

PENGARUH METODE *DRILL ACCURACY TRAINING* TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *STRAIGHT DRIVE* PADA EKSTRAKURIKULER CRIKET DI SMAN 10 DEPOK

Miko Oloan Simanullang¹, Citra Resita², Muhammad Murry Syafei³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

2110631070097@student.unsika.ac.id¹, citraresita@fkip.unsika.ac.id²,

mury.syafei@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT; *Cricket as a sport that is developing in Indonesian school environments requires an effective training approach to improve students' basic technical skills, one of which is the straight drive stroke. However, the low success rate of students in performing the stroke indicates the need for innovation in training methods. This study aims to evaluate the effect of the drill accuracy training method on the accuracy of straight drive strokes in cricket extracurricular activities at SMAN 10 Depok. Cricket extracurricular students were measured through pre-tests and post-tests using straight drive stroke skill test instruments. Data were analyzed using descriptive statistics and paired sample t-tests to test the significance of differences in results before and after treatment. The results showed that there was a significant increase in stroke accuracy after the implementation of the drill accuracy training method ($p < 0.05$). Repetitive training with structured targets has been shown to improve students' coordination, focus, and precision of movement. These findings provide an important contribution to the development of precision-based sports training models at the school level. The conclusion of this study confirms that drill accuracy training is an effective method in improving straight drive stroke skills in cricket. Further research is recommended to explore the long-term effects and integration with modern training technology.*

Keywords: *Drill Accuracy Training, Straight Drive, Cricket, Sports Training, Motor Skills.*

ABSTRAK; *Cricket sebagai olahraga yang berkembang di lingkungan sekolah Indonesia membutuhkan pendekatan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa, salah satunya adalah pukulan *straight drive*. Namun, rendahnya tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan pukulan tersebut menunjukkan perlunya inovasi dalam metode pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh metode *drill accuracy training* terhadap ketepatan pukulan *straight drive* pada ekstrakurikuler cricket di SMAN 10 Depok. siswa ekstrakurikuler cricket yang diukur melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen tes keterampilan pukulan *straight drive*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan *paired sample t-test* untuk menguji signifikansi perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada ketepatan pukulan setelah diterapkannya metode *drill accuracy training* ($p < 0.05$). Latihan berulang dengan target yang*

terstruktur terbukti meningkatkan koordinasi, fokus, dan presisi gerakan siswa. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan model pelatihan olahraga berbasis presisi di tingkat sekolah. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa *drill accuracy training* merupakan metode efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan *straight drive* pada olahraga cricket. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh jangka panjang serta integrasi dengan teknologi pelatihan modern.

Kata Kunci: Drill Accuracy Training, Straight Drive, Cricket, Pelatihan Olahraga, Keterampilan Motorik.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan yang tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan karakter peserta didik. Salah satu olahraga yang mulai berkembang di lingkungan sekolah di Indonesia adalah cricket, sebuah permainan yang berasal dari Inggris dan kini telah mendapatkan pengakuan nasional melalui Persatuan Cricket Indonesia (PCI). Meski belum sepopuler sepak bola atau bulu tangkis, cricket telah menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler di berbagai sekolah, seperti di SMAN 10 Depok. Dalam konteks pendidikan jasmani, kehadiran olahraga cricket memberikan alternatif pengembangan keterampilan motorik halus dan koordinasi gerak yang lebih kompleks.

Keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, kerja sama tim, serta tanggung jawab individu. Namun, implementasi ekstrakurikuler cricket masih menghadapi tantangan, terutama dalam hal teknik dasar seperti pukulan *straight drive*. Berdasarkan hasil observasi di SMAN 10 Depok, hanya sekitar 30% dari peserta ekstrakurikuler yang mampu melakukan pukulan *straight drive* dengan benar, menandakan adanya kesenjangan antara proses pelatihan dan hasil keterampilan siswa (Simanullang, 2025).

Pukulan *straight drive* merupakan teknik dasar dalam cricket yang membutuhkan presisi tinggi, koordinasi mata dan tangan yang baik, serta kontrol tubuh yang stabil. Teknik ini tidak hanya penting dalam mencetak angka tetapi juga sebagai bentuk dasar penguasaan permainan. Kegagalan dalam menguasai teknik ini akan berdampak langsung pada performa keseluruhan siswa dalam permainan. Maka dari itu, diperlukan pendekatan pelatihan yang tepat untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi dalam teknik pukulan ini (Shubham, 2023).

Dalam ranah pelatihan olahraga, metode drill accuracy training dikenal sebagai salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik melalui pengulangan gerakan secara sistematis. Metode ini telah terbukti dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bulu tangkis dan tenis, dalam memperbaiki pola gerak serta mempercepat internalisasi keterampilan (Indarto, 2023). Namun, penerapan metode ini dalam konteks cricket, khususnya dalam pelatihan teknik pukulan straight drive, masih tergolong minim dari segi kajian ilmiah.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menemukan metode pelatihan yang efisien untuk meningkatkan akurasi pukulan straight drive di kalangan pelajar yang mengikuti ekstrakurikuler cricket. Dalam kondisi dimana efektivitas pembelajaran sangat bergantung pada metode yang diterapkan, drill accuracy training dapat menjadi solusi strategis yang berfokus pada penguatan memori otot dan konsistensi teknis (Pasaribu & Sutresna, 2024).

Tren global dalam pendidikan olahraga menekankan pentingnya integrasi teknik biomekanik dan metode pelatihan berbasis presisi sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang efektif. Penelitian oleh Noorbhai (2022) menunjukkan bahwa penerapan pendekatan biomekanik dalam latihan batting dapat meningkatkan hasil pukulan secara signifikan, terutama dalam konteks pukulan dengan target spesifik seperti straight drive. Hal ini mendukung relevansi studi yang menggabungkan metode drill dengan prinsip-prinsip biomekanik dan kognitif.

Selain itu, studi terdahulu yang dilakukan oleh Zuma (2017) membuktikan bahwa metode pembelajaran yang bervariasi, seperti komando dan individual, mampu memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan pukulan straight drive. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas metode drill accuracy training terhadap ketepatan pukulan straight drive dalam konteks ekstrakurikuler cricket tingkat SMA. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi.

Masalah utama dalam pelaksanaan ekstrakurikuler cricket di SMAN 10 Depok adalah kurangnya ketepatan dalam pelaksanaan teknik dasar yang berdampak pada performa keseluruhan tim. Dengan kata lain, meskipun siswa telah mendapatkan pelatihan, masih banyak yang belum menguasai teknik pukulan secara optimal. Hal ini memunculkan kebutuhan akan pendekatan pelatihan yang lebih terstruktur, sistematis, dan terukur.

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis pengaruh metode drill accuracy training terhadap ketepatan pukulan straight drive dalam ekstrakurikuler

cricket di SMAN 10 Depok. Studi ini bertujuan memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan strategi pelatihan olahraga serta manfaat praktis bagi guru olahraga, pelatih, dan siswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga, khususnya dalam teknik dasar cricket. Secara praktis, temuan ini dapat dijadikan acuan bagi sekolah dalam merancang program ekstrakurikuler yang lebih efektif dan efisien, serta menjadi rujukan bagi pelatih dalam menerapkan metode latihan yang tepat guna meningkatkan keterampilan peserta didik secara signifikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan jenis pra-eksperimental. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara objektif pengaruh penggunaan metode *drill accuracy training* terhadap ketepatan pukulan *straight drive* pada peserta ekstrakurikuler cricket di SMAN 10 Depok. Eksperimen semu dipilih karena penelitian dilakukan dalam situasi alamiah sekolah, di mana pengendalian variabel tidak sepenuhnya dapat dilaksanakan seperti dalam eksperimen murni (Sugiyono, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cricket di SMAN 10 Depok, yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya relatif kecil dan masih memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh. Kriteria pemilihan subjek meliputi: (1) aktif mengikuti ekstrakurikuler cricket minimal selama satu semester, dan (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian latihan dan tes dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan olahraga, khususnya tes ketepatan pukulan *straight drive*. Instrumen yang digunakan telah dikembangkan dengan memperhatikan indikator teknik pukulan seperti posisi tubuh, ayunan bat, dan arah hasil pukulan. Selain itu, dilakukan observasi partisipatif langsung terhadap kegiatan latihan untuk memastikan konsistensi perlakuan serta mengidentifikasi respons siswa selama proses pelatihan. Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Pre-test untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam melakukan pukulan *straight drive*
2. Perlakuan selama beberapa sesi latihan dengan metode *drill accuracy training* yang dilakukan dua kali seminggu selama empat minggu, dan
3. Post-test untuk mengukur perkembangan ketepatan pukulan setelah perlakuan diberikan. Metode *drill accuracy training* terdiri dari latihan berulang dengan fokus pada target pukulan tertentu, peningkatan kompleksitas latihan secara bertahap, serta umpan balik langsung dari pelatih.

Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor rata-rata, simpangan baku, dan distribusi skor pada pre-test dan post-test. Untuk mengetahui pengaruh perlakuan, digunakan uji Paired Sample t-Test karena data berasal dari dua pengukuran terhadap kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Uji ini digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pre-test dan post-test (Arikunto, 2021).

Validitas dan reliabilitas instrumen diuji sebelumnya untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur keterampilan yang dimaksud dan konsisten dalam pengukuran. Uji validitas dilakukan melalui korelasi antar-item dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Prosedur ini penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat diandalkan dan dapat dijadikan dasar dalam pengambilan kesimpulan.

Metode penelitian ini dirancang secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah mengenai efektivitas metode *drill accuracy training* dalam meningkatkan ketepatan pukulan *straight drive*. Dengan pendekatan eksperimen dan penggunaan instrumen yang tepat, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang valid dan dapat digunakan dalam pengembangan model pelatihan ekstrakurikuler olahraga di tingkat sekolah menengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *drill accuracy training* terhadap ketepatan pukulan *straight drive* pada ekstrakurikuler cricket di SMAN 10 Depok. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan pukulan *straight drive* yang diberikan kepada peserta sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan selama 8 kali pertemuan.

Sebanyak 25 siswa menjadi responden dalam penelitian ini. Berikut disajikan data statistik deskriptif yang menunjukkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan:

Tabel 1. 1 statistik deskriptif

Statistik	Pre-test	Post-test
Rata-rata (Mean)	14.20	18.36
Simpangan Baku	2.15	1.75
Minimum	10	15
Maksimum	18	20

Setelah didapat hasil statistik deskriptif seperti rata-rata, standar deviasi, dan varians dari masing-masing variabel, langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Hal ini penting karena distribusi normal menjadi syarat dalam memilih metode analisis, apakah menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan Uji Shapiro-Wilk menggunakan software SPSS versi 26, karena uji ini dianggap paling sesuai untuk jumlah sampel yang kecil, yaitu kurang dari 50 responden. Selain itu, hasil dari uji ini mudah dipahami dan membantu memastikan pemilihan metode analisis yang tepat untuk tahap selanjutnya.

Tabel 1. 2 Uji Shapiro-Wilk

Hasil	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,93	20	0,155
Posttest	0,948	20	0,338

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Berikut ringkasan uji t:

Tabel 1. 3 uji Paired Sample t-Test

Statistik Uji	Nilai
t hitung	6.45
t tabel ($\alpha = 0.05$; $df = 24$)	2.06
Sig. (2-tailed)	0.000

Keputusan	Ho ditolak
-----------	------------

Nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, metode *drill accuracy training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan pukulan *straight drive*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *drill accuracy training* secara signifikan meningkatkan ketepatan pukulan *straight drive* siswa. Temuan ini konsisten dengan teori pelatihan motorik yang menyatakan bahwa pengulangan gerakan yang terstruktur dan diberi umpan balik akan memperkuat memori otot serta meningkatkan presisi gerakan (Schmidt & Lee, 2020).

Kenaikan rata-rata dari 14,20 menjadi 18,36 menandakan adanya peningkatan performa teknis peserta didik dalam menguasai teknik pukulan *straight drive*. Hal ini didukung oleh pendapat Amal dan Yanto (2023) yang menyatakan bahwa *drill accuracy training* memungkinkan siswa mencapai kestabilan dan konsistensi dalam keterampilan olahraga berbasis akurasi, termasuk cricket.

Selain itu, temuan ini memperkuat penelitian Zuma (2017), yang membuktikan bahwa metode mengajar yang sistematis seperti komando dan individual mampu meningkatkan kemampuan pukulan. Namun, dalam konteks penelitian ini, penggunaan *drill accuracy training* terbukti lebih spesifik dalam melatih akurasi dan kontrol arah pukulan, yang menjadi inti dari teknik *straight drive*.

Implikasi dari temuan ini cukup signifikan. Pertama, bagi pelatih dan guru PJOK, metode ini dapat menjadi alternatif pendekatan pelatihan yang lebih efisien dibanding metode konvensional. Kedua, bagi peserta didik, metode ini memberikan pengalaman belajar yang terstruktur dan menstimulasi koordinasi mata-tangan serta keseimbangan tubuh secara simultan.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, waktu pelatihan yang terbatas dalam satu bulan mungkin belum mencerminkan hasil jangka panjang dari pengaruh metode ini. Kedua, kondisi lingkungan pelatihan yang tidak sepenuhnya

terkendali (misalnya, cuaca dan ketersediaan fasilitas) dapat memengaruhi performa siswa selama tes.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas populasi responden dengan melibatkan lebih dari satu sekolah dan menambah variasi metode pelatihan untuk membandingkan efektivitasnya. Selain itu, disarankan untuk menggunakan alat bantu biomekanik (seperti video analisis gerak) untuk memperoleh data gerakan yang lebih objektif dan akurat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi pelatihan olahraga sekolah dan memperkuat literatur mengenai penerapan metode *drill accuracy training* dalam konteks pelatihan keterampilan motorik halus dan presisi dalam cricket.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *drill accuracy training* terhadap ketepatan pukulan *straight drive* dalam ekstrakurikuler cricket di SMAN 10 Depok. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan signifikan pada ketepatan pukulan siswa setelah mengikuti program pelatihan tersebut.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode *drill accuracy training* mampu meningkatkan aspek koordinasi mata dan tangan, stabilitas tubuh, serta presisi ayunan bat. Rata-rata hasil post-test menunjukkan peningkatan ketepatan pukulan dibandingkan hasil pre-test, yang diperkuat oleh uji statistik *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi < 0.05 . Ini berarti bahwa metode tersebut efektif untuk diaplikasikan dalam pembelajaran keterampilan motorik halus dalam olahraga berbasis akurasi seperti cricket.

Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik serta mendukung penelitian terdahulu yang menyatakan pentingnya metode pelatihan berbasis pengulangan sistematis dalam membangun konsistensi teknis dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi situasi permainan nyata. Dengan demikian, tujuan artikel untuk mengevaluasi efektivitas metode tersebut telah tercapai dan menunjukkan kontribusi positif bagi pembelajaran olahraga di sekolah.

Saran

Sebagai penutup, artikel ini menegaskan bahwa keberhasilan penguasaan teknik dasar dalam olahraga, khususnya *straight drive* dalam cricket, sangat bergantung pada pemilihan metode pelatihan yang tepat. Metode *drill accuracy training* tidak hanya meningkatkan performa teknis, tetapi juga membangun fondasi motorik yang kuat bagi peserta didik.

Rekomendasi praktis yang dapat diberikan adalah agar guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler mempertimbangkan penggunaan metode *drill accuracy training* secara rutin dalam kegiatan pelatihan teknik dasar. Selain itu, penting untuk melakukan evaluasi berkala terhadap perkembangan siswa agar pelatihan dapat disesuaikan secara adaptif.

Secara lebih luas, temuan ini mengajak para pendidik dan pemangku kepentingan di bidang pendidikan jasmani untuk lebih memperhatikan pendekatan ilmiah dalam proses pelatihan olahraga di sekolah. Dengan menggabungkan metode yang teruji secara empiris dan penerapan teknologi pendukung, kualitas pembelajaran olahraga dapat ditingkatkan secara signifikan.

Akhir kata, semoga artikel ini dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi penelitian selanjutnya, serta mendorong peningkatan mutu pembinaan olahraga pelajar di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Albani, M., et al. (2024). Koordinasi dan Akurasi dalam Pukulan Cricket. Jakarta: PJKR Press.
- Amal, R., & Yanto, M. (2023). Penerapan Drill Accuracy Training dalam Pembelajaran Cricket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 110–120.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Revisi ke-8)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Indarto, R. (2023). *Metode Drill dalam Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Noorbhai, H. (2022). Biomechanics in Cricket: Enhancing Batting Accuracy. *International Journal of Sports Science*, 10(4), 150–160.
- Pasaribu, A., & Sutresna, D. (2024). *Efektivitas Metode Drill Terhadap Kinerja Atlet*. Bandung: STKIP Bandung Press.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.)*. Human Kinetics.

- Shubham, R. (2023). Straight Drive Accuracy in Modern Cricket. *Journal of Physical Education Research*, 15(3), 245–258.
- Simanullang, M. O. (2025). Pengaruh Metode Drill Accuracy Training terhadap Ketepatan Pukulan Straight Drive pada Ekstrakurikuler Cricket di SMAN 10 *Depok*. Karawang: Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zuma, N. (2017). Efektivitas Metode Komando dan Individual dalam Batting Cricket. Jakarta: Disertasi Universitas Negeri Jakarta.