

Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Ketepatan Bowling Off Spin Atlet Unimed Cricket Club (UCC)

Anggun Amalia Sembiring¹, Sanusi Hasibuan²

^{1,2}Pendidikan Jasmani dan Fisiologi Olahraga, Universitas Negeri Medan

Correspondance Email : anggunamaliasembiring@gmail.com

Abstract: *This study aims to determine the effect of circuit training on the accuracy of bowling off spin of unimed cricket club (UCC) athletes. Circuit training is a form of training that has a pattern of combining several types of exercises in one training session. Circuit training is a form of training that is able to increase the accuracy of bowling off spin if it is arranged properly and correctly, so that it is able to achieve training goals well. This study is an experimental research with the pretest - posttest one group approach method. The subjects in this study were 18 athletes from the unimed cricket club (UCC). This research was conducted on Jl. William Iskandar Pasar V Medan Estate. The instrument used is the bowling off spin test. Data analysis techniques by testing the normality of data and testing the hypothesis t. Based on the results of the research conducted, it was obtained from the initial average score of 6.00 to 11.28 which if presented with the percentage of pretest was at 33.33% and posttest at 62.67% which when viewed there was an increase of 29.33%. This means that circuit training can increase the accuracy of UCC athletes' bowling off spin by 29.33%. From this data, $t_{count} (10,480) > t_{table} (2,110)$, which means that the alternative hypothesis (H_a) which reads "there is a significant influence of circuit training on the accuracy of bowling off spin of unimed cricket club (UCC) athletes" is accepted. This means that there is an effect of circuit training on the accuracy of bowling off spin in unimed cricket club (UCC) athletes.*

Keywords: *Circuit Training, Bowling Off spin.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan circuit training terhadap ketepatan bowling off spin atlet unimed cricket club (UCC). Circuit training merupakan salah satu bentuk latihan yang memiliki pola menggabungkan beberapa jenis latihan dalam satu sesi latihan. Latihan circuit menjadi salah satu bentuk latihan yang mampu meningkatkan ketepatan bowling off spin bila di susun secara baik dan benar, sehingga mampu mencapai tujuan latihan dengan baik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode pretest - posttest one group design. Subjek pada penelitian ini adalah atlet unimed cricket club (UCC) sebanyak 18 atlet. Penelitian ini dilakukan di Jl. William Iskandar Pasar V Medan Estate. Instrumen yang digunakan adalah tes bowling off spin. Teknik analisis data dengan menguji normalitas data dan pengujian hipotesis t. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka di peroleh dari nilai rata-rata awal 6.00 menjadi 11.28 yang jika dipresentasikan dengan persen pretest ada di 33,33% dan posttest 62,67% yang dimana jika dilihat ada peningkatan sebesar 29,33 %. Artinya circuit training dapat meningkatkan ketepatan bowling off spin atlet UCC sebanyak 29.33 %. Dari data tersebut di dapatlah thitung ($10,480$) > ttabel ($2,110$), yang artinya hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ ada Pengaruh yang signifikan latihan circuit training terhadap ketepatan Bowling off spin atlet unimed cricket club (UCC)” diterima. Artinya adanya pengaruh latihan circuit training terhadap ketepatan Bowling off spin pada atlet unimed cricket club (UCC).

Kata Kunci: Latihan Circuit Training, Bowling Off spin.

PENDAHULUAN

Meningkatkan kualitas manusia khususnya pada bidang olahraga, dibutuhkan perkembangan yang seimbang antara kesehatan psikis dan kebugaran jasmani atlet, Karena apabila dua hal ini dapat berkembang dengan baik maka akan menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang baik. Di luar itu, untuk meningkatkan kualitas manusia yang baik dari bidang olahraga ini memerlukan sarana dan prasarana yang layak, pembinaan pelatih yang kompetitif, serta pengembangan sistem olahraga yang baik, agar proses pembentukan kualitas olahragawan dapat terjadi dengan baik. Terlebih untuk olahraga yang sedang melakukan pengembangan di Indonesia, pemerintah perlu melakukan ekstra pembinaan agar para masyarakat tertarik mengikuti olahraga-olahraga yang sedang menjadi olahraga yang di kembangkan namun berpotensi meningkatkan prestasi dibidang olahraga.

Salah satu olahraga yang banyak diminati oleh para masyarakat khususnya olahraga yang dimainkan dengan bola kecil adalah permainan *Cricket*. Olahraga *Cricket* ini di mainkan tahun 1909 oleh para bangsawan di Inggris. Dan saat ini berkembang pesat di Asia Selatan dan untuk Indonesia sendiri menjadi olahraga yang sedang di kembangkan. Tahun 1997, olahraga *Cricket* mulai dimainkan oleh orang Indonesia yaitu anak-anak NTT (Nusa Tenggara Timur) tepatnya di Kupang. Pada tahun 2002 dibentuknya yayasan *Cricket* Indonesia yang membantu mengkoordinasikan pengembangan *Cricket* di Indonesia. (Arma Andini, 2024: 3). *Cricket* adalah olahraga yang dimainkan 2 tim, setiap tim beranggotakan 11 orang. Permainan *Cricket* ini menggunakan alat berupa bola, *bat*, *Wicket*, dan lapangan.

Pada tahun 2017 *Cricket* mulai dikembangkan di Sumatera Utara. Hal ini ditandai dengan terpilihnya Maruli Silitonga sebagai ketua umum Pemprov PCI Sumatera Utara untuk periode 2017-2021 yang ditetapkan saat musyawarah Cabang PCI Sumut yang berlangsung di Aula Koni Sumut. Pada 2017 ini juga ketua PCI Sumut melakukan sosialisasi pada beberapa pengcab, dengan sosialisasi tersebut terbentuklah beberapa pengcab yaitu Medan, Binjai, Tanjung Balai, Labuhanbatu, dan Deli Serdang (Jurnal Asia:2017). Walaupun sempat terbekukan beberapa saat setelah pembentukan itu, di tahun 2022 Pemprov PCI Sumut yang diketuai oleh bapak Wangsa Amin, kembali memulai aktivitasnya ditandai dengan selekda untuk PON 2024.

Untuk teknik *Bowling* memiliki 2 jenis yaitu *Fastball* dan *spin Ball*, dari kedua jenis itu setiap jenisnya memiliki macam jenis perlakuannya lagi, salah satunya *spin* yang terbagi menjadi beberapa macam lagi yaitu *Off spin* dan *Leg Spin*. Perbedaan ini juga pastinya memiliki pelaksanaan yang berbeda juga. Dimana *Off spin* dilakukan dengan putaran dari luar ke dalam sedangkan *Leg Spin* melakukan putaran dari dalam ke luar. Dengan banyaknya variasi *Bowling* membuat para *Bowler* akan dengan mudah mencari cela *Batsman* untuk mengambil *wicket*. Dengan demikian akan dengan mudah para *Bowler* memenangkan pertandingan tersebut.

Untuk Keterampilan teknik dasar *Bowling*, atlet *Cricket* UCC sudah memahami dan mampu melaksanakannya. Tetapi karena kurangnya pengulangan dan porsi latihan mengakibatkan lemparan yang dilakukan kurang konsisten. Padahal yang paling dibutuhkan untuk seorang *Bowler* adalah konsisten dan ketepatan lemparan bola tersebut, Sehingga akan sulit bagi para pemukul untuk memukul bola. Terlebih bagi *Bowler* yang melakukan *Bowling Off spin* sangat diharapkan ketepatan lemparan yang diberikan dapat memberikan hasil yang baik. Putaran yang diberikan merupakan ciri khas yang paling menonjol dari *Bowling Off spin* ini. *Bowling Off spin* ini juga merupakan salah satu *Bowling* yang tidak memerlukan tenaga ekstra untuk melemparkannya, karena yang paling dibutuhkan adalah ketepatan jatuhnya lemparan bola tersebut. Jenis *Bowling* ini paling jarang melakukan *Wide* ataupun *No Ball*, dimana *Wide* atau *No Ball* dapat merugikan tim sendiri karena akan memberikan nilai tambahan bagi tim lawan.

Saat ini dilihat dari sumber daya manusia di UCC masih banyak atlet yang kurang mampu melakukan keterampilan meletakkan bola sesuai dengan tempat yang sulit untuk dipukul oleh pemukul. Salah satu faktornya adalah kurangnya pengulangan dalam bentuk latihan serta kurangnya juga porsi latihan yang ada. Padahal jika ditekuni lebih mendalam lagi *Bowling* ini menjadi salah satu *Bowling* yang paling berpotensi menghasilkan *wicket*. Untuk itu perlunya latihan *Drill* yang lebih agar bisa meningkatkan kemampuan khususnya ketepatan lemparan bola tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan peneliti mengetahui bahwasannya pengulangan teknik latihan sangat dibutuhkan dalam latihan ini, Bukan hanya pengulangan saja latihan yang merujuk ke arah yang ingin ditingkatkan juga menjadi salah satu cara yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik yang dibutuhkan. Dengan demikian peneliti tertarik untuk membuat bentuk latihan *Circuit training* bagi para atlet UCC. Bentuk Latihan

Circuit training ini sangat tepat ditujukan bagi atlet yang sedang berusaha meningkatkan kemampuan, konsistensi, serta ketepatan saat *Bowling*.

Dengan mengkaji pengaruh ini, pelatih dan atlet dapat merancang program latihan yang lebih efektif, memaksimalkan kemampuan individu, dan meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam untuk pengembangan metode pelatihan dalam olahraga kriket. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan *Circuit training* ini mampu meningkatkan kemampuan atlet untuk melatih ketepatan lemparan bola. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dhimas Ariij Firmansyah dan Supriatna), bahwa dengan adanya metode latihan berupa *Drill Bowling* mampu meningkatkan ketepatan *Bowler*, dimana untuk meningkatkan ketepatan memang memerlukan latihan pengulangan *Drill* yang ada.

METODE

Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Nets UCC Bertempat di Universitas Negeri Medan Jl. Williem Iskandar Pasar V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. Melakukan *Pretest* dan *Posttest* di luar 16 pertemuan tersebut. Menurut Brooks dan Fahey dalam (Perdiansyah and Ilham, 2022) Dianjurkan agar latihan dilakukan dengan frekuensi 3 hingga 5 kali per minggu, dengan durasi antara 20 hingga 60 menit, serta dalam intensitas yang tidak terlalu tinggi. Dan agar latihan berpengaruh latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan selama satu atau dua bulan. Berdasarkan pendapat ahli di atas peneliti memberikan latihan menggunakan frekuensi 4 kali dalam seminggu dengan waktu setiap latihan 40 menit. Pelaksanaan penelitian berlangsung dari bulan Februari hingga Maret 2025.

Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto dalam (Sudarta, 2022), populasi merujuk pada keseluruhan jumlah subjek yang terlibat dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah atlet UCC yang berjumlah 36 orang.

Menurut Nursalam dalam Kusumawati (2015:94), sampling adalah proses pemilihan bagian dari populasi yang bertujuan untuk mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel adalah. (1) Merupakan atlet UCC (Mahasiswa Unimed), (2) Daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (3) Seorang *Bowler Off spin* (4) Sudah terampil dan pernah mengikuti kejuaraan *Cricket*, (5) Bersedia mengikuti *Treatmentt*. Dari kriteria tersebut yang memenuhi syarat menjadi 18 Atlet.

Metode Penelitian

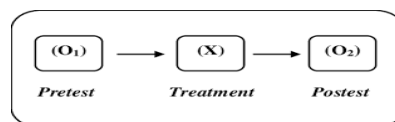
Menurut Arikunto (2019), metode penelitian merupakan cara utama yang digunakan oleh peneliti untuk mencapai tujuan penelitian dan menemukan jawaban atas permasalahan yang diajukan dapat membantu dalam proses penelitian menjadi lebih struktur dengan mengetahui langkah- langkah apa yang harus dilakukan. Tujuan dari pemilihan metode penelitian adalah agar penelitian yang dilakukan memiliki ketepatan yang sesuai. Dalam memilih metode penelitian, peneliti harus mengetahui jenis data yang akan dibutuhkan, oleh karena itu dalam penelitian ini, eksperimen dipilih menjadi metode yang cocok dengan jenis data yang dibutuhkan.

Pemilihan metode ini bertujuan pada eksperimen karena pada pelaksanaan penelitian akan dimulai dengan memberikan perlakuan kepada subjek, lalu diberikan uji tes untuk mengetahui efek dari perlakuan tersebut. Menurut Solso & MacLin dalam Kusumawati (2015:46) Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang di dalamnya mempelajari

hubungan sebab-akibat dari salah satu variable yang ada. Penelitian eksperimen ini erat kaitannya dalam menguji suatu hipotesis untuk mencari pengaruh, hubungan, maupun perbedaan perubahan terhadap subjek yang dikenakan perlakuan

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini melibatkan pelaksanaan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat peningkatan atau perubahan pada hasil pretest dan posttest setelah perlakuan diberikan. Berikut adalah rincian desain penelitian yang digunakan:



Gambar 1 Metode Penelitian
(Arikunto dalam Supriadi : 2021)

Keterangan :

O1 : Pretest (Pengambilan data pertama sebelum di berikan perlakuan)

X : *Treatmentt* (Perlakuan yang diberikan kepada atlet)

O2 : *Posttest* (Pengambilan data kedua setelah di berikan perlakuan)

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan metode *Circuit training*, sedangkan variabel terikat yaitu ketepatan *Bowling Off spin*.

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan uji tets pertama (*Pretest*) kepada para atlet untuk mengetahui bagaimana hasil ketepatan *Bowling Off spin* mereka sebelum melakukan *treatmentt* yang akan diberikan nantinya. Setelah melakukan uji *Pretest* selanjutnya peneliti akan memberikan *treatmentt* kepada atlet berupa Latihan dengan metode *circuit training* yang nantinya akan dilakukan sesuai dengan waktu pelaksanaan. Setelah melakukan *treatmentt* yang diberikan dengan waktu yang telah ditentukan maka tindakan selanjutnya adalah melakukan uji tes terakhir (*Posttest*). Dalam pelaksanaannya sama seperti melakukan *Pretest* di awal. Pada *Posttest* inilah peneliti akan mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh atau tidak. Dengan begitu akan memberikan jawaban atas penelitian yang dilakukan.

Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh bersifat normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan mempertimbangkan variabel yang akan dianalisis. Salah satu metode yang digunakan untuk uji normalitas adalah Shapiro-Wilk, yang dapat dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25. Jika nilai p yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka data dapat dianggap normal. Namun, jika hasil analisis menunjukkan nilai p yang lebih kecil dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 25. Uji homogenitas dilakukan dengan uji Anova test, di mana apabila hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125).

3. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t, dengan hipotesis nihil (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan *circuit training* terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet UCC. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari latihan *circuit training* terhadap ketepatan *Bowling off spin* Atlet UCC. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak dan apabila t hitung lebih besar dibandingkan t tabel, maka H_a diterima. Penghitungan uji hipotesis menggunakan rumus uji-t.

$$H_0 : t_{hitung} \leq t_{tabel}$$

$$H_a : t_{hitung} \geq t_{tabel}$$

H_0 : Latihan *circuit training* tidak memberikan pengaruh terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet UCC

H_a : Latihan *circuit training* memberikan pengaruh terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet UCC.

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian yang dilakukan sebanyak 16 pertemuan pada Atlet Unimed Cricket Club ini bertujuan untuk mengetahui apakah *circuit training* yang di berikan dapat memberi hasil yang baik untuk peningkatan ketepatan *Bowling off spin*. Program latihan yang di lakukan pada hari senin, selasa, kamis, dan jumat, dengan intensitas waktu latihan di minggu pertama 50%, minggu kedua 70%, minggu ketiga 90%, dan minggu keempat 80% dengan waktu latihan 125 menit setaip pertemuan. Latihan yang di berikan berupa *circuit training* dengan 6 pos di dalamnya, dimana pos pertama melakukan lemparan dengan posisi berlutut dengan sasaran gawang, pos kedua posisi berlutut dengan sasaran *stump*, dan post ketiga dengan posisi berlutut dengan sasaran circle. Kemudian pada pos keempat dengan posisi bowling sesungguhnya dengan sasaran good line. Kemudian di pos kelima dengan posisi bowling sebenarnya dengan sasaran good lenght, dan pada pos terakhir dengan posisi sebenarnya menggunakan sasaran botol plastik.

Tabel 1 Data Pretest Bowling Off spin Per-Individu

No	Nama	Jenis Kelamin	Bowling 1 Over (6 Lemparan)						Hasil Pretest
1	Inke	P	4	1	0	2	3	1	11
2	Elsa	P	2	1	0	0	0	1	4
3	Puti	P	3	0	2	0	2	0	7
4	Ratna	P	0	0	1	2	0	1	4
5	Elisabet	P	2	2	1	0	1	1	7
6	Windi	P	3	1	2	0	0	2	8
7	Yohanna	P	0	0	0	0	5	2	7
8	Lia	P	0	0	0	2	3	2	7
9	Salsa	P	0	4	0	0	0	0	4
10	Dedi	L	2	2	1	2	1	0	8
11	Udin	L	0	0	2	0	1	1	4
12	Eben	L	0	0	2	0	3	0	5
13	Aldiko	L	2	1	1	3	1	0	8
14	Nicolas	L	2	2	0	0	1	2	7
15	Pipin	L	0	2	0	4	0	3	9
16	Leo	L	0	0	1	0	0	0	1
17	Ferdinan	L	0	0	1	1	1	2	5
18	Rifki	L	1	1	0	0	0	0	2

Sumber : (Dokumentasi Pribadi)

Hasil Temuan yang di dapat pada penelitian ini merupakan data pre test dan post test yang telah dikumpulkan selama penelitian di lapangan. Penjabaran hasil latihan dari *circuit training* terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet UCC

Tabel 2 Data Posttes Bowling Off spin Per-individu

No	Nama	Jenis Kelamin	Bowling 1 Over (6 Lemparan)						Hasil Posttest
1	Inke	P	4	3	0	3	4	4	18
2	Elsa	P	2	2	2	3	0	2	11
3	Puti	P	5	2	1	1	2	1	12
4	Ratna	P	2	2	1	0	0	2	7
5	Elisabet	P	3	2	1	1	2	1	10
6	Windi	P	3	2	1	1	2	1	12
7	Yohanna	P	4	3	1	0	2	2	10
8	Lia	P	1	2	3	1	2	1	10
9	Salsa	P	2	4	2	3	1	0	12
10	Dedi	L	3	4	3	3	2	1	16
11	Udin	L	2	3	1	1	2	3	12
12	Eben	L	2	3	2	1	2	1	13
13	Aldiko	L	4	4	2	2	1	0	13
14	Nicolas	L	2	3	1	1	2	1	10
15	Pipin	L	4	2	1	1	3	2	13
16	Leo	L	2	1	2	0	0	1	6
17	Ferdinan	L	2	1	2	2	1	1	8
18	Rifki	L	3	2	1	1	2	1	10

Sumber : (Dokumentasi Pribadi)

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Tabel 3 Test Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Bowling off spin	.208	18	.037	.956	18	.532
Posttest Bowling off spin	.166	18	.200 [*]	.949	18	.411

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : (Dokumentasi Pribadi)

2. Uji Homogenitas

Tabel 4 Test Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Bowling Off Spin	Based on Mean	.011	1	34	.919
	Based on Median	.073	1	34	.788
	Based on Median and with adjusted df	.073	1	33.960	.788
	Based on trimmed mean	.011	1	34	.919

Sumber : (Dokumentasi -Pribadi)

3. Pengujian Hipotesis

Tabel 4 Uji T Paired Sample t test

No	Data	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Kesimpulan
1	Pretest	6.00	10.480	2.110	0.000	H _a diterima
1	Posttest	11.28				

Sumber : (Dokumentasi Pribadi)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil posttest kemampuan bowling off spin yang dilakukan oleh 18 atlet UCC, terlihat adanya peningkatan performa yang cukup signifikan pada sebagian besar atlet setelah diberikan perlakuan berupa latihan circuit training.

Atlet Inke mencatatkan skor tertinggi dengan total 18 poin, meningkat drastis dari skor pretest sebelumnya yaitu 11. Hal ini menunjukkan bahwa Inke telah mengalami peningkatan

teknik yang sangat baik, ditunjang oleh peningkatan kekuatan dan kontrol lemparan. Peningkatan serupa juga dialami oleh Puti, Salsa, Dedi, Eben, Aldiko, dan Elsa, yang masing-masing mengalami lonjakan skor antara 7–9 poin dari hasil pretest mereka. Atlet-atlet ini kemungkinan mampu merespons program latihan dengan baik, baik dari aspek teknik, fisik, maupun fokus saat melempar.

Sementara itu, atlet seperti Ratna, Ferdinan, dan Leo juga menunjukkan peningkatan, namun masih relatif rendah dibandingkan atlet lain. Leo misalnya, hanya mengalami peningkatan dari skor 1 menjadi 6. Ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perkembangan, kemampuan teknik dan konsistensinya masih perlu ditingkatkan secara lebih intensif.

Secara umum, data hasil posttest menunjukkan bahwa metode latihan *circuit training* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan bowling off spin para atlet. Mayoritas atlet mengalami peningkatan skor yang cukup berarti, menunjukkan adanya perbaikan dalam aspek teknik, kontrol gerakan, akurasi, dan konsistensi. Hal ini menguatkan bahwa latihan dengan pendekatan sistematis dan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan spesifik olahraga cricket, khususnya dalam aspek bowling off spin.

Beberapa atlet seperti Elisabet, Windi, Yohanna, Lia, Udin, Nicolas, Pipin, dan Rifki menunjukkan peningkatan performa yang lebih moderat, dengan kenaikan skor berkisar antara 2–5 poin. Hal ini menandakan adanya perkembangan dalam teknik dasar dan akurasi, meskipun belum sepenuhnya stabil. Kemungkinan faktor yang mempengaruhi adalah adaptasi yang bertahap terhadap materi latihan atau kondisi fisik yang mulai membaik.

Pemberian bentuk latihan menggunakan metode *circuit training* mampu memberikan peningkatan bagi para atlet, Metode latihan ini cocok di gunakan karena dapat di sesuaikan dengan kebutuhan yang ada pada individu atlet, sehingga mudah mengidentifikasi hal apa yang akan di tingkatan dan bagaimana cara memilih bentuk dan tujuan latihan agar tercapai dengan baik.

Bentuk pos yang diberikan pada treatment *circuit training* ini membantu para atlet khususnya yang memiliki permasalahan pada saat menjatuhkan bola ke daerah yang sulit untuk di pukul. Penggunaan sarana dalam latihan yang membantu atlet menjadi lebih ambisius untuk meletakkan hasil lemparan pada tempat yang telah di tentukan. Sarana yang di gunakan dalam pemberian treatment ini adalah kun, gawang, *circle*, dan botol yang menjadi sasaran saat melakukan lemparan. Pos-pos yang disajikan juga menjadi menarik bagi para atlet karena disajikan dengan bentuk pola latihan yang berbeda dari sebelumnya.

Meskipun latihan di mulai sebelum dan saat bulan puasa, para atlet yang melaksanakan puasa tetap sportif dan melaksanakan latihan dengan baik, tetap ada istirahat tambahan di setiap 1 set pelaksanaan.

Walaupun *circuit training* dikenal dengan bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot, namun dengan modifikasi dan tujuan yang di inginkan, *circuit training* menjadi salah satu bentuk latihan yang di sarankan saat ini, karena pola latihan berbentuk pos, sehingga membuat para atlet terhindar dari rasa bosan dan lebih tertarik untuk mengikuti proses latihan yang ada, waktu latihan juga menjadi lebih efektif, waktu istirahat dan pelaksanaan telah di atur sedemikian rupa sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia. Dengan demikian proses latihan akan berjalan dengan baik dan tujuan akan tercapai dengan hasil yang baik pula.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dalam melakukan uji *Pretest* dan *Posttest* terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet UCC terdapat skor N (sampel) sebanyak 18 orang. Terlihat pada tabel pretest dan posttest per-individu atlet mengalami peningkatan, bukan hanya beberapa orang, namun seluruh sampel pada penelitian mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini terlihat dari hasil rata rata *Pretest* yaitu 6.00 dan *Posttest* yaitu 11.28 yang artinya terdapat peningkatan. Nilai minimum pada *Pretest* adalah 1 dan *Posttest* adalah 6,

kemudian nilai maksimum pada *Pretest* adalah 11 dan *Posttest* adalah 18. Dari berbagai aspek terlihat bahwa hasil pelaksanaan circuit training memiliki dampak yang baik.

Dari data *Pretest* dan data *Posttest* di dapat t_{hitung} 10.480 dan t_{tabel} adalah 2.11 dengan nilai sig. 0.000 dengan demikian dapat di lihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, Maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ Ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet unimed *cricket club* (UCC)” diterima. Artinya adanya pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *Bowling off spin* pada atlet unimed *cricket club* (UCC). Di lihat juga dari peningkatan nilai rata-rata kemampuan *bowling off spin* atlet UCC dimana awal rata-rata adalah 6.00 atau 33.33% dan *posttest* menjadi 11.28 atau 62.67% yang artinya terdapat peningkatan ketepatan *bowling off spin* sebesar 29.33%.

Dari hasil tersebut terlihat sesuai dengan yang di kemukakan Bompa : (2015) Karena *circuit training* merupakan penggabungan dari beberapa jenis latihan dalam satu sesi dan tanpa menggunakan banyak waktu istirahat, ini membuat latihan lebih efisien dan efektif di banding melatih dengan satu komponen dalam satu waktu.

Temuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan berbasis *circuit* dapat meningkatkan keterampilan teknis dalam berbagai cabang olahraga, terutama yang membutuhkan kombinasi antara ketepatan, kekuatan, dan daya tahan. Oleh karena itu, penggunaan metode *circuit training* dapat terus dikembangkan dan dimodifikasi untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga kriket, khususnya dalam teknik *bowling off spin*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan setelah analisis data *Bowling off spin* dengan *treatmentt circuit training* diperoleh nilai t hitung (10,480) > t tabel (2.110), dan nilai Sig (0,00) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel dan nilai signifikansi < dari 0,05, dapat diartikan ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet unimed *cricket club* (UCC).

REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang mengalami kekurangan dalam teknik *Bowling off spin* khususnya pada ketepatan. Maka bentuk latihan ini mampu membantu meningkatkan kemampuan menjatuhkan bola dengan area yang tepat.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai model latihan yang efektif dengan harapan Atlet mempunyai kemampuan menjatuhkan bola dengan tepat.
3. Bagi peneliti berikutnya untuk melaksanakan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel yang berbeda, sehingga latihan yang memiliki pengaruh terhadap ketepatan yang identifikasi secara lebih luas, dan hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusman, R. dan Suharjana, S. (2019). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), hal. 12–61. Tersedia pada: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66798>.
- Ali, M., Yanto, Hardi, A. dan Pangestu, A. (2023). Analisis Keterampilan Teknik Dasar *Bowling* Mahasiswa UKM *Cricket* Universitas Jambi. *Jurnal Pion*, 3(1), hal. 15–21.
- Andriawan Widyatmoko (2012). Hubungan pengukuran individu dengan pengukuran kelompok teknik. Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ariij Firmansyah, D. (2020). Metode latihan drill *Bowling* Terhadap ketepatan *Bowler*. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3), hal. 94–98.
- Asiva Noor Rachmayani (2015). Metodologi Latihan Olahraga” hal. 6.
- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh latihan ladder *Drill* crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 182-192.
- Djoko, S. W., Widia, C., Hita, I. P. A. D., Pratama, B. A., Pauzan, P., Ahmad, F. F. R. & Husain, F. F. (2023). Anatomi & Fisiologi Olahraga. Jawa Barat, *Widina Media Utama*
- Fuss, F. K., Doljin, B., & Ferdinands, R. E. (2024). Identification of Spin *Bowling* Deliveries with an Advanced Smart *Cricket* Ball. *Sensors*, 24(22), 7106.
- Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya
- Herwati, T. (2024). Dampak *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Bola Voli. Repository Universitas Pendidikan Indonesia.
- Iqballudin, M., Mahardhika, D.B. & Hidayat, A.S. (2023) “Pengaruh *Circuit training* Terhadap Ketepatan Shooting Siswa Eksrakurikuler Sepak Bola MA Nihayatul Amal Rawamerta,” *Jurnal Ilmiah Wahana*, 9(25), 502–508
- Irwan, S., & Budiman, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas nusantara PGRI Kediri).
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Rizki, I. (2023). Analisis Keterampilan Teknik Dasar *Bowling* Atlet *Cricket* Kota Jambi. Skripsi Sarjana, program studi Pendidikan Olah Raga Universitas Jambi.
- Roberts, M. (2005). Sri Lanka: The power of *Cricket* and the power in *Cricket* 1. In *Cricket and national identity in the postcolonial age* (pp. 132-157). Routledge.
- Setiawan, D. (2022). Pengaruh Bentuk Latihan Target Games Dengan Menggunakan Tinggi Net Yang Berubah Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Bola Voli (Studi Eksperimen Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler SMA Ciledug Al Musaddadiyah Kabupaten Garut (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Wibowo, R., Hasibuan, S., & Valianto, B. (2021). Pengaruh motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan manajemen waktu terhadap tingkat stres pada mahasiswa FIK unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(02), 1-5
- Wikihow (2025). Cara melakukan *bowling off spin*. Amerika Serikat.