T_{table} 8,56$ at alpha 5% or $(\alpha) = 0.05$. Thus, the results of this study are that there is a significant increase in the results of the throwing accuracy test after the athletes were given Target Bowling Drill training courses for the cricket athletes of Bekasi City.

Keywords: *Bowling Drill Target Practice, Resistance Band Training, Cricket*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan *Target Bowling Drill & Resistance Band* Terhadap Ketepatan Lemparan *Bowling* Pada Tim Cricket Kota Bekasi” Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak . Untuk itu , pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih 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. Aridhotul Haqiyah,S.Pd,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
4. Bapak Tatang Iskandar ,M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak Habibie,M.Pd,AIFO- P selaku dosen Pembimbing Skripsi
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
7. Terimakasih kepada Bpk. Hasan Basri, M.Pd yang telah memberikan motivasi, saran serta kritik untuk saya.

8. 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.
9. Terima kasih kepada kedua orang tua saya yang saya banggakan dan saya sayangi (Pak Abdul Rosid & Ibu Acem)

Kami menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa di kembangkan lagi lebih lanjut

Bekasi, 14 Februari 2025

Eurico Adi Saputra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional Variabel	6
1. Pengaruh	7
2. Latihan.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Cricket.....	9
1. Sejarah Cricket.....	9
2. Pengertian Cricket.....	11
3. Teknik Cricket	13
B. Hakikat Latihan	17
1. Hakikat Latihan.....	17
2. Tujuan latihan	18
3. Komponen Latihan.....	18
4. Prinsip-prinsip Latihan	19
5. Faktor-faktor Latihan	22
C. Hakikat <i>Bowling Drill</i>	23
D. Hakikat <i>Resistance Band</i>	25
1. Pengertian <i>Resistance Band</i>	25
2. Macam-macam Latihan <i>Resistance Band</i> otot lengan	26
E. Penelitian Yang Relevan	26
F. Kerangka Berpikir	30

G. Hipotesis.....	31
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
C. Waktu dan Tempat.....	34
1. Waktu Penelitian.....	34
2. Tempat Penelitian.....	34
D. Desain Penelitian dan Instrumen Penelitian.....	34
1. Instrumen Penelitian.....	34
2. Desain Penelitian.....	36
E. Prosedur Pengolahan Data.....	37
1. Mencari nilai rata-rata dari skor adalah.....	37
2. Menghitung Simpangan Baku.....	37
3. Uji Normalitas.....	38
4. Uji Homogenitas.....	39
5. Uji Hipotesis.....	40
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Hasil Penelitian.....	42
1. Uji Pra Syarat Analisis.....	43
2. Uji Hipotesis.....	45
C. Pembahasan.....	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>Batting Cricket</i>	17
Gambar 2.2 <i>Bowling cricket</i>	17
Gambar 2.3 <i>Fielding Cricket</i>	18
Gambar 2.4 <i>Wicket Keeper Cricket</i>	18
Gambar 2.5 <i>Drilling Bowling</i>	23
Gambar 2.6 <i>Target Bowling Drill</i>	23
Gambar 2. 7 <i>Resistance Band</i>	24
Gambar 2.8 <i>Triceps Extension</i>	25
Gambar 3.1 Tes Pengukuran Ketepatan Lemparan	31
Gambar 3.2 Desain Penelitian Eksperimen	32
Gambar 3.3 Langkah – Langkah Penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil <i>Test Bowling</i>.....	41
Tabel 4.2 Hasil Data Test Akhir <i>Test Bowling</i>.....	42
Tabel 4. 3 Hasil data peningkatan <i>Test Bowling</i>.....	42
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors.....	43
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas.....	44
<i>Tabel 4. 6 hasil uji hipotesis</i>.....	45