

Efek Pelatihan Power Berbasis *Power Band* terhadap Hasil Pukulan *Pull Shot* pada Atlet Cricket

I Putu Eri Kresnayadi¹, I Gusti Putu Ngurah Adi Santika^{2✉}, I Gusti Ngurah Sudiarta³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Email: ngurahadisantika@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Cricket, power band, pull shot batting

Keywords:

Cricket, power band, pull shot batting

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efek yang dihasilkan oleh pelatihan *power band* terhadap kemampuan *pull shot batting*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian *Randomize Pre-Tes dan Post-Test Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan power band terhadap kemampuan pull shot batting dengan diperoleh rerata peningkatan 6,13 meter atau meningkat 30,52%. Berdasarkan hal tersebut pelatihan dengan basis power band efektif dalam meningkatkan kemampuan pull shot batting atlet cricket Kabupaten Gianyar.

Abstract

This research was conducted to determine the effect produced by power band training on pull shot batting ability. The sample in this study were 30 people taken by total sampling technique. This research is an experimental research with randomize pre-test and post-test control group design. The results showed that there was an effect of power band training on pull shot batting ability with an average increase of 6.13 meters or an increase of 30.52%. Based on this, power band based training is effective in improving the pull shot batting ability of cricket athletes in Gianyar Regency.

© 2022 Author

✉ Alamat korespondensi:
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia
E-mail: ngurahadisantika@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan media untuk meningkatkan fisik, psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran. Secara spesifik mampu menumbuhkan sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang merangsang pertumbuhan, kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Pope, 2013, Santika, 2015; Waardenburg et al., 2019). Akibat dari nilai positif olahraga, pemerintah Indonesia dewasa ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan di bidang olahraga dan memberikan perhatian serius terutama pada

upaya penyelenggaraan, pembinaan atlet agar dapat berprestasi (Virgita, 2022; Putra, 2022). Melalui kerjasama yang baik antara pemerintah, lembaga-lembaga olahraga, masyarakat dan instansi terkait diharapkan olahraga cricket dapat menjadi olahraga yang mampu mendukung program tersebut.

Cricket merupakan salah satu cabang olahraga permainan dengan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental serta menuntut adanya kerjasama dalam pertandingan (Orchard et al., 2010; Pardiwala et al., 2018). "Esensi penting olahraga cricket adalah mengarahkan pada pengembangan mental yang positif dan mengutamakan : kejujuran,

keadilan, menghormati orang lain, menerima keputusan wasit, bersikap sopan dan mampu mengendalikan diri (McNamara, 2017).

Di Indonesia olahraga cricket memang kurang populer dibanding bola voli, badminton, sepak bola, dan basket. Padahal jika dilihat dari cara bermain dan penggunaan sarana permainan yang terdiri atas bola dan bat atau pemukul permainan ini mirip dengan permainan kasti. Setiap regu mempunyai anggota sebanyak sebelas orang yang terdiri atas fielders, bowler, batsman (Orchard et al., 2010).

Saat ini cricket sudah berkembang di berbagai daerah di Indonesia (Mardela & Irawan, 2017; Ali et al., 2022). Hal ini dilihat dari sudah banyak daerah yang memainkan cricket meski masih ada daerah di Indonesia yang masih belum mengenal cricket, tetapi perkembangan cricket di Indonesia sudah sangat pesat dengan dipertandingkannya olahraga cricket di Pekan Olahraga Nasional di Papua pada tahun 2021.

Olahraga cricket terdiri atas batting dan bowling, penulis tertarik mengambil tentang batting karena batting adalah bagian penting dari permainan ini (Mardela & Irawan, 2017). Diketahui sebagian besar tim cricket seluruh Indonesia termasuk tim cricket ganyar kelemahannya adalah di bagian batting. Jika suatu tim memiliki batsman yang bagus maka tim tersebut dapat memberikan skor atau nilai yang tinggi pada timnya dan dapat memberikan tekanan yang lebih kepada tim lawan. Saat ini prestasi atlet cricket ganyar dalam melakukan batting belum cukup baik, masih ada kekurangan pada peningkatan power atau daya ledak dalam melakukan pukulan khususnya pukulan pull shot, hal ini dikarenakan metode latihan masih belum mengarah pada kebutuhan permainan.

Olahraga cricket mengandalkan daya tahan fisik yang baik agar bisa bertahan lebih lama di dalam lapangan (Kurnia et al., 2020). Daya tahan fisik merupakan kebutuhan bagi setiap cabang olahraga (Adiatmika & Santika, 2016; Santika, 2017; 2021). Unsur-unsur fisik harus mendapatkan perhatian yang lebih pada saat latihan (Himawan et al., 2022; Prananta & Santika, 2022). Pada gerakan batting atau memukul membutuhkan timing (ketepatan) dan power (daya ledak) agar tercipta pukulan yang baik (Mardela & Irawan, 2017). Batsman (pemukul) juga harus menguasai teknik dasar yang baik untuk menunjang teknik teknik lainnya. Prestasi atlet cricket ganyar dalam melakukan

pukulan pull shot belum cukup baik, karena pada saat melakukan pukulan pull shot terdapat kurangnya kekuatan dan ketepatan sehingga power yang dikeluarkan tidak terlalu kuat sehingga bola yang dipukul tidak melaju dengan kencang dan jauh. Latihan kekuatan dan ketepatan dapat meningkatkan kekuatan pukulan *pull shot* dan menguasai gerakan yang terkontrol (Michael et al., 2021).

Contoh latihan yang dapat meningkatkan kekuatan pada pukulan yaitu latihan menggunakan *power band* (karet elastis) (Rhyu et al., 2015). Latihan menggunakan power band bertujuan untuk membentuk otot bahu, otot punggung, otot perut, dan otot tangan yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil pukulan, lalu membentuk dan memperbaiki teknik gerakan batting (Rhyu et al., 2015). Diharapkan dengan menggunakan power band dapat meningkatkan kekuatan pukulan batsman atau pemukul yang nantinya berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet cricket Ganyar.

Cricket Ganyar putri sudah mempunyai beberapa prestasi. Prestasi ini didapatkan pada saat Pekan Olahraga Provinsi yang digelar dua tahun sekali. Prestasi terakhir yang didapat pada Pekan Olahraga Provinsi Tabanan 2019 yaitu tiga medali emas. Raihan prestasi yang cukup baik jika dibandingkan dengan kabupaten lain. Namun dari hasil tersebut masih ada kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki. Metode latihan yang akan dilakukan peneliti diharapkan mampu meningkatkan prestasi atlet cricket ganyar dalam melakukan pukulan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap hasil pukulan pull shot dengan judul "Efek Pelatihan Power Berbasis *Power Band* terhadap Hasil Pukulan *Pull Shot* pada Atlet Cricket". Identifikasi masalah dalam penelitian ini diantaranya : 1) masih terdapat kekurangan pada pukulan pull shot yaitu teknik gerakan pada saat batting, 2) hasil pukulan pull shot yang dimiliki atlet belum cukup baik dan 3) masih banyaknya atlet yang kurang memanfaatkan kekuatannya dalam melakukan pukulan.

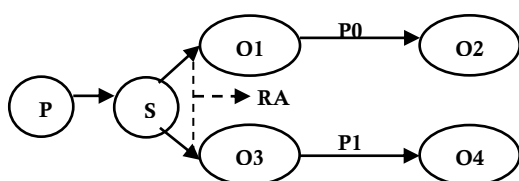
Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan power berbasis power band terhadap hasil pukulan pull shot pada atlet cricket putri Kabupaten Ganyar? Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar

pengaruh latihan power berbasis power band terhadap hasil pukulan pull shot pada atlet cricket putri Kabupaten Gianyar.

METODE

Metode dan Desain

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian *Randomize Pre-Test dan Post-Test Control Group Design* (Sugiyono, 2013) Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan power band dan medicine ball (X) sebagai variabel bebas dan hasil pukulan pull shot batting cricket (Y) sebagai variabel terikat.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

- P : Populasi
- S : Sampel
- RA : Random alokasi
- P0 : Pelatihan power berbasis *power band* terhadap hasil pukulan *pull shot* (kelompok perlakuan)
- P1 : Pelatihan power berbasis *medicine ball* terhadap hasil pukulan *pull shot* (kelompok kontrol)
- O1 : Observasi data pengukuran awal kelompok perlakuan
- O2 : Observasi data pengukuran akhir kelompok perlakuan
- O3 : Observasi data pengukuran awal kelompok kontrol
- O4 : Observasi data pengukuran akhir kelompok perlakuan

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cricket Kota Gianyar Bali. Jumlah sampel penelitian adalah 30 orang atlet cricket Gianyar yang berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang dipergunakan adalah *Total Sampling* yang mengambil keseluruhan jumlah populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam hal ini adalah : 1) jenis kelamin laki-laki, 2) berbadan sehat, 3) bersedia mengikuti pelatihan. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah *drop out* yaitu sampel dalam kondisi sakit/cidera dan tidak mengikuti pelatihan lebih dari 2 kali berturut-turut.

Instrumen

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu melakukan *batting* atau pukulan ke arah *leg side* pada cricket. Sebelum tes awal dan akhir dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan. Sampel melakukan *batting* atau memukul sebanyak 3 kali. Cara pengukuran tes pukulan *pull shot batting* yaitu atlet berdiri di tengah lapangan lalu memukul bola yang dilempar oleh pelempar (Bukiet & Ovens, 2006). Lalu diukur jauhnya bola berdasarkan titik jatuhnya menggunakan meteran. Hasil dicatat dan dipilih pukulan terjauh dari atlet.

Prosedur

Sebelum dilakukan pelatihan, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* dengan melakukan pengukuran pukulan ke arah *leg side* pada cricket (*batting*) sebanyak 3 kali. Pengukuran awal *batting* dilakukan satu hari sebelum dilakukannya tahap pelatihan. Pelatihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 4 kali seminggu yang diambil pada hari senin, rabu, jum'at dan sabtu, dan seterusnya dilakukan berulang selama 6 minggu.

Pada tahap pelatihan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 (perlakuan) melakukan latihan *batting* dengan *power band* dan kelompok 2 (kontrol) melakukan latihan dengan menggunakan *medicine ball*. Sebelum pelatihan wajib melakukan pemanasan untuk mengurangi resiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat (Suryanata et al., 2018; Padmawan et al., 2020; Suhendra et al., 2021). Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 10 menit.

Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan dalam kelompok 1 (perlakuan) adalah latihan *batting* menggunakan *power band* dan kelompok 2 (kontrol) adalah latihan *batting* menggunakan *medicine ball*. Setiap pertemuan dilaksanakan 90-120 menit. Setelah pelatihan dilaksanakan selama 6 minggu, keesokan harinya langsung dilakukan pengukuran pukulan ke arah *leg side* pada cricket (*batting*) sebanyak 3 kali. Tujuan pengukuran dilakukan keesokan harinya adalah tiada lain untuk menghindari istirahatnya tubuh 2 kali 24 jam yang akan berakibat terhadap kembalinya kondisi tubuh/otot ke nol (sama seperti sebelum melakukan pelatihan) (Nala, 2016).

Analisis Data

Data yang dinilai adalah variabel bebas yang terdiri atas : latihan power band dan latihan medicine ball, serta variabel terikat yaitu hasil pukulan *pull shot batting* cricket dengan rumus uji t. Pengolahan data diproses mempergunakan perangkat lunak komputer SPSS 16 dengan tahapan sebagai berikut : 1) deskriptif statistik untuk menganalisis data pre dan pos-test pukulan *pull shot batting* cricket, 2) uji normalitas data dengan *shapiro wilk test*, yang bertujuan untuk mengetahui normalitas data pukulan *pull shot batting* cricket pada masing-masing kelompok, 3) uji homogenitas dengan *levene's test* bertujuan untuk mengetahui homogenitas data pengukuran pukulan *pull shot batting* cricket pada masing-masing kelompok, 4) uji *t-paired* dipergunakan untuk menganalisis rerata perunahan hasil pengukuran pukulan *pull shot batting* cricket antara sebelum dan sesudah penelitian pada masing-masing kelompok, 5) uji beda rerata hasil pengukuran pukulan *pull shot batting* cricket dengan uji *t-independent* dipergunakan untuk menganalisis rerata efek pelatihan yang dihasilkan sesudah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakter subjek penelitian yang meliputi : umur, berat badan, tinggi badan sebelum penentuan sampel pada kedua kelompok eksperimen pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Data Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Kontrol dan Perlakuan

KarakteristikS ubjek	Klp.Kontrol			Klp.Perlakuan		
	N	Rera ta	SB	N	Rera ta	SB
Umur (th)	1 5	20,6 2	2,82 5	1 5	20,2 5	2,60 4
Berat Badan (kg)	1 5	52,2 5	7,00 5	1 5	57,6 2	9,73 8
Tinggi Badan (cm)	1 5	156, 62	1,84 6	1 5	160, 00	3,81 7

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik sampel pada kelompok

Tabel 3. Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Pull Shot Batting Sebelum dan Sesudah Pelatihan pada Masing-Masing Kelompok

Pengukuran <i>Pull Shot Batting</i>	Rerata	SB	Beda Rerata	t	p
Klp. Perlakuan	Tes Awal 20,08	5,847	6,13	14,09	0,000
	Tes Akhir 26,21	6,508			
Klp. Kontrol	Tes Awal 19,30	6,058	5,96	10,54	0,000

perlakuan dari segi umur dengan rerata 20,62±2,825 tahun, rerata tinggi badan 156,62±1,846 cm, rerata berat badan 52,25±7,005 kg. Karakteristik sampel penelitian pada kelompok perlakuan dari segi umur dengan rerata 20,25±2,604 tahun, rerata tinggi badan 160,00±3,817 cm, rerata berat badan 57,62±9,738 kg. Dalam artian data homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas data *Pull Shot Batting* Sebelum dan Sesudah Pelatihan pada Kedua Kelompok

Pengukuran n	Uji Normalitas		Uji Homogenitas (nilai p)
	Klp.Kontr ol (nilai p)	Klp.Perlakua n (nilai p)	
Tes Awal	0,73	0,18	0,07
Tes Akhir	0,55	0,07	0,08

Keterangan :

Klp. Kontrol : pelatihan *medicine ball*

Klp.Perlakuan : pelatihan *power band*

Berdasarkan hasil uji normalitas data (*shapiro-wilk*) dan uji homogenitas (*levene-test*) pada hasil *pull shot batting* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dinyatakan data berdistribusi normal. Demikian pula hasil menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok berdasarkan hasil *pull shot batting* berdistribusi homogen karena nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga data dapat diuji dengan menggunakan uji parametric.

Uji *t-paired* untuk membandingkan rerata *pull shot batting* sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Dari kedua kelompok dilakukan uji rerata perbedaan *pull shot batting* sebelum dan sesudah pelatihan yang dapat disampaikan seperti tabel 3 berikut :

Tes Akhir	25,26	7,089
(meter)		

Keterangan :

Klp. Kontrol : pelatihan *medicine ball*
 Klp.Perlakuan : pelatihan *power band*
 SB : standar deviasi

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa perbedaan rerata *pull shot batting* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan pengukuran menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna hasil *pull shot batting* yang diberikan pelatihan *power band* dan *medicine ball* pada masing-masing kelompok.

Tabel 4. Data Uji Perbedaan Efek Pelatihan antar Kelompok dengan t-test Independent dalam Menentukan Hasil Akhir Pengukuran *Pull Shot Batting*

	Kelompok	Rerata	t	p	Beda Rerata
Pos t-test	Klp.Perlakuan	26,21	0,265	0,795	0,95
	Klp.Kontrol	25,26	0,279	0,784	

Keterangan :

Klp. Kontrol :pelatihan *medicine ball*
 Klp.Perlakuan :pelatihan *power band*

Berdasarkan tabel di atas didapatkan beda rerata sebesar 0,95 meter dengan hasil p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Selanjutnya persentase perubahan hasil pengukuran *pull shot batting* setelah pelatihan pada kedua kelompok disajikan pada diagram berikut.

Tabel 5. Persentase Perubahan *Pull Shot Batting* sesudah Pelatihan

Hasil Analisis	Klp.Perlakuan	Klp.Kontrol
<i>Pull Shot Batting</i>		
Test Awal (meter)	20,08	19,30
<i>Pull Shot Batting</i>		
Test Akhir (meter)	26,21	25,26
Selisih <i>Pull Shot Batting</i> (meter)	6,13	5,96
Persentase (%)	30,52	30,88

Berdasarkan persentase rerata perubahan pengukuran *pull shot batting* sesudah pelatihan menunjukkan bahwa persentase peningkatan antara kelompok perlakuan dan kontrol berada pada angka 30%. Hal ini berarti kedua metode yang dipakai memiliki dampak yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *pull shot batting*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji t independent didapatkan hasil $p > 0,05$, ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pelatihan menggunakan *medicine ball* dan *power band* sama-sama memberikan efek yang baik pada kemampuan *pull shot batting*. Latihan menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kekuatan dan juga efektif untuk meningkatkan daya ledak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Harista & Trisnowiyanto (2006) yang mengatakan bahwa pelatihan dengan mempergunakan *medicine ball* efektif dalam meningkatkan daya ledak otot lengan dengan hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan otot lengan 25,52%. Latihan ini sangat baik dalam menunjang teknik dasar cabang olahraga cricket yang salah satunya menggunakan teknik dasar *pull shot*. Gerakan dilakukan secara cepat dan berulang yang mengakibatkan power otot lengan menjadi bertambah.

Pelatihan menggunakan *power band* dapat meningkatkan otot-otot yang terisolasi yang biasanya menggunakan alat berat. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu agar gerakan lebih optimal dalam hasil pukulan *pull shot*. *Power band* memang efektif dalam melatih power otot guna meningkatkan aktifitas otot terhadap suatu teknik (Rohmah & Purnomo, 2018). Sesuai dengan mekanisme *power band* yang mengoptimalkan kekuatan otot lengan dan bahu sebagai faktor dalam suksesnya teknik *pull shot* (Haq et al., 2018). Dengan meningkatkan kemampuan otot lengan dan bahu maka pelaksanaan teknik *pull shot* menjadi maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas pelatihan power band memang efektif dalam meningkatkan kemampuan pull shot batting. Hal ini sebagai imbas dari dampak yang dihasilkan power band terhadap kemampuan otot lengan dan bahu guna menyempurnakan dan memaksimalkan teknik pull shot batting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada tim cricket Kabupaten Gianyar dan segenap pengurus yang telah membantu dan mensupport sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bowling Olahraga Kriket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 117-124. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.594>
- Bukiet, B., & Ovens, M. (2006). A mathematical modelling approach to one-day cricket batting orders. *J Sports Sci Med*. 2006 Dec 15;5(4):495-502. PMID: 24357943; PMCID: PMC3861747
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51-60. [10.23917/jk.v9i1.3409](https://doi.org/10.23917/jk.v9i1.3409)
- Himawan, I. W., Widhiyanti, K. A. T., Artawan, I. K. S., Dei, A., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Naik Turun Bangku Setinggi 50 cm 10 Repetisi 2 Set terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 76–83. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7128969>
- Haq, M. Z. U., Habib, M. B., & Nazeer, M. T. (2018). Correlation between the Anthropometric Measures and Performance of the Cricket Pull Shot-A Case Study of the Malaysian National Batsmen. *Global Regional Review*, 3(1), 353-361. [http://dx.doi.org/10.31703/grr.2018\(I](http://dx.doi.org/10.31703/grr.2018(I)
- II-I).26
- I Gst Ngr Agung Cahya Prananta, & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. (2022). Pelatihan Modifikasi Agility Ladder Drill 3 Repetisi 5 Set terhadap Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 64-70. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1944>
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, & Anak Agung Octa Perdana. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 4(1), Kondisi Fisik 1-5. Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/1550>
- Kurnia, N., Lesmana, H., Yendrizal, Y., & Mardela, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Cricket Putri Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 991-1006. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.711>
- Mardela, R., & Irawan, R. (2017). Validitas dan Reliabilitas Tes Batting Cabang Olahraga Kriket "Drive Shot Cricket Batting Test". *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 152-166. <https://doi.org/10.24036/jpo56019>
- McNamara, D. J., Gabbett, T. J., & Naughton, G. (2017). Assessment of Workload and Its Impact on Performance and Injury in Elite Cricket Fast Bowlers. *Sports Medal* 47, 503–515. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0588-8>
- Nala, I. G. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Orchard, J., James, T., Kountouris, A., Portus, M. (2010). Changes to injury profile (and recommended cricket injury definitions) based on the increased frequency of Twenty20 cricket matches. *Open Access J Sports Med*. May 19;1:63-76. doi: 10.2147/oajsm.s9671. PMID: 24198544; PMCID: PMC3781856
- Michael, J. Harwood, M. R., Yeadon, M. A. K. (2021). [Scaling the cricket pitch to fit junior players](https://doi.org/10.1080/02640414.20). *Journal of Sports Sciences* 39:1, pages 31-37. <https://doi.org/10.1080/02640414.20>

- 19.1606760
Padmawan, I. P. R., Darmada, I. M., Widiantari, N. L. G., Santika, I. G. P. N. A., Ariawati, N. W., & Segu, A. D. (2020). Pelatihan Ickey Shuffle dengan Jarak 6 Meter 4 Repetisi 3 Set terhadap Kelincuhan Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 2 Mengwi Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 119-124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661606>
- Pardiwala, D. N., Rao, N. N., Varshney, A. V. (2018). Injuries in Cricket. *Sports Health*. 10(3):217-222. doi:[10.1177/1941738117732318](https://doi.org/10.1177/1941738117732318)
- Pope, S. (2013). "The Love of My Life": The Meaning and Importance of Sport for Female Fans. *Journal of Sport and Social Issues*, 37(2), 176–195. <https://doi.org/10.1177/0193723512455919>
- Putra, D. G. A. M., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Efektivitas Pelatihan Double Leg Bound terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6486763>
- Rhyu, H. S., Kim, S. H., & Park, H. S. (2015). The effects of band exercise using proprioceptive neuromuscular facilitation on muscular strength in lower extremity. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(1), 36-40. <http://dx.doi.org/10.12965/jer.150189>
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band dan Push Up terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1-16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>
- Santika, I. G. P. N. A., Perdana, A. A. O., & Adiatmika, I. P. G. (2021). Relationship between Body Mass Index (BMI) and Body Fat Level Against the Physical Fitness of Kabaddi Athletes during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 8(2), 39-43. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/31893>
- Suhendra, A. F., Samodra, Y. T. J. ., & Gustian, U. . (2021). Pemanasan Dengan Game Bagi Siswa SMP. *JOURNAL RESPECS*, 3(2), 32–44. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.103>
- Suryanata, I., Yasa, I. M., & Santika, I. N. A. (2018). Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincuhan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(1), 33-38. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/129>
- Virgita, N. P., Subekti, M., Sumerta, I. K., Dewi, I. A. K. A., Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Mencengkeram Handgrip dengan Beban Tekanan 20 kg terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 61–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124865>
- Waardenburg, M., Visschers, M., Deelen, I., & van Liempt, I. (2019). Sport in liminal spaces: The meaning of sport activities for refugees living in a reception centre. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8), 938–956. <https://doi.org/10.1177/1012690218768200>