

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *FAST BOWLING*
CRICKET BERBASIS MEDIA PADA MAHASISWA KLUB OLAHRAGA
PRESTASI (KOP) *CRICKET* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**RAHMAWATI DWI PANGESTUTI
1601617099**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmatnya, karunia, dan banyak nikmat kepada kita semua. Sholawat serta salam telah tercurah limpahkan kepada teuladan terbaik Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah Islamiyah kepada umat manusia.

Teruntuk kedua orang tua ku, Mama Ngatmini S.Pd dan Ayah Sutadi yang hebat dalam permasalahan kehidupan dan menjadi rol model ku, terimakasih banyak atas doa, dukungan, dan kerja keras selama ini, terima kasih banyak sudah berjuang mencari nafkah dan membesarkan ku hingga saat ini. Banyak kekurangan dari setiap langkah perjalanan hidup anak mu ini dan dengan sabar kalian menuntun ku perlahan kejalan yang benar, memang hidup tidak selalu mulus, kerikil pun akan menjadi tantangan perjalanan hidup, namun selama ini kalian yang selalu membangkitkan ku disaat jatuh menghadapi krikil yang menantang perjalananku. Terimakasih banyak sudah membantu, memberi arahan, memberi dukungan dan motivasi selama ini, semoga mama dan ayah sehat selalu dan berumur panjang hingga kelak aku bisa membanggakan dengan berbagai macam prestasi dunia maupun untuk akhirat kelak. Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT dan sehat selalu. Aku sayang mama & ayah <3.

Teruntuk kakak ku Dita Prihatna Wati M.Pd, terima kasih banyak sudah menjadi seseorang yang hebat setelah mama dan ayah, seorang wanita menjadi panutan adiknya adalah hal yang luar biasa. Terimakasih sudah menjadi sosok kakak yang selalu merangkul adiknya kapan pun dan dimana pun. Terimakasih selama ini sudah banyak berbincang, selalu mau mendengarkan keluh kesah ku, memberikan arahan dan dukungan untuk ku. Terimakasih sudah menjadi dospem luar kampus ku juga. Semoga umma Dita, abba Denu, mba Dzihni dan dede kecil selalu dalam lindungan Allah SWT dan sehat selalu <3.

Teruntuk ‘Semoga Amiin’ tim kecil yang terbentuk sejak 2014 karena ‘basis ngetuk’ tim Cilandak, terimakasih Rina Fauziyatun Chasanah dan Reswara Muazzani selalu ada dalam masa kesulitan dan kesenangan sejauh ini. Terimakasih sudah mau diajak susah dan mau direpoti dengan segala urusan ku terutama pada konsul perskripsian ini. Jangan pernah bosan dengan pertemanan naik turun yang sudah dibangun lama ini ya. Sehat-sehat untuk kalian.

Teruntuk ‘Pejuang S.Pd’, terimakasih Indah Suci Larasati, Fina Apriyana, Veronicka Ayu dan Aprillila Kartika sudah mau menjadi bagian pendengar keluh kesah ku, dan menjadi motivasi ku setelah melihat beberapa dari kalian sudah bertoga. Terimakasih sudah menjalankan sulitnya masa-masa maba bersama, menjalankan semua kegiatan selama perkuliahan dimulai hingga saat ini. Semangat dan selamat menjalankan tugas para bu Guru dan calon bu Guru.

Teruntuk tim ‘Gabut’, terima kasih Gita Kristiany dan Arya Dahan Jaka sudah menjadi bagian cerita ku selama bermain *cricket* sejak awal. Terus semangat menjalani latihan demi kita bisa main di PON selanjutnya, *promise of us*. Terimakasih Gita dan Arya sudah mau direpoti dengan manusia ini. Kalian jangan lupa selalu jaga kesehatan. Semangat untuk target kedepannya jangan pantang menyerah. Okee ☺

Teruntuk Indah Suci Larasati, terimakasih sudah menjadi teman obrolan apapun dari yang tidak bermanfaat sampai religious sekalipun sejak maba sampai sekarang. Terimakasih sudah mau mendengarkan keluh kesah ku, menerima kekurangan ku, dan menuntunku kejalan yang baik. Semoga selalu berada dijalan kebenaran bersama ya, semoga bisa bersabar terus menghadapi saya yang naik turun moodnya ini menyukai segala macam hal yang mungkin bertolak belakang dengan kepribadian mu. Semoga dengan perbedaan ini pertemanan kita semakin erat.

Teruntuk tim ‘Bismillah Skripsi’, terimakasih sudah berjuang bersama dalam semester ini, terimakasih sudah saling memberikan informasi sana sini untuk tujuan yang sama yaitu ‘lulus’. Semoga setelah kita bisa berwisuda bisa tetap ingat darimana kita berasal dan ingat apa judul kalian itulah kalian berasal. Semangat dan sehat selalu teman-teman pejuang skripsi *cricket*.

Teruntuk KOP *Cricket* UNJ, terimakasih banyak sudah memberikan banyak pengalaman berarti yang diberikan dalam hal organisasi maupun untuk meningkatkan prestasi serta terimakasih sudah banyak membantu dalam penelitian ini. Tingkatkan komunikasi sesama anggota dan ke para alumni. Sehat selalu untuk kalian.

Teruntuk para *coach cricket* DKI Jakarta dan senior-senior KOP *cricket* UNJ, terimakasih banyak telah memberikan dukungan, memberikan reverensi perbukuan serta memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini. Semoga semua sehat selalu dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

Terimakasih banyak kepada seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya dan ditulis dalam kata pengantar ini terimakasih atas bantuan yang telah diberikan, semoga Allah senantiasa memberikan ganjaran pahala yang setimpal. Amin.



**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *FAST BOWLING*
CRICKET BERBASIS MEDIA TERHADAP MAHASISWA KLUB
OLAHRAGA PRESTASI (KOP) *CRICKET* UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *fast bowling cricket* berbasis media pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi *cricket* Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian *Action Research* (Tindakan) model Kemmis dan Taggart. Peneliti melakukan validasi model kepada dua orang ahli cabang olahraga *cricket* dan dosen ahli media. Terdapat 6 media yang digunakan untuk *treatment* pantulan bola *fast bowling*, sehingga layak untuk diuji coba.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi (KOP) *cricket* Universitas Negeri Jakarta dengan jumlah 26 mahasiswa. Data diambil dengan cara memberikan *treatment fast bowling* menggunakan media sebagai target pantulan bola. *Treatment* penelitian ini menggunakan sistem siklus yang dilakukan selama dua siklus dengan ditematkannya media target di area pantulan bola (*good length*). Dari kedua siklus yang dilakukan adalah Pra-Siklus, Siklus I, Siklus II. Dari *treatment* yang diberikan tersebut dilanjutkan dengan melakukan instrument penilaian menggunakan karpet berwarna dengan berbagai macam *point*. Hasil standar yang baik pada *bowler fast bowling* yaitu 75%. Hasil instrument penilaian pada Pra-Siklus (*Pre-Test*) kurang dari standar yang di mana diharuskan melakukan *treatment* yang sama kembali. Pada hasil Siklus I mengalami peningkatan pada pantulan bola. Hasil Siklus II mengalami peningkatan yang lebih dari siklus I, hasil instrument penilaian rata-rata mahasiswa melebihi nilai standar yang ditentukan peneliti.

**Kata Kunci : *fast bowling cricket*, keterampilan, media, mahasiswa KOP
cricket UNJ**

***EFFORTS TO IMPROVE MEDIA-BASED FAST BOWLING CRICKET
SKILLS FOR STUDENTS OF THE JAKARTA STATE UNIVERSITY
CRICKET ACHIEVEMENT SPORTS CLUB (KOP)***


ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of media-based fast bowling cricket skills in students of The Jakarta State University cricket achievement Sports Club. This study was conducted with the research method of Action Research (Action) model Kammis and Taggart. The researcher validated the model to two cricket experts and media expert lecturers. There are 6 media used for the treatment of fast bowling ball reflections, so it is worth testing.

This research was conducted on the students of club Olahtaga Prestasi (KOP) cricket Universitas Negeri Jakarta with the number of 26 students. Data was taken by giving fast bowling treatment using media as the target of ball reflection. Treatment this study uses a cycle system that is carried out for two cycles by placing the target media in the area of the ball reflection (good length). Of the two cycles performed are pre-cycle, cycle I, Cycle II. From the given treatment is followed by conducting instrument assessment using colored carpet with various points. A good standard result in a fast bowling bowler is 75%. The results of the assessment instrument in the pre-cycle (Pre-Test) are less than the standard which is required to do the same treatment again. In the first cycle results in an increase in the bounce of the ball. The results of the second cycle has increased more than the first cycle, the results of the instrument assessment of the average student exceeds the standard value determined by the researcher.

Keywords : fast bowling cricket skills, media, Kop cricket UNJ student




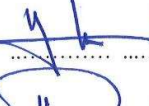
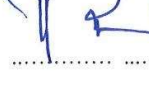
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		16/8 2022
<u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIDN. 0020069009

Pembimbing II

<u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001		16/8 2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO</u> NIP. 197205222006042001	Ketua		16/8 2022
	
2. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd.</u> NIP. 198601252020121003	Sekretaris		16/8 2022
	
3. Mastri Juniarto, M.Pd NIDN. 0020069009	Anggota		16/8 2022
	
4. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Anggota		16/8 2022
	
5. Khaeroni, M.Pd NIP. 197308182002121001	Anggota		16/8 2022
	

Tanggal Lulus : 10 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Jakarta, 23 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Rahmawati Dwi Pangestuti
NIM. 1601617099

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



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 : Rahmawati Dwi Pangestuti
NIM : 1601617099
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : rahmawati18dp@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain

yang berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *FAST BOWLING CRICKET* BERBASIS MEDIA TERHADAP CLUB OLAHRAGA PRESTASI (KOP) *CRICKET* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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 , 25 Agustus 2022

Penulis

(Rahmawati Dwi Pangestuti)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa diberikan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalah Islamiyah kepada umat manusia. Tiada kata yang mampu peneliti ucapkan selain rasa syukur atas segala ilmu yang telah diberikan oleh Allah SWT berupa ilmu, rahmat, dan ridhonya.

Skripsi ini diajukan dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Fast Bowling Cricket* Berbasis Media Terhadap Mahasiswa Klub Olahraga *Cricket* (KOP) *Cricket* Universitas Negeri Jakarta.”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani **Dr. Iwan Setiawan** dan selaku Dosen Pembimbing Skripsi II. Ibu Pembimbing Akademik **Dr. Eva Yulianti P, SE, M.SE.** yang telah membimbing akademik saya sampai tahap akhir ini. Bapak Dosen Pembimbing Skripsi I **Mastri Juniarto, M.Pd.**, yang telah banyak menyediakan waktu tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

Terimakasih banyak kepada kedua orang tua saya Ibu **Ngatmini, S.Pd** dan Bapak **Sutadi** yang telah mendoakan, memberikan bantuan baik secara moril maupun materil dan memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi hingga selesai. Tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada **Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan**, keluarga besar **Klub Olahraga Prestasi (KOP) Cricket Universitas Negeri Jakarta**, serta kepada seluruh sahabat dan teman yang telah banyak membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dengan kerja keras, doa dukungan dan bantuan dari semua pihak sangatlah berperan penting dalam terselesaikannya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka untuk kesempurnaannya saran dan kritik sangat penulis harapkan.

Jakarta 23 Juli 2022

Penulis

R D P.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Perumusan Masalah.....	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Pengertian Media.....	9
1. Media <i>Cone</i>	11
2. Media Jaring	11
4. Media <i>Stump</i> Modifikasi	12
5. Media Gawang Rapia	13
6. Media Matras.....	13
B. Pengertian Keterampilan	14
C. Pengertian <i>Fast Bowling</i>	16
1. Teknik Pegangan (<i>gripping</i>).....	18
2. Persiapan (<i>Run Up</i>).....	19
3. Lompatan (<i>Bound</i>).....	20

4. Kumparan (<i>Coil</i>).....	21
5. Rilis (<i>release</i>)	22
6. Gerakan Lanjutan (<i>Follow Through</i>).....	22
D. Pengertian <i>Cricket</i>	25
E. Karakteristik Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi <i>Cricket</i> UNJ.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Metode Penelitian.....	36
1. Kegiatan Pra Siklus	37
2. Perencanaan	38
3. Tindakan	38
4. Observasi	38
5. Refleksi.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	39
a. Menggunakan target media <i>stump</i> modifikasi.....	40
b. Menggunakan media target piramid <i>cone</i>	40
d. Menggunakan media target tiang <i>stump</i> modifikasi.....	41
e. Menggunakan media jaring	42
f. Menggunakan media matras berwarna	42
F. Validasi Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Implementasi Hasil Penelitian.....	48
1. Implementasi Data Prasiklus	48
2. Implementasi Data Siklus I.....	50
3. Implementasi Data Siklus II	52
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP	86



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Instrumen Penilaian Prasiklus	49
Tabel 4.2	Hasil Instrumen Penilaian	51
Tabel 4.3	Hasil Instrumen Penelitian Hasil dari 6 Jenis Media	53
Tabel 4.4	Hasil Instrumen Penilaian Media Karpét Berwarna.....	55
Tabel 4.5	Perbandingan Siklus.....	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Cone	11
Gambar 2.2	Jaring.....	11
Gambar 2.3	Tiang Stump Modifikasi	12
Gambar 2.4	Stump Modifikasi.....	12
Gambar 2.5	Matras.....	13
Gambar 2.6	Teknik Pegangan.....	19
Gambar 2.7	Run Up.....	20
Gambar 2.8	Lompatan (bound).....	21
Gambar 2.9	Kumparan (coil).....	21
Gambar 2.10	Pelepasan (release).....	22
Gambar 2.11	Gerakan Bekelanjutan (follow through).....	23
Gambar 2.12	Length ball	24
Gambar 2.13	Bola Cricket	26
Gambar 2.14	Stump	27
Gambar 2.15	Bat Cricket	27
Gambar 2.16	Perlengkapan Batsman	28
Gambar 2.17	Lapangan Cricket	29
Gambar 2.18	Pitch	29
Gambar 3.1	Model Kemmis dan Mc Taggart	37
Gambar 3.2	Media Stump Modifikasi	40
Gambar 3.3	Media Target Piramid Cone	41
Gambar 3.4	Media Gawang Tali Rapia	41
Gambar 3.5	Media Target Tiang Stump	42
Gambar 3.6	Media Jaring.....	42
Gambar 3.7	Media Matras	43
Gambar 3.8	Instrumen Penilaian.....	45
Gambar 3.9	Jarak pantulan bola dari Bowler.....	46
Gambar 3.10	Konsep Instrumen Penilaian Media Karpets Berwarna.....	46

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Hasil Instrumen Penilaian Media Karpet Berwarna.....	50
Grafik 4.2	Hasil Instrumen Penilaian Siklus I Hasil dari 6 Jenis Media	52
Grafik 4.3	Hasil Instrumen Penilaian Hasil dari 6 Jenis Media	54
Grafik 4.4	Hasil Instrumen Penilaian Media Karpet Berwarna.....	56
Grafik 4.5	Hasil Perbandingan Siklus	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Penilaian	65
Lampiran 2	DOKUMENTASI	79
Lampiran 3	SURAT VALIDASI.....	81

