

**PENGARUH METODE PELATIHAN BEBAN *MEDICINE BALL*
THROW DAN PANJANG LENGAN TERHADAP
POWER OTOT LENGAN ATLET
CRICKET BULELENG**

TESIS



Oleh:

I Putu Herry Widhi Andika

NIM 1929121002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
PASCASARJANA UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SEPTEMBER 2021**

**PENGARUH METODE PELATIHAN BEBAN *MEDICINE BALL*
THROW DAN PANJANG LENGAN TERHADAP
POWER OTOT LENGAN ATLET
CRICKET BULELENG**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan sebelum Melakukan
Ujian Tesis pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2)
Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
PASCASARJANA UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SEPTEMBER 2021**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh : I Putu Herry Widhi Andika ini telah diperiksa dan
disetujui untuk
Mengikuti Seminar Tesis

Singaraja, 7 Juni 2021

Pembimbing I,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 19680517 200112 1 001

Singaraja, 31 Mei 2021

Pembimbing II,



Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd.
NIP. 19760827 200604 1 001



LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh I Putu Herry Widhi Andika NIM. 1929121002 ini telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.


Disetujui pada tanggal: 23 September 2021

Oleh

Tim Penguji:




Ketua,
Dr. H. Wahjoedi, M.Pd.
NIP. 197001291994031002



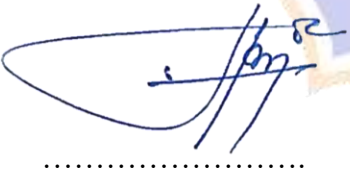
Anggota,
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or
NIP. 196805172001121001



Anggota,
Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd.
NIP. 197608272006041001




Anggota,
Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001



Anggota,
Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha,



Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.
NIP. 196212151988031002

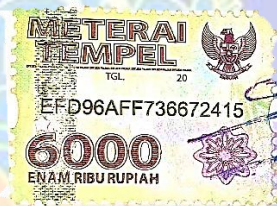
LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 23 September 2021

Yang memberi pernyataan,



(I Putu Herry Widhi Andika)

KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan **Ida Sang Hyang Widhi Wasa** peneliti persembahkan tesis ini kepada:

BAPAK dan IBU TERCINTA

I Wayan Merta, S.Pd, M.Pd dan alm. Ni Wayan Surawati

“terima kasih atas doa, kasih sayang, motivasi, dan segala pengorbanan yang tiada henti diberikan kepada peneliti”

SAUDARA TERCINTA

Ni Kadek Henny Wila Andeni

“Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan”

KELUARGA BESAR

“Yang selalu memberikan doa, dukungan, dan memberikan motivasi tiada henti”

ALMAMATER

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

“Kesempatan Hanya Datang Sekali
Manfaatkanlah Sebaik Mungkin”

(I Putu Herry Widhi Andika)



PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Hyang Maha Esa atas anugrah Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Pengaruh metode pelatihan beban *medicine ball throw* dan panjang lengan terhadap power otot lengan atlet *cricket* Buleleng”, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi S2 Pendidikan Olahraga. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijin peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Drs. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Undiksha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. selaku direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
3. Dr. H. Wahjoedi, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
4. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Sekretaris Program Studi S2 Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga peneliti bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
5. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing I sekaligus sebagai Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Dr. Made Agus Dharmadi, M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.

7. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
8. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah membagikan ilmu kepada peneliti.
10. I Wayan Merta, S.Pd., selaku Ketua Persatuan *Cricket* Indonesia (PCI) Kabupaten Buleleng yang telah memberikan izin melakukan penelitian pada tim *cricket* Buleleng
11. Ketut Widnyana Putra, S.Pd., M.Pd, selaku Pengurus dan Pelatih Persatuan *Cricket* Indonesia (PCI) Kabupaten Buleleng yang telah membantu dalam melakukan penelitian dan pengambilan data pada tim *cricket* Buleleng
12. Atlet *cricket* Buleleng yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga sebagai sampel dalam penelitian.
13. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan tesis ini.
14. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moril dan materi dalam penyusunan skripsi ini.
15. Semua pihak yang tidak dapat Peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pemikirannya maupun motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN TESIS	1
HALAMAN JUDUL TESIS	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Pelatihan	12
2.2 Prinsip-prinsip Pelatihan	14
2.3 Intensitas Pelatihan.....	19
2.4 Frekuensi dan Lamanya Pelatihan.....	21
2.5 Pelatihan <i>Plyometrics</i>	22
2.6 Pelatihan <i>Konvensional</i>	28
2.7 Power	29
2.8 Panjang Lengan	31
2.9 Otot Lengan	34

2.10	Hakikat <i>Cricket</i>	35
2.11	Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	42
2.12	Kerangka Berpikir	45
2.13	Hipotesis Penelitian	51
BAB III METODE PENELITIAN.....		53
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	53
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	66
3.3	Variabel Penelitian	67
3.4	Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	69
3.5	Metode Analisis Data	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		77
4.1	Hasil Penelitian.....	77
4.2	Pengujian Prasyarat	90
4.3	Uji Hipotesis	92
4.4	Pembahasan	97
4.5	Implikasi Penelitian	106
BAB V PENUTUP.....		109
5.1	Simpulan.....	109
5.2	Saran	110
DAFTAR PUSTAKA		111
LAMPIRAN		117
RIWAYAT HIDUP		140

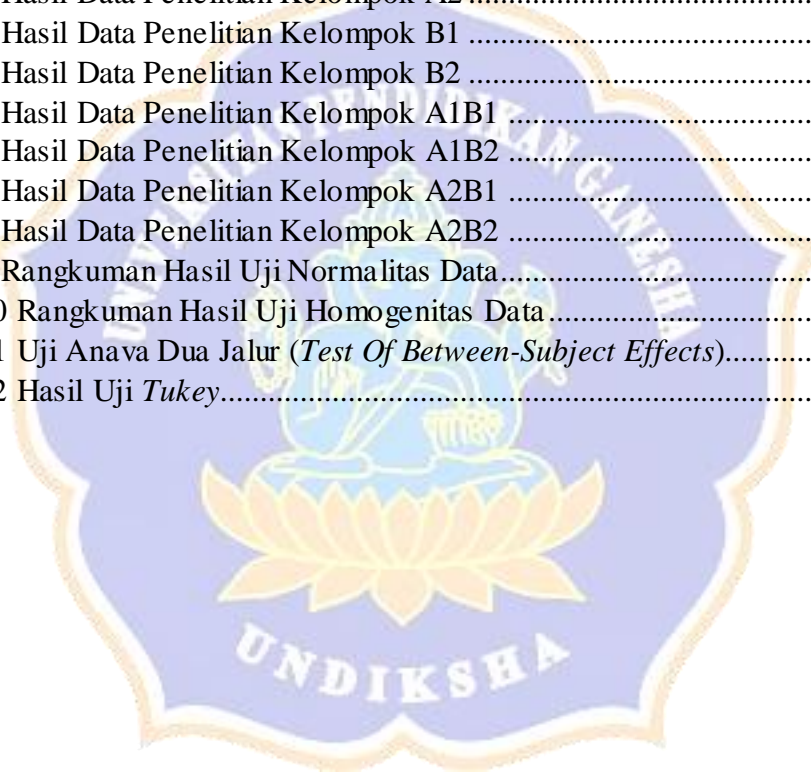


DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Paradigma Pembebanan	16
Gambar 2.2 Teknik Gerakan Pelatihan <i>Medicine Ball Scoop Toss</i>	25
Gambar 2.3 Teknik Gerakan Pelatihan <i>Medicine Ball Throw</i>	26
Gambar 2.4 Teknik gerakan Pelatihan <i>Medicine Ball Chest</i>	27
Gambar 2.5 Teknik Gerakan Pelatihan <i>Medicine Ball Side Throw</i>	28
Gambar 2.6 Teknik Gerakan Pelatihan <i>Pull Up</i>	29
Gambar 2.7 Struktur Otot Lengan.....	35
Gambar 2.8 Teknik Gerakan <i>Forward Attacking Batting/Drive shoot</i>	37
Gambar 2.9 Teknik Gerakan <i>Backward Attacking</i>	38
Gambar 2.10 Teknik Gerakan <i>Forward Defensif</i>	38
Gambar 2.11 Teknik Gerakan <i>Backward Defensif</i>	39
Gambar 2.12 Teknik Gerakan <i>Cut Shoot</i>	39
Gambar 2.13 Teknik Gerakan <i>Pull Shoot</i>	40
Gambar 2.14 Teknik Gerakan Melambungkan Bola (<i>Bowling</i>)	41
Gambar 2.15 Teknik Gerakan Melempar Bola	42
Gambar 2.16 Kerangka Berpikir	45
Gambar 3.1 <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	65
Gambar 3.2 <i>Anthropometry Test</i>	65
Gambar 4.1 Hasil Data Diagram Kelompok A1	78
Gambar 4.2 Hasil Data Diagram Kelompok A2	80
Gambar 4.3 Hasil Data Diagram Kelompok B1	82
Gambar 4.4 Hasil Data Diagram Kelompok B2	83
Gambar 4.5 Hasil Data Diagram Kelompok A1B1	85
Gambar 4.6 Hasil Data Diagram Kelompok A1B2.....	87
Gambar 4.7 Hasil Data Diagram Kelompok A2B1	88
Gambar 4.8 Hasil Data Diagram Kelompok A2B2.....	90

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Desain Faktorial By Level 2x2</i>	54
Tabel 3.2 Program Pelatihan <i>Medicine Ball Throw</i>	57
Tabel 3.3 Deskripsi Program Pelatihan <i>Medicine Ball Throw</i>	59
Tabel 3.4 Program Pelatihan Konvensional.....	61
Tabel 3.5 Deskripsi Program Pelatihan Konvensional.....	62
Tabel 3.6 Atlet Yang Menjadi Anggota Sampel Penelitian.....	66
Tabel 3.7 Norma <i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i>	70
Tabel 3.8 Tabel Ringkasan Rumus Statistika ANAVA Dua Jalur.....	74
Tabel 4.1 Hasil Data Penelitian Kelompok A1	78
Tabel 4.2 Hasil Data Penelitian Kelompok A2	79
Tabel 4.3 Hasil Data Penelitian Kelompok B1	81
Tabel 4.4 Hasil Data Penelitian Kelompok B2	83
Tabel 4.5 Hasil Data Penelitian Kelompok A1B1	84
Tabel 4.6 Hasil Data Penelitian Kelompok A1B2	86
Tabel 4.7 Hasil Data Penelitian Kelompok A2B1	88
Tabel 4.8 Hasil Data Penelitian Kelompok A2B2	89
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	91
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	92
Tabel 4.11 Uji Anava Dua Jalur (<i>Test Of Between-Subject Effects</i>).....	93
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>Tukey</i>	96



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing.....	118
Lampiran 2 Surat Ijin Melakukan Survei.....	119
Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Melakukan Survei Cricket Buleleng.....	120
Lampiran 4 Surat Telah Melaksanakan Survei	121
Lampiran 5 Surat Ijin Pengambilan Data	122
Lampiran 6 Surat Balasan Untuk Pengambilan Data.....	123
Lampiran 7 Surat Telah Melakukan Pengambilan Data	124
Lampiran 8 Surat Keterangan Ahli Statistika	125
Lampiran 9 Laporan Hasil Perolehan Medali PORPROV	126
Lampiran 10 Jadwal Pelatihan	127
Lampiran 11 Data Sampel Penelitian	128
Lampiran 12 Hasil Data Ranging Tes <i>Anthropometri</i>	130
Lampiran 13 Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	132
Lampiran 14 Hasil <i>Pretest Posttest Two Hand Medicine Ball Put</i>	134
Lampiran 15 Dokumentasi.....	136

