BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap keterampilan teknik dasar *batting* atlet Cricket di Unimed Cricket Club tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan keterampilan teknik dasar *batting* atlet Unimed Cricket Club tahun 2025 termasuk kategori baik hingga sangat baik: 7 atlet (46,7%) kategori Sangat Baik, 7 atlet (46,7%) kategori Baik, dan 1 atlet (6,7%) kategori Cukup.
2. Posisi awal (*stance*), pegangan *bet* (*grip*) dan *backlift* — (Fase Awal)
    - Penguasaan *stance, grip,* dan *backlift* umumnya kuat: rata-rata skor fase awal = 12,6 / 15 (84,0%). Sebanyak 14 dari 15 atlet (93,3%) memperoleh skor fase awal ≥ 11, dan 12 atlet (80,0%) memperoleh ≥ 12. Implikasi: mayoritas atlet sudah menerapkan sikap berdiri dan pegangan *bat* yang benar sehingga memberikan dasar stabil untuk pelaksanaan pukulan. Catatan khusus: 1 atlet (One) memiliki skor fase awal relatif lebih rendah (9) sehingga perlu perbaikan stabilitas posisi dan kesiapan tubuh sebelum ayunan.
3. Ayunan *bet* (*swing*) dan perkenaan bola (*sweet spot*) — (Fase Utama)
    - Ayunan dan perkenaan terlihat cukup baik secara keseluruhan: rata-rata skor fase utama = 8,53 / 10 (85,3%). Semua atlet memperoleh minimal skor 8 pada fase ini (15/15), dan 6 atlet (40,0%) memperoleh skor ≥ 9, menunjukkan penguasaan lanjutan pada

ayunan dan pukulan. Namun terdapat kelemahan teknis yang konsisten pada aspek kontrol arah dan kekuatan pukulan sehingga perkenaan pada *sweet spot* belum sempurna untuk beberapa atlet hal ini tercermin pada sejumlah kasus dimana bola tidak melewati arah yang diinginkan.

4. Gerakan kaki (*footwork*)
    - *Footwork* umumnya memadai tetapi menjadi sumber masalah pada beberapa kasus: Dari analisis per-atlet, mayoritas menunjukkan *footwork* yang cukup cepat/tepat sehingga mendukung ayunan (terlihat dari skor Fase Utama yang tinggi). Tetapi *footwork* yang kurang cepat/tepat menjadi penyebab utama keterlambatan *timing* bagi atlet yang skor totalnya lebih rendah (contoh: atlet yang berada pada kategori Cukup), sehingga latihan *footwork* perlu mendapat perhatian khusus.
5. *Timing* pukulan
    - *Timing* adalah salah satu kelemahan dominan yang ditemukan: Meskipun fase awal dan utama memiliki skor rata-rata tinggi, banyak kesalahan pada *timing* pukulan menyebabkan perkenaan *sweet spot* tidak konsisten. Keterangan statistik pendukung: skor total rata-rata = 25 / 30 (83,3%), namun penyebab utama variasi performa antar atlet adalah perbedaan pada *timing* dan penempatan kaki sebelum pukulan.
6. *Follow-through* / fase akhir (fase akhiran)
    - *Follow-through* menunjukkan kelemahan relatif paling nyata: rata-

rata skor fase akhir = 3,87 / 5 (77,3%). 8 atlet (53,3%) memperoleh skor 3 (Sedang) pada fase akhir, hanya 6 atlet (40,0%) yang memperoleh skor maksimal 5. Observasi kualitas: kesalahan *follow-through* yang paling sering dicatat adalah siku tidak diangkat maksimal ke depan/atas dan pandangan tidak konsisten mengikuti arah bola ini mengurangi efektivitas pukulan dan kontrol arah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Atlet:
   - Atlet diharapkan lebih fokus pada konsentrasi visual saat bola dilepaskan oleh *bowler* untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan akurasi pukulan.
   - Melakukan latihan mandiri di luar jam latihan rutin, terutama pada aspek penguasaan *grip*, *stance*, dan ayunan, agar tercipta kebiasaan teknik yang benar.
   - Bagi atlet yang masih berada pada kategori cukup, disarankan untuk mendapatkan pendampingan intensif dari pelatih agar kelemahan teknik dasar dapat segera diperbaiki.
2. Untuk Pelatih:
   - Perlu menyusun program latihan yang lebih terstruktur dengan penekanan pada aspek *timing* pukulan dan *follow-through*, karena kedua aspek ini masih menjadi kelemahan dominan pada sebagian atlet.
   - Latihan *footwork drill* dengan variasi arah dan kecepatan bola sangat

penting agar atlet mampu menyesuaikan langkah dan keseimbangan tubuh sebelum melakukan pukulan.

- Memberikan latihan pengulangan pukulan (repetisi *batting drills*) secara konsisten, khususnya untuk memperbaiki perkenaan bola pada *sweet spot*, sehingga hasil pukulan lebih akurat dan bertenaga.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya:
    - Penelitian serupa dapat dikembangkan dengan jumlah sampel lebih besar atau melibatkan atlet dari klub lain, sehingga hasil yang diperoleh lebih komprehensif.
    - Dapat ditambahkan variabel lain seperti aspek fisik, psikologis, dan pengalaman bertanding, yang kemungkinan besar juga memengaruhi kualitas keterampilan *batting*.