

**MODEL VARIASI LATIHAN PUKULAN CUT SHOT
MENGGUNAKAN BAT PIPIH DAN RUBBER PADA
OLAHRAGA CRICKET PROVINSI BANTEN**



**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2022**

PERYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai cantuman sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Peryataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Agustus 2022

Taufiqry Noor Maulana Soleh
NIM: 1604618033

LEMBAR PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya...

Atas karunia serta syukur kepada Allah SWT

Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang

sederhana ini dapat terselesaikan

Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan

Rasulullah Muhammad SAW

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan
kusayangi.

Ayah dan Ibu

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku
persembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah
memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada
terhingga yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan selembar
kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Terima Kasih Ibu...Terima kasih Ayah...

My Best friends

Buat Indra Dodou dan para *coach Cricket* banten serta pembina *cricket*,
terima kasih atas bantuan, doa, nasehat, hiburan, bimbingan dan
semangat yang kamu selama aku kuliah, aku tak akan melupakan
semua
yang telah kamu berikan selama ini.

MODEL VARIASI LATIHAN PUKULAN CUT SHOT MENGGUNAKAN BAT PIPIH DAN RUBBER PADA OLAHRAGA CRICKET PROVINSI BANTEN

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah menghasilkan produk model latihan variasi *cut shot*, *cut shot cricket* yang dapat diterapkan dalam proses latihan *cut shot* atlet di *cricket* provinsi banten. Model latihan ini diharapkan dapat membantu pelatih pada saat proses latihan *cut shot cricket*. Penelitian ini menggunakan metode *Reaserch and Development* (R&D) berdasarkan pada teroi ADDIE (Sugianti, 2002). Penelitian ini dilakukan pada atlet *cricket* PELATDA Banten yang berlokasi di Lapangan Puspitek *Cricket Ground* dan *Net cricket*. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini yaitu, pada tahapan awal dengan menganalisis kekurangan dan kebutuhan melalui latihan dan pertandingan yang dilaksanakan oleh atlet *cricket* PELATDA Banten. Setelah menganalisis, pengembangan model ini dilanjut dengan mendesain model latihan dengan merancang model latihan sesuai dengan kebutuhan atlet *cricket* PELATDA Banten, setelah mendesain dilanjut dengan melakukan pengembangan dari kekurangan model-model latihan sebelumnya. Pada akhirnya seluruh model yang telah dirancang dan diimplementasikan pada PELATDA *cricket* Banten. Selanjutnya adalah tahapan evaluasi dengan merangkum semua pendapat dari ahli, memilah, memilih serta memperbaiki model latihan yang dianggap kurang sesuai. Hasil dari pengembangan model yang dilakukan yaitu berupa video tutorial Variasi Pukulan *Cut Shot* Menggunakan *Bat Pipih* dan *Rubber* serta buku saku yang berisi tentang 15 model variasi pukulan *cut shot cricket* dan sumber video yang berupa link video youtube: <https://youtu.be/6ebOi8GTqOg> yang bisa dijadikan referensi untuk para atlet atau pelatih dalam melakukan program latihan.

Kata Kunci : *Cricket Cut Shot*, model variasi pukulan *cut shot*, ADDIE

**MODEL VARIATION OF CUT SHOT EXERCISE USING FLAT BAT AND
RUBBER IN CRICKET SPORT OF BANTEN PROVINCE**

ABSTRACT

The goal to be achieved in this research is to produce a cut shot, cut shot cricket training model product that can be applied in the cut shot training process for athletes in cricket in the province of Banten. This training model is expected to help the coach during the cut shot cricket training process. This study uses the Research and Development (R&D) method based on the ADDIE theory (Sugianti, 2002). This research was conducted on cricket athletes PELATDA Banten located at the Puspitek Cricket Ground and Net cricket. The stages in this research, namely, in the early stages by analyzing the shortcomings and needs through training and matches carried out by the cricket athletes of PELATDA Banten. After analyzing, the development of this model was continued by designing an exercise model by designing an exercise model according to the needs of the Banten PELATDA cricket athletes, after designing it was continued by developing from the shortcomings of the previous training models. In the end, all the models that have been designed and implemented on the Banten Pelatda cricket. Next is the evaluation stage by summarizing all opinions from experts, sorting, selecting and improving the training model that is considered less appropriate. The results of the development model carried out are in the form of a video tutorial for Cut Shot Punch Variations Using Flat Bats and Rubber and a pocket book containing 15 models of cut shot cricket variations and video sources in the form of a youtube video link: <https://youtu.be/6ebOi8GTqOg> which can be used as a reference for athletes or coaches in carrying out an exercise program.

Keywords: Cricket Cut Shot , model variation of cut shot, , ADDIE

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama**Pembimbing I**

Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.
NIP. 196705081993031001

Tanda Tangan**Tanggal**

12/2022
08

Pembimbing II

Heru Miftakhudin,S.Or.,M.Pd
NIDN.0012119250

12/2022
08

Nama**Jabatan****Tanda Tangan****Tanggal**

16/2022
08

1. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd
NIP. 196203201987031002

Ketua

15/2022
08

2. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba,
MARS, SP.KFR.,
NIP. 197307052009121002

Sekretaris

12/2022
08

3. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Dosen Penguji

12/2022
08

4. Heru Miftakhudin,S.Or.,M.Pd
NIDN. 0012119250

Dosen Penguji

15/2022
08

5. Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd
NIP. 198202022010121003

Dosen Penguji

15/2022
08

Tanggal Lulus : 1 Agustus 2022

PERYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai cantuman sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Peryataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Agustus 2022



Taufiqry Noor Maulana Soleh
NIM: 1604618033



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Taufiqry Noor Maulana Soleh.....

NIM : 1604618033

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Alamat email : Fiqrysoleh99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Model Variasi Latihan Pukulan *Cut Shot* Menggunakan Bat Pipi dan Rubber
Pada Olahraga *Cricket* Provinsi Banten

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Agustus 2022

Penulis

Taufiqry Noor Maulana Soleh

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukuri penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas berkat rahmat serta karunia-nya yang telah dilimpahkan kepada kita semua, khususnya dalam penyusunan skripsi ini, penulis skripsi ini dimaksud untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar serta Strata Satu (S1) pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada

Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, **Ferry Yohanes Watimena, M.Pd**, selaku Penasehat Akademik, **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1, **Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, juga tak lupa kepada kedua Orang Tua saya yang tidak lelah selalu mendukung dan menuntun saya agar selalu menjadi pribadi yang lebih baik. Serta para Dosen Ahli dan juga teman-teman seperjuangan saya yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis masih menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan bisa menjadi lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian kedepannya.

Jakarta, 1 Agustus 2022

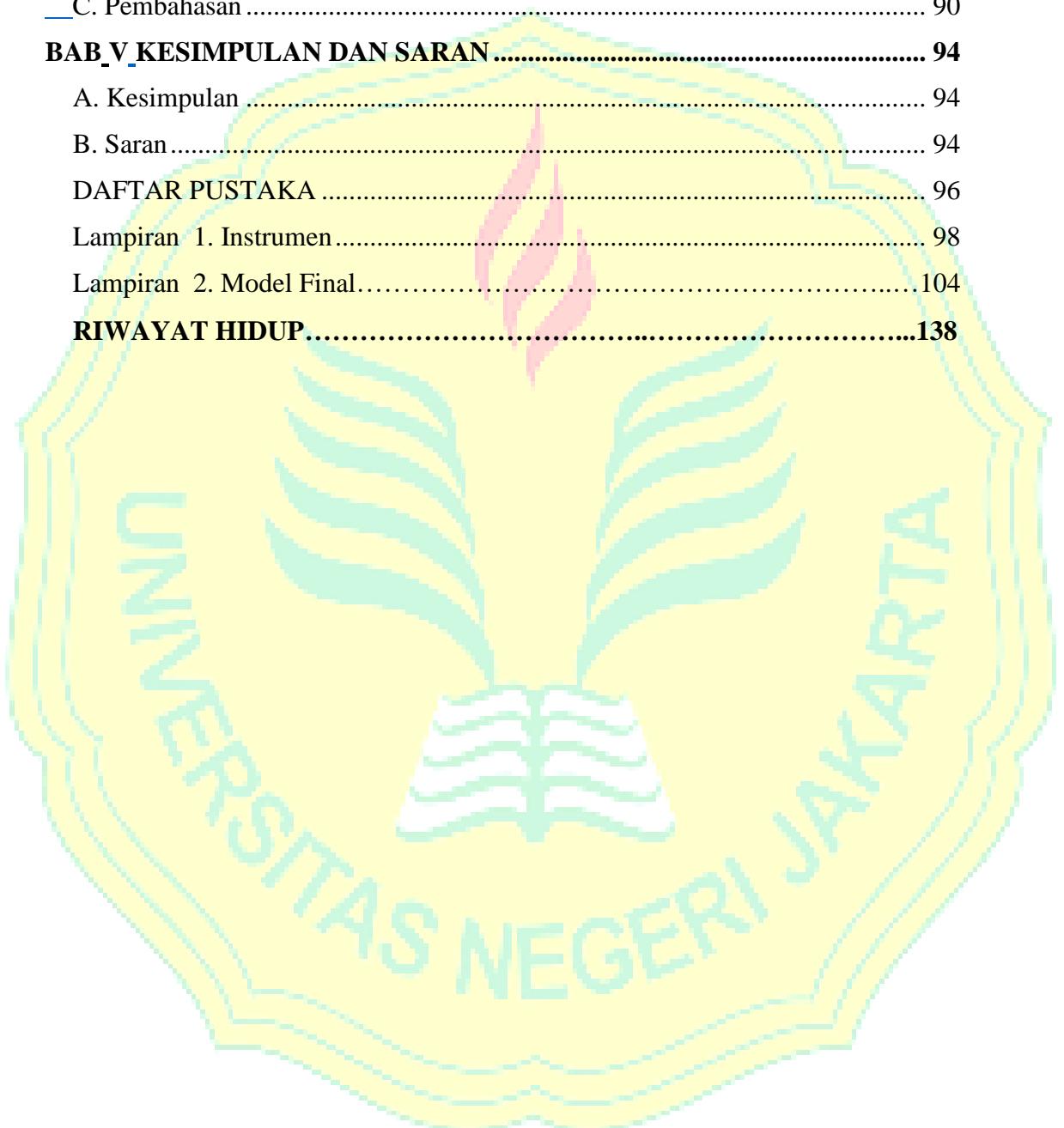
T.N.M.S

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSEMPAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
B. Konsep model yang dikembangkan	22
C. Kerangka Teoritik.....	24
a. <i>How Prepare To Batting</i>	24
b. Permainan <i>Cricket</i>	26
c. Hakikat <i>Cut Shot</i>	25
d. <i>Batting Survival</i>	26
e. <i>Teaching a Cricket Skill</i>	27
f. Pengertian Model Latihan.....	28
g. Pengertian Latihan	29
h. Lapangan (<i>Field</i>).....	30
i. Peralatan.....	31
j. Teknik Dasar <i>Batting</i>	34
k. Macam-Macam Pukulan	39
l.Hakikat <i>Bat Pipih</i>	44

m. Hakikat <i>Resistance Band</i>	45
n. Komponen Biomotor.....	46
o. Biomekanika Olahraga.....	49
p. anatomi sendi siku.....	49
q. Musculus triceps brachii	50
r. <i>Elbow Flexion dan Elbow Extention</i>	51
s. Belajar Keterampilan Motorik.....	52
t. Psikologi Olahraga dan Perkembangannya	52
u. Psikologi Olahraga (Pelaksanaan Mental <i>Training</i>)	52
v. Teori-Teori Belajar	53
w. Ilmu faal	55
x. aerobic	63
y. Saraf	64
z. Teori dan Metodologi Kepelatihan	65
a.a. Teori Tujuan Latihan	66
b.b. Teori Bahasa Inggris	67
c.c. Kinesiologi	68
d.d. Penyusunan Program Olahraga 1. Menyusun Program Latihan Tahunan	69
e.e. Profesi Kepelatihan	70
f.f. Bisnis Olahraga	71
D. Rencana Model.....	71
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	75
A. Tujuan Penelitian	75
B. Tempat dan Waktu Penelitian	75
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan.....	75
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	76
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model	76
1. Penelitian Pendahuluan	78
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	79
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	79
4. Implementasi Model	82

5. Produk Akhir.....	82
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Hasil Pengembangan Model	83
B. Kelayakan Model (teoritik dan empiris)	88
C. Pembahasan	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
Lampiran 1. Instrumen	98
Lampiran 2. Model Final.....	104
RIWAYAT HIDUP.....	138



DAFTAR TABEL

	Halaman
1 Butir Pertanyaan	85
2 Draf Model Final	88
3 Model Hasil Validasi.....	90



DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Model Pengembangan Borg dan Gall	9
2. Langkah-langkah Pengembangan 4D	15
3. Langkah-langkah Pengembangan ADDIE	20
4. Ukuran <i>bat</i> (alat pemukul)	25
5. <i>Teaching a Cricket Skill</i>	27
6. Lapangan <i>Cricket</i> dan (Ukuran <i>Pitch</i>)	34
7. <i>Bat</i> (alat pemukul)	36
8. Bola <i>Cricket</i>	37
9. Helm <i>Cricket</i>	37
10. Pelindung Lutut (<i>Pads</i>)	38
11. Sarung Tangan (<i>Glove</i>)	39
12. Cara memegang <i>bat</i> (<i>The Grip</i>)	41
13. Sikap Berdiri (<i>The Stance</i>)	42
14. <i>Backlift</i>	43
15. <i>Eyes level</i> (Pandangan lurus kedepan)	43
16. Posisi siku (<i>rotate the shoulders</i>)	44
17. Perkenaan dengan bola (<i>attack the ball</i>)	44
18. (Pukulan <i>Straight drive</i>)	46
19. (Pukulan <i>cut shot</i>)	47
20. (Pukulan <i>Pull shot</i>)	48
21. Contoh pelaksanaan model variasi pukulan <i>cut shot</i> menggunakan <i>bat</i> pipih 50	
22. <i>Bat</i> Normal dan <i>Bat</i> pipih (alat Pemukul)	51
23. Karet (<i>Rubber</i>)	52

24. Komponen sendi cubbiti (aspek medial)	57
25. Otot Lengan Atas	57
26. Tulang ulna meluncur terhadap humerus	59
27. Teori dan Metodologi Kepelatihan	64
28. Langkah-langkah Pengembangan ADDIE	72



DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrumen	99
2. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil (<i>Small Group Try-out</i>)	97
3. Model Final	99
4. Surat Keterangan Validasi Instrumen	124
5. Hasil Validasi	127
6. Sertifikat Pelatihan Pelatih Level 1	130