Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga
Volume 9 Nomor 1,Tahun 2026
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal
ISSN. 2656-2936

EFEKTIVITAS PENERAPAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER DALAM PERMAINAN KRIKET

Mastri Juniarto[1*], Andi Hasyim Hasriadi[2], Eko Prabowo[3], Rizky Nurulfa[4], Muhammad Noer Fadlan[5]

[1,2,3,4]Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Jl. Pemuda Rawamangun, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 13220. Indonesia

[5]Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muslim Nusantara Al-washliyah. Kota Medan, 20147. Sumatera Utara, Indonesia
E-mail: mastri@unj.ac.id[1*], andihasriadihasyim@unj.ac.id[2], ekoprabowo@unj.ac.id[3], rizkynurulfa@unj.ac.id[4], muhammadnoerfadlan@umnaw.ac.id[5]
DOI : 10.31602/rjpo.v9i1.23453

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dan faktor pada daya tahan kardiovaskular. Daya tahan kardiovaskular merupakan prediktor kuat untuk kesehatan di masa depan bagi seseorang dari berbagai tingkatan usia dan jenis kelamin. Atlet dengan daya tahan kardiovaskular yang lebih tinggi cenderung menunjukkan performa *fielding* (penjagaan) yang lebih konsisten. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskripstif dengan teknik survei yaitu melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskuler dengan bleep tes pada atlet kriket pelatda DKI Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah patlet atlet kriket Pelatda DKI Jakarta yang berjumlah 50 orang atlet cricktet. Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Adapun kriteria tersebut yaitu atlet Perempuan, atlet pelatda lapis satu yang berjumlah 14 orang. Hasil perhitungan uji-t didapat jika nilai signifikan <0,05 (0,046<0,05) atau nilai Thitung > T Tabel (2,230>2,144) maka terdapat peningkatan Vo2Max pada atlet kriket. Maka dengan nilai signifikan <0,05 (0,046<0,05) atau nilai F hitung > F Tabel (4,973>4,600) maka terdapat peningkatan Vo2Max pada atlet kriket. Jadi efektivitas daya tahan kardiovaskuler pada atlet putri pelatda Kriket DKI Jakarta memiliki peningkatan yang signifikan. Terjadi peningkatan karena telah dilakukan Latihan secara rutin yang terpogram dengan baik. Sehingga target-target yang sudah ditentukan sudah dapat dipenuhi.

Kata Kunci: Efektivitas; Daya tahan Kardiovaskular; Criket

EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING CARDIOVASCULAR ENDURANCE IN CRICKET

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness and factors of cardiovascular endurance. Cardiovascular endurance is a strong predictor of future health for individuals of various ages and genders. Athletes with higher cardiovascular endurance tend to demonstrate more consistent fielding performance. The research method used in this study is a descriptive method with a survey technique, namely measuring cardiovascular endurance with a bleep test on kriket athletes from the DKI Jakarta Regional Training Center. The population in this study was the kriket athlete team of the DKI Jakarta Regional Training Center, which consisted of 50 kriket athletes.The sampling technique used a purposive sampling technique, namely sampling with certain criteria. The criteria are female athletes, first-tier regional training athletes, totaling 14 people. The results of the t-test calculation are obtained if the significant value is <0.05 (0.046 <0.05) or the calculated T value > T Table (2.230 > 2.144) then there is an increase in Vo2Max in kriket athletes. Therefore, with a significance value of <0.05 (0.046<0.05) or a calculated F value > F Table (4.973>4.600), there is an increase in Vo2Max in kriket athletes. Therefore, the effectiveness of cardiovascular endurance in female athletes at the DKI Jakarta Kriket Training Center has increased significantly. This increase occurred because they have carried out routine, well-programmed training. Therefore, the predetermined targets have been achieved.

Keywords: *Effectiveness; Cardiovascular Endurance; Cricket*

Submitted : 2 April 2026, Accepted : 30 May 2026, Published : 02 June 2026

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja, karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan (Mardela, 2019). Olahraga akan menjaga tubuh tetap bugar dan tidak cepat mengalami penurunan performa (Kurnia, 2020)Didalam kehidupan manusia yang dibilang modern seperti saat ini menusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai kesehatan, pendidikan dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Berolahraga masyarakat juga dapat memperoleh prestasi sesuai cabang olahraga yang di geluti (Kurnia, N., Lesmana, H. S., Yendrizal, Y., & Mardela, R, 2020)

Hal ini dijelaskan dalam (UU RI No 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005) Bab II Pasal IV tentang sistem keolahragan Nasional sebagai berikut "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, spotifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa". Masyarakat didaerah maupun di kota dapat melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga, pemerintah juga ikut mendukung kegiatan olahraga yang dilakukan untuk menumbuhkan semangat anak-anak bangsa yang mempunyai bakat dan minat terhadap suatu cabang olahraga prestasi (Irawan, 2021). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan olahraga nasional adalah meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga. Tujuan prestasi olahraga untuk dapat menciptakan atlet yang berprestasi baik ditingkat regional PERKOTA Pekan Olahraga Kota, PORPROV Pekan Olahraga Provinsi, PORWIL Pekan Olahraga Wilayah maupun tingkat Nasional PON Pekan Olahraga Nasional, POPNAS Pekan Olahraga Pelajar Nasional, KEJURNAS Kejuaraan Nasional.

Latihan fisik dan kegiatan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang kemampuan dan prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntunan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan. Melalui latihan seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu pada atlet. (Sin, 2017). Dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani sehingga berdampak positif terhadap prestasi dan penampilan olahraganya.

Latihan fisik dan kegiatan olahraga dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh terutama pada atlet kriket. (Andika, 2022). Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respons, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut adaptasi. Terjadinya perubahan-perubahan peningkatan kemampuan fisiologis akibat latihan fisik, berkaitan dengan penggunaan energi oleh otot, bentuk dan metode serta prinsipprinsip latihan yang dilaksanakan. Latihan fisik dan kegiatan olahraga dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respons, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut adaptasi. Terjadinya perubahan-perubahan peningkatan kemampuan fisiologis akibat latihan fisik, berkaitan dengan penggunaan energi oleh otot, bentuk dan metode serta prinsip-prinsip latihan yang dilaksanakan.

Kekuatan bermanfaat untuk olahraga kriket (Hidayatulloh, 2022). Kekuatan diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban (Adha, 2019). Bila seorang pelempar tidak memiliki kekuatan yang baik maka bola yang dilempar sangat mudah dipukul oleh pemukul. kekuatan sangat cocok untuk batting. Batting merupakan teknik dasar dalam olahraga Kriket (Mardela R. , 2017) karena pada saat melakukan batting harus membutuhkan kekuatan agar bola bisa terhempas jauh dan untuk mendapatkan run jika tidak ada kekuatan untuk memukul maka tidak dapat kesempatan untuk run.

Dalam unsur kondisi fisik koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan akan menghasilkan timing dan akurasi. Timing berorientasi pada ketepatan waktu sedangkan akurasi berorientasi pada kemampuan. Melalui timing yang baik maka perkenaan tangan dan objek akan sesuai dengan yang diinginkan dalam hal ini perkenaan tangan pada bola, sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif (Maharani, 2024). Dalam permainan Kriket juga diperlukan koordinasi mata-tangan saat melakukan tangkapan bola yang dipukul lawan dan saat menjadi pemukul kita harus fokus melihat arah datangnya bola dan titik jatuh bola. Unsur penting dalam Kriket adalah daya ledak. Latihan yang diberikan untuk meningkatkan daya ledak yang bergantung pada kecepatan dan kemampuan motorik

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

atlet (Abdurohman, 2022).Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak yaitu kecepatan dan kekuatan (Hermanzoni, 2020). Dengan demikian power tungkai maka seseorang atlet akan mampu dan dapat meningkatkan kemampuan fisiknya yang secara langsung dapat menunjang penguasaan teknik-teknik pada saat situasi pertandingan (Juniarto, 2022).

Unsur kondisi fisik kekuatan dalam olahraga Kriket juga sangat penting bagi seorang pelempar dan pemukul. Kekuatan otot menjadi penentu kecepatan melempar (Dharma, Januari, 2026). Pada tahun 2012 Kriket mulai dikenalkan di Sumatera Barat dengan ditandai dengan keputusan PCI (Persatuan Kriket Indonesia) tepatnya di Universitas Negeri Padang dengan dibentuknya sebuah pengurus daerah Kriket di Sumatera Barat yang diketuai oleh Nazma Kurnia Pada tahun 2019 Kriket sudah mulai diperkenalkan pada kejuaraan resmi tingkat perguruan tinggi se Indonesia Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang diselenggarakan di Jakarta. Olahraga Kriket ini merupakan salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semuagolongan usia dari anak-anak, remaja bahkan orang dewasa. Permainan Kriket dimainkan dengan 11 orang dalam 1 tim dan lamanya permainan tidak dibatasi oleh waktu melainkan menggunakan over (perpindahan). Olahraga ini merupakan olahraga yang berasal dari inggris, olahraga ini sudah sangat populer di negara jajahan inggris, seperti India, Pakistan, Australia, Malaysia dan sebagainya. Olahraga kriket dimainkan dengan menggunakan bola, bat, stump dan lapangan. Dalam permainan Kriket pemukul harus mendapatkan point dengan run sebanyak-banyaknya dan saat bertugas menjadi penjaga tim harus mematikan lawan dengan cara menangkap atau menghentikan bola. Kondisi fisik pemain harus tetap prima agar tetap fokus dan bisa menangkap bola yang dipukul lawan agar tidak lolos atau kebobolan.Pembinaan yang baik dilakukan dengan melakukan latihan yang terprogram.

Latihan yang relatif lama memerlukan energi yang relatif besar. Pada awal Latihan penggunaan glukosa akan sangat tinggi energi latihan (Arizal, 2019). Glukosa juga menjadi bagian penting dalam pemulihan karena bertujuan mempersiapkan atlet untuk latihan berikutnya. Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut juga diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak atlet (Suwirman, 2019). Kinerja bermain kriket juga sangat tergantung pada kemampuan kondisi fisik). Kesuksesan dalam bermain Kriket membutuhkan berbagai kemampuan fisik dan teknik (Mardela R. &., 2026).

Secara umum hasil penelitian berdasarkan hasil pengujian analisis varian diperoleh nilai Fhitung signifikan < 0.05 taraf siginifikan yang berarti hipotesis penelitian. Artinya terdapat perbedaan yang nyata antara yang diberi perlakuan metode latihan konvensional terhadap daya tahan kardiovaskular, terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi latihan daya tahan kardiovaskular, daya tahan kardiovaskular atlet yang mempunyai motivasi tinggi pada kelompok metode latihan konvensional lebih baik dari pada atlet yang diberi perlakukan metode latihan gerak, daya tahan kardiovaskular atlet yang mempunyai motivasi rendah pada kelompok metode latihan konvensional sama dengan pada atlet yang diberi perlakukan metode latihan gerak. Dengan demikian peningkatan daya tahan kardiovaskular dapat dipengaruhi metode latihan dan motivasi. keterbaruan dari penelitian ini yaitu belum ada penelitian tentang efektivitas daya tahan kardiovaskular pada atlet Kriket pelatda DKI Jakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskripstif dengan teknik survei (Sugiyono, 2016) yaitu melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskuler dengan bleep tes pada atlet kriket pelatda DKI Jakarta. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet kriket Pelatda sebanyak 50 orang dengan masing-masing atlet laki-laki sebanyak 36 orang dan atlet perempuan sebanyak 14 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Adapun kriteria tersebut yaitu atlet Perempuan, atlet pelatda lapis satu yang berjumlah 14 orang.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Langkah-langkah sebagai berikut:

Menentukan jumlah nilai tiap item

Menentukan nilai tertinggi dan nilai terendah dari setiap item tes

Rata-rata nilai keseluruhan tiap tes $\bar{x} = \sum x$

n

Menentukan nilai median, modus dan simpangan baku

Menganalisis nilai daya tahan kardiovaskuler dan menginterpretasikan kedalam penyajian data

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengolahan data maka deskripsi data dapat disajikan seperti tabel dibawah dengan sajian nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, median, modus dan standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Ukuran	Nilai	
	Tes Awal	Tes Akhir
Nilai terendah	26.4	31
Nilai tertinggi	40.2	42.2
Rata-rata	33.19	36.95
Median	34	36.95
Modus	34	33.7
St. dev	3.29	3.21

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1, terlihat dapat dilihat nilai tes awal dan tes akhir pengukuran daya tahan kardiovaskuler atlet pelatda kriket. Tabel tersebut menggambarkan nilai terendah tes awal yaitu 26.4, nilai tertinggi 40.2, rata-rata 33.19, median 34, modus 34 dan standar deviasi 3.29. sedangkan pada tes akhir memiliki nilai terendah 31, nilai tertinggi 42.2, rata-rata 36.95, median 36.95, modus 33.7 dan standar deviasi dilihat peningkatan nilai daya tahan kardiovaskuler dari tes awal dan tes akhir.

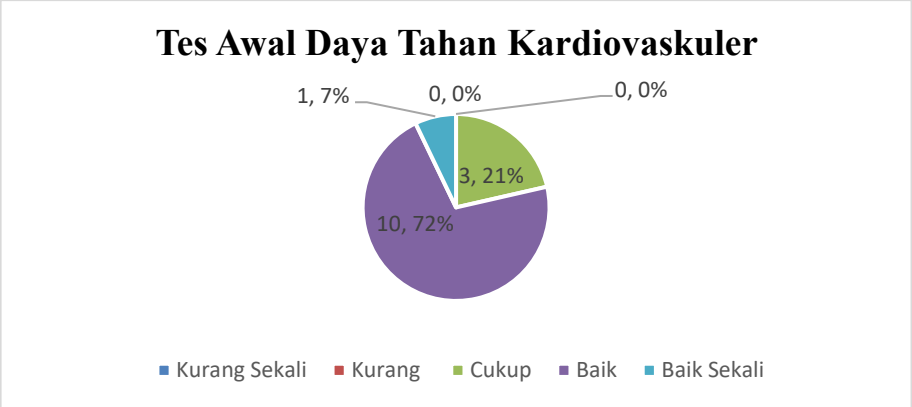
Dari sisi penyebaran data, standar deviasi mengalami penurunan dari 3,867 pada pretest menjadi 3,009 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa setelah latihan, variasi atau perbedaan kemampuan antar siswa semakin mengecil (Fauzi et al., 2025). Dengan kata lain, kemampuan siswa cenderung menjadi lebih merata. Penurunan varians dari 14,951 menjadi 9,055 semakin menguatkan bahwa hasil posttest lebih homogen dibanding *pretest*.

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut (%)
1	26.0 – 30.9	28.45	3	21.43
2	31.0 – 35.9	33.45	10	71.43
3	36.0 – 40.9	38.45	1	7.14
	Jumlah		14	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa hasil tes awal daya tahan kardiovaskuler pada atlet pelatda Kriket memiliki 3 kelas interval. Kelas intervalpertama berada pada rentang nilai 26.0-30.9 dengan jumlah sampel sebanyak 3 orang. Sedangkan kelas interval kedua pada rentang nilai 31.0-35.9 dengan jumlah 10 orang dan kelas interval ketiga berada pada rentang 36.0-40.9 dengan jumlah 1 orang. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiocaskuler atlet pelatda kriket ini paling banyak berada pada rentang nilai 31.0-35.9 dengan kategori Baik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram dibawah ini:

Gambar 1. Diagram Pie Tes Awal Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Putri Pelatda Kriket DKI Jakarta

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

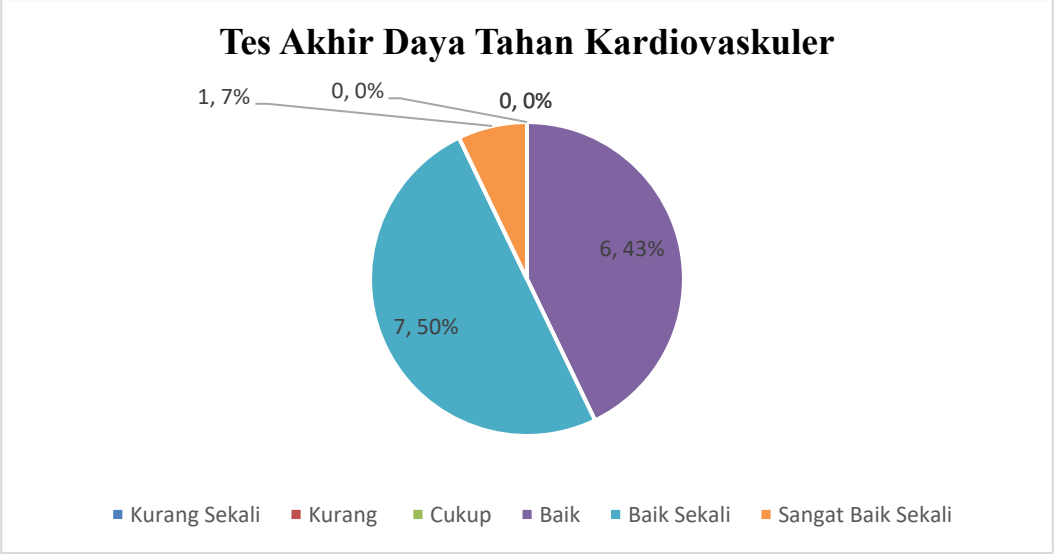


Pada gambar diagram diatas dapat dilihat bahwa paling banyak terdapat pada kategori baik yaitu 10.72% atau sebanyak 10 orang atlet. Sedangkan 3 orang berada pada kategori cukup dan 1 orang pada kategori baik sekali.

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Relatif	Frekuensi Absolut (%)
1	31.0 – 35.9	33.45	6	42.86
2	36.0 – 40.9	38.45	7	50.00
3	41.0 – 45.9	43.45	1	7.14
	Jumlah		14	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil tes akhir daya tahan kardiovaskuler pada atlet pelatda Kriket memiliki 3 kelas interval. Kelas interval pertama berada pada rentang nilai 31.0-35.9 dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang. Sedangkan kelas interval kedua pada rentang nilai 36.0-40.9 dengan jumlah 7 orang dan kelas interval ketiga berada pada rentang nilai 41.0-45.9 dengan jumlah 1 orang. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskuler atlet pelatda kriket ini paling banyak berada pada rentang nilai 36.0-40.9 dengan kategori Baik Sekali. Sedangkan 6 orang menunjukkan kategori baik dan 1 orang kategori sangat baik sekali.

Gambar Diagram Pie Tes Akhir Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Putri Pelatda Kriket DKI Jakarta



Pada gambar diagram diatas dapat dilihat bahwa paling banyak terdapat pada kategori baik sekali yaitu 7.50% atau sebanyak 7 orang atlet. Sedangkan 6 orang berada pada kategori baik dan 1 orang pada kategori sangat baik sekali.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

Pembahasan

Penelitian tersebut sejak awal bertujuan untuk mengetahui, menguji, dan menganalisis pengaruh suatu program latihan atau perlakuan khusus terhadap daya tahan kardiovaskuler (sering kali diukur melalui parameter (VO_{2}Max) pada atlet putri Pelatda Kriket DKI Jakarta. Secara keseluruhan, pengujian ini memastikan bahwa atlet memiliki tingkat kebugaran dasar yang cukup untuk mendukung intensitas latihan dan tuntutan fisik selama kompetisi maupun bertanding. (Rizky, 2025). Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan yang telah dilakukan, maka didapat bahwa terjadi peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada atlet putri Pelatda Kriket DKI Jakarta. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitungan dan penyajian data pada gambar 4.1 dan gambar 4.2. pada tabel deskripsi data juga terlihat kenaikan nilai tes daya tahan kardiovaskuler dari tes awal rata-rata 33.19 menjadi 36.95 pada tes akhir. Pada penelitian ini membuktikan tubuh para atlet efesien mengolah oksigen untuk menghasilkan energi. (Putra, 2025).

Latihan ini membuktikan bahwa intervensi program latihan fisik yang dirancang dan diimplementasikan secara sistematis, terukur, dan periodik mampu memberikan adaptasi fisiologis yang optimal untuk mendukung performa olahraga kriket yang dinamis. (Candra, 2025). Latihan daya tahan memicu peningkatan volume rongga ventrikel kiri jantung. Hal ini membuat jantung mampu menampung volume darah yang lebih besar sebelum dipompakan. Kriket adalah olahraga dengan karakteristik *intermittent high-intensity*, di mana atlet dituntut melakukan aksi-aksi eksplosif (seperti *bowling*, *batting*, dan *fielding*) yang diselingi oleh waktu istirahat aktif yang singkat. Peningkatan daya tahan kardiovaskuler ini membawa dampak nyata di lapangan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t didapat jika nilai signifikan <0,05 (0,046<0,05) atau nilai Thitung > T Tabel (2,230>2,144) maka terdapat peningkatan Vo2Max pada atlet kriket. Maka dengan nilai signifikan <0,05 (0,046<0,05) atau nilai F hitung > F Tabel (4,973>4,600) maka terdapat peningkatan Vo2Max pada atlet kriket. Jadi efektivitas daya tahan kardiovaskuler pada atlet putri pelatda Kriket DKI Jakarta memiliki peningkatan yang signifikan. Terjadi peningkatan karena telah dilakukan Latihan secara rutin yang terpogram dengan baik. Sehingga target-target yang sudah ditentukan sudah dapat dipenuhi. Latihan yang baik memiliki indikator keberhasilan yang jelas (misalnya: durasi, beban, atau ketepatan waktu), sehingga setiap progres dapat dipantau secara objektif. (Yasa, 2025).



Gambar 2. Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data maka dapat disimpulkan, Pengukuran daya tahan kardiovaskuler sangat penting untuk atlet sebagai tolak ukur kebugaran jasmaninya, daya tahan kardiovaskuler dibutuhkan pada atlet serta tes awal dan tes akhir dapat menunjukkan kemajuan. Hasil ini juga dapat dijadikan masukan atau simpulan bagi atlet, pelatih, masyarakat dan stakeholder serta praktisi olahraga bagi cabang olahraga kriket ke depannya juga dapat dijadikan patokan atau benchmarking untuk menjaring atlet kriket selanjutnya.

Selain penerapan praktik, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan menggunakan kelompok kontrol, membandingkan metode latihan lain, atau meneliti variabel tambahan seperti motivasi, koordinasi mata-tangan, dan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, penelitian dilakukan berkala agar lebih

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

terlihat hasil peningkatannya, sampel lebih banyak untuk mendapatkan data yang lebih baik, pengambilan data dilakukan di waktu yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurohman, D. H. (2022). Model Latihan Wicket Keeping Cricket Berbasis Open Skill Pada Atlet POPB Cricket DKI Jakarta. . *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga,* , 5(2), 91-98.

Adha, A. (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X SMAN 2 Kampar.* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Andika, I. P. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi,* , 8(1), 1-15.

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arizal, Y. &. (2019). Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan smash bolavoli. . *Jurnal Patriot,* , 1(3), 1124-1138.

Beutelstahl, D. (2015). *Belajar bermain bola voli* . Bandung: Pionir Jaya.

Candra, O. P. (2025). Holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan karakter. . *Journal Of Human And Education (JAHE),* , 5(1), 782-792.

Dearing, J. (2019). *Volleyball fundamentals, second edition.* Volleyball fundamentals, second edition: Illinois: Human Kinetics.

Dharma, A. D. (Januari, 2026). Profil Kondisi Fisik dan Kecerdasan Emosional Atlet Kriket Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. . *Jurnal Gladiator, 6(1), 300-313.*, 6(1), 300-313.

Fernandes, L. G. (2022). Technical skill contribution to team performance in volleyball. *International Journal of Sports Science, 12(4)*, 115–123.

Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot,* , 2(2), 654-668.

Hidayatulloh, F. A. (2022). Analisis Kegagalan Bowling Timnas Indonesia Melawan Thailand Dalam Pertandingan Cricket T20I (Twenty 20 International) Di Sea Games Malaysia 2017. *Jurnal Kesehatan Olahraga,* , 10(03), 185-194.

Irawan, T. &. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hoki di Kabupaten Kudus. . *Indonesian Journal for Physical Education and Sport,* , 2(1), 235.

Juniarto, M. &. (2022). Analisis Latihan Bowling Olahraga Cricket Pada Atlit Pemula U-17 DKI Jakarta. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga,* , 5(1), 32-37.

Kurnia, N. L. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet cricket putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot,*, 2(4), 991-1006.

Kurnia, N., Lesmana, H. S., Yendrizal, Y., & Mardela, R. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet cricket putri Sumatera Barat. . *Jurnal Patriot,* , 2(4), 991-1006.

Maagil, & Anderson. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications (11th ed.).* McGraw-Hill Education.

Magill, R. A. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications (11th ed.).* McGraw-Hill Education.

Maharani, P. M. (2024). Kontribusi Kecepatan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Fielding Mahasiswa Unit Kegiatan Kriket FIK UNP. *Jurnal Gladiator,*, 4(5), 1466-1480.

Mardela, R. &. (2026). Analisis Minat Siswa Kelas X Di SMK N 1 Padang Terhadap Olahraga Kriket. . *Jurnal Gladiator,* , 6(1), 271-285.

Mardela, R. (2017). Validitas dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket" Drive Shot Cricket Batting Test". *Jurnal Performa Olahraga,* , 2(02), 152-166.

Mardela, R. Y. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. . *Jurnal Performa Olahraga,* , 4(02), 206-213.

Pramono, B., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes 4(2),*, 140–148.

Putra, D. F. (2025). *Fisiologi Tubuh Manusia dalam Olahraga: Sel, Otot, Energi, dan Respirasi.* . Indramayu: Penerbit Adab.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

Putra, R, & Yudanto, S. (2020). Analisis teknik dasar permainan bola voli pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Olahraga Prestasi, 16(2)*, 45–52.

Rahmadani, L. A. (2023). Partner-based training to improve volleyball passing skills in adolescents. 101–115. *Jurnal SPORTIF, 9(1),* , 101–115.

Rizky, M. R. (2025). *Buku Panduan Pengembangan dan Penerapan Model Program Latihan untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan dalam Cabor Futsal.* . Penerbit NEM.

Sin, T. H. (2017). Disiplin atlet dalam latihan. *Jurnal Sporta Saintika*, 2.1: 240-251.

sugiono, & winarno. (t.thn.).

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan.* bandung : alfabeta.

Suwirman, S. &. (2019). Penurunan Berat Badan Atlet Pencak Silat. . *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia,*, 9(1), 1-4.

Tanjung, & Riyadi. (2020). Analisis kesalahan teknik passing bawah pada pemain bola voli pemula. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 8(1). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 8(1)*, 12–20.

Wibowo, I. C. (2015). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 3 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016.* Universitas Negeri Yogyakarta: Skripsi, .

Wicaksono, A. (2020). Hubungan percaya diri dengan keterampilan bermain bola voli pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(1)*, 34–42.

Yasa, M. (2025). Inovasi Latihan Footwork Digital Tracking dalam Meningkatkan Kecepatan dan Efisiensi Gerak Pemain Badminton. . *Jurnal Pendidikan, Kepelatihan, Olahraga, dan Kesehatan,* , 1(2), 238-253.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.