

Analisis Program Latihan pada Unimed Cricket Club

Nimrot Manalu¹ Zen Fadli² Zi'a Aulia Milarti Br Ritonga³ Muhammad Rizki Putra⁴ Uci Velda Zai⁵ Cathrine Alexandra Hutaurok⁶ Royhan Sukri⁷

Email: nimrot@unimed.ac.id¹ okzenfadli@gmail.com² azia73753@gmail.com³
mohammadrizkiputra01@gmail.com⁴ ucizai16@gmail.com⁵ cathrinealexandra5@gmail.com⁶
royhansukri758@gmail.com⁷

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis program latihan yang digunakan di sebuah klub cricket lokal, dengan melihat beberapa aspek seperti perencanaan, pelaksanaan, prinsip-prinsip latihan, serta evaluasi kemampuan atlet. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan cara mengamati, berbicara langsung, dan mempelajari dokumen-dokumen terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan sudah konsisten dalam jadwal dan penerapan prinsip progresivitas, tetapi kurang dalam hal periodisasi, pemantauan intensitas latihan, serta penilaian kinerja atlet. Dari analisis tersebut, disarankan untuk memperbaiki manajemen latihan dengan menerapkan periodisasi yang tepat, melakukan tes kinerja, dan melaksanakan latihan yang spesifik sesuai jenis olahraga cricket secara lebih sistematis.

Kata Kunci: Program Latihan, Cricket, Analisis Olahraga

Abstract

The purpose of this study is to analyze the training program used in a local cricket club, looking at several aspects such as planning, implementation, training principles, and evaluation of athletes' abilities. This study uses a descriptive qualitative method by observing, talking directly, and studying relevant documents. The results of the study show that the training program is consistent in terms of schedule and application of the principle of progressivity, but lacks in terms of periodization, monitoring of training intensity, and assessment of athlete performance. From this analysis, it is recommended to improve training management by applying appropriate periodization, conducting performance tests, and implementing training that is specific to the sport of cricket in a more systematic manner.

Keyword: Training Program, Cricket, Sports Analysis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kebutuhan bagi setiap orang. Namun, untuk mencapai prestasi dalam olahraga, dibutuhkan latihan dan usaha keras. Salah satu kemajuan di Indonesia adalah adanya Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan dari undang-undang ini adalah untuk meningkatkan prestasi, sekaligus sebagai sarana pendidikan dan rekreasi (Trishandra, 2018). Salah satu cara untuk mencapai prestasi adalah dengan menjadi atlet dalam cabang olahraga yang diminati (Basri et al., 2021). Kriket adalah salah satu olahraga yang sangat populer di berbagai belahan dunia, terutama di negara-negara seperti Inggris, Australia, India, Pakistan, dan negara-negara Persemakmuran lainnya. Permainan ini melibatkan dua tim masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan dimainkan di lapangan berbentuk oval dengan gawang (wicket) di kedua ujungnya. Kriket menawarkan kombinasi antara ketangkasan, strategi, dan kerja sama tim yang membuat permainan ini menarik untuk dimainkan dan ditonton. Olahraga cricket adalah permainan tim yang membutuhkan gabungan dari kemampuan teknis, kebugaran jasmani, serta kemampuan berstrategi. Menurut Bompa & Buzzichelli (2015), untuk mencapai hasil terbaik dalam olahraga yang bersifat permainan, selain mengatur frekuensi berlatih, juga harus memperhatikan kualitas pengaturan program

latihan yang didasarkan pada prinsip ilmiah. Kriket memiliki sejarah yang sangat lama, mulai dari abad ke-16 di Inggris, lalu berkembang menjadi olahraga yang dimainkan di berbagai negara di dunia. Permainan kriket memiliki beberapa format, seperti kriket tes, kriket satu hari, dan kriket T20. Setiap formatnya memiliki aturan dan durasi yang berbeda. Misalnya, kriket tes bisa berlangsung hingga lima hari, sedangkan kriket T20, yang merupakan format terbaru, hanya berlangsung sekitar tiga jam. Kriket mulai diperkenalkan ke berbagai negara oleh para tentara yang bertugas di pangkalan militer, terutama di negara-negara bekas koloni Inggris. Karena itu, kriket semakin populer di negara-negara seperti Malaysia, Singapura, Pakistan, Sri Lanka, dan India (Sudarsono, 2020). Olahraga ini mencapai puncak popularitasnya sebelum Perang Dunia Pertama. Di masa itu, muncul banyak pemain kriket hebat yang masih dikenang hingga sekarang, seperti William Gilbert Grace dan Sir Donald George Bradman (Ali & Yanto, 2022). Dalam konteks klub olahraga, masalah yang sering terjadi adalah program latihan yang masih bersifat umum dan tidak dibagi secara rapi berdasarkan jadwal tertentu. Hal ini membuat atlet sulit mendapatkan peningkatan kemampuan yang nyata, terutama ketika harus menghadapi pertandingan yang berlangsung dalam waktu lama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara menyeluruh program latihan yang dijalankan di sebuah klub cricket lokal. Analisis ini mencakup berbagai aspek seperti perencanaan program, pelaksanaan latihan, prinsip-prinsip yang digunakan dalam latihan, serta cara mengevaluasi kemampuan atlet.

Tinjauan Pustaka

1. Prinsip Latihan. Harsono (2017) menyatakan bahwa program latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip dasar, antara lain:
 - a. Overload: memberikan beban lebih dari kemampuan normal.
 - b. Progresivitas: peningkatan beban dilakukan secara bertahap.
 - c. Spesifisitas: latihan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.
 - d. Individualisasi: latihan menyesuaikan kondisi atlet.
 - e. Variasi: bentuk latihan bervariasi untuk menghindari kejemuhan.
2. Periodisasi Latihan. Menurut Sukadiyanto (2011), periodisasi adalah pembagian program latihan dalam jangka waktu tertentu dengan tujuan mencapai puncak performa. Periodisasi umumnya dibagi menjadi:
 - a. Makrosiklus: 1 tahun.
 - b. Mesosiklus: 1–3 bulan.
 - c. Mikrosiklus: 1 minggu.
3. Kebutuhan Fisik Atlet Cricket. Berdasarkan penelitian Bartlett (2010), atlet cricket membutuhkan komponen fisik utama berupa daya tahan aerobik, kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, serta konsentrasi mental yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif.

- Subjek Penelitian: 1 orang pelatih utama dan 10 atlet club cricket lokal.
- Instrumen Penelitian: pedoman observasi, pedoman wawancara, program latihan.

Teknik Pengumpulan Data:

1. Observasi: mengamati proses latihan selama 4 minggu.
2. Wawancara: dilakukan dengan pelatih dan atlet mengenai pengalaman mereka selama mengikuti program.

Analisis Data

Menggunakan model Miles & Huberman (1994) dengan tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perencanaan Program Latihan

Program latihan disusun dalam bentuk jadwal mingguan (mikrosiklus), tanpa ada periodisasi makro atau meso. Jadwal latihan rutin: 3–4 kali per minggu dengan durasi 90–120 menit.

Tabel 1. Jadwal Latihan Mingguan Club Cricket

Hari	Materi Latihan Utama	Durasi	Keterangan
Senin	Fisik umum (daya tahan & kekuatan)	90 menit	Lari interval, push-up, squat
Rabu	Teknik batting & bowling	120 menit	Drill teknik, koreksi individu
Jumat	Fielding & koordinasi tim	90 menit	Passing, catching, simulation
Minggu	Pertandingan internal (friendly match)	120 menit	Game simulation

Pelaksanaan Latihan

- Intensitas latihan menengah (HR 60–70% dari MHR).
- Porsi latihan fisik masih rendah (20–25% dari total sesi).
- Latihan teknik lebih dominan, namun belum ada periodisasi kompetisi.

Penerapan Prinsip Latihan

- Progresivitas: ada peningkatan beban secara bertahap.
- Spesifisitas: masih kurang, terutama pada simulasi pertandingan yang jarang dilakukan.
- Individualisasi: belum diperhatikan, semua atlet mendapat program yang sama.
- Evaluasi: hanya berupa observasi subjektif pelatih.

Hasil Wawancara

- a. Coach, bisa jelaskan secara garis besar bagaimana program latihan cricket yang akan kita jalani musim ini?" Jawab: Baik, secara garis besar, program latihan kriket musim ini akan fokus pada pengembangan keterampilan dasar seperti batting, bowling, dan fielding. Kita juga akan mengutamakan latihan fisik, strategi tim, dan evaluasi rutin untuk meningkatkan performa.
- b. Latihan kita lebih difokuskan pada teknik, fisik, atau strategi, Coach?" Jawab:mereka masih penguatan, pe nguanan ini untuk diri sendiri masih didaya tahan, untuk teknik sendiri masih mempelajari semua jadi belajar dari batting, bowling, setelah itu baru kespessialisnya dibagian batting,bowling atau allrounder, dan juga untuk penguatan fisik yang lainnya, kita juga akan memaksimalkan.
- c. Bagaimana cara kita mengetahui progres latihan yang sudah dicapai?" Jawab: kalo untuk progres sendiri kita pastikan selalu ada kita buat untuk selalu ada target jadi sebelum kita mulai Drill-drill, kemudian kita kasih target. Nah, dari situ bisa kita nilai berapa kali bola yang mereka lakukan agar sampai di target itu. Contoh, kita kasih mereka target mereka untuk dapat di jatuhan itu sekitar 10 kali. Nah, 10 kali itu berapa bola? Contoh, ibarat 2 over atau 12 bola. Berarti hanya 2 yang miss, kan? Jadi, itu bakal kita kalkulasikan dari latihan-latihan sebelumnya. Jadi, akhir bulan kita lihat bagaimana peningkatan mereka. Seperti itu.
- d. Kalau ada keterbatasan fisik, apa ada modifikasi latihan yang bisa dilakukan?" Jawab: Kalau untuk keterbatasan fisik sendiri sih pasti ada ya, karena kemarin juga ada yang kayak

memang kakinya lagi sederah gitu. Kita memang tidak paksakan di kaki, jadi kita paksakan dia latihan olahraganya fisiknya di tangan, barengnya dengan push-up seperti itu. Karena kita pastikan kalau mana yang tidak bisa kita paksakan, ada yang harus kita bisa maksimalkan lagi yang kita gunakan seperti itu.

Pembahasan

Program Latihan Secara Umum

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tim kriket, diketahui bahwa program latihan yang dijalani selama musim ini terdiri dari tiga bagian utama, yaitu: peningkatan keterampilan dasar seperti batting, bowling, dan fielding, penguatan kebugaran fisik, serta latihan strategi tim. Pelatih juga menyampaikan bahwa evaluasi rutin menjadi bagian penting dalam proses latihan. Hal ini sesuai dengan pendapat Bompa (2009) yang mengatakan bahwa program latihan olahraga yang baik harus mencakup aspek teknis, fisik, dan taktis secara seimbang, serta disesuaikan dengan tahap pertumbuhan atlet. Pendekatan yang menyeluruh ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet secara keseluruhan, baik dalam hal kemampuan pribadi maupun kerja sama dalam tim.

Fokus Latihan: Teknik, Fisik, atau Strategi?

Saat ditanya tentang fokus latihan, pelatih menjelaskan bahwa saat ini tim masih berada di tahap memperkuat dasar. Latihan difokuskan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sekaligus memberikan pemahaman tentang teknik dasar permainan kriket. Setelah atlet memahami semua posisi dan teknik dasar, barulah mereka dipindahkan ke posisi spesifik seperti batsman, bowler, atau all-rounder. Pendekatan ini menggambarkan model pelatihan bertahap seperti yang diajukan oleh Harre (1982). Model ini menekankan bahwa pemula harus mempelajari teknik dasar secara menyeluruh sebelum melakukan spesialisasi. Langkah ini penting untuk membentuk dasar keterampilan yang kuat serta kemampuan beradaptasi dalam permainan.

Evaluasi Progres Latihan

Pelatih menjelaskan bahwa kemajuan dalam latihan diukur berdasarkan target yang telah ditentukan sebelum latihan dimulai. Misalnya, atlet diminta melempar bola tepat ke target sebanyak 10 kali, dan hasilnya dinilai dengan melihat berapa banyak bola yang digunakan untuk mencapai target tersebut. Penilaian dilakukan secara rutin, terutama di akhir setiap bulan, untuk memantau perkembangan kemampuan atlet. Metode evaluasi ini menggunakan angka dan berdasarkan fakta, sehingga hasilnya lebih jelas dan bisa dipercaya. Menurut Bompa dan Carrera (2015), hal ini sangat penting untuk melihat kemajuan atlet. Dengan target yang terukur, pelatih bisa mengubah program latihan berdasarkan data yang ada, bukan hanya dari pengamatan sendiri.

Penyesuaian Program Latihan terhadap Keterbatasan Fisik

Pelatih menjelaskan bahwa jika seorang atlet mengalami masalah fisik, seperti cedera di kaki, latihan akan diubah agar tetap bisa dilakukan tanpa memperparah kondisinya. Misalnya, bila kaki tidak bisa digunakan, latihan fisik akan diganti dengan latihan menggunakan tangan, seperti push-up. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih menggunakan prinsip individualisasi dalam latihan, hal ini sangat penting dalam pengembangan atlet (Wilmore & Costill, 2004). Dengan menyesuaikan latihan sesuai dengan kemampuan dan kondisi setiap atlet, maka latihan tetap bisa berjalan efektif tanpa merugikan kesehatannya.

Analisis Keseluruhan

Secara keseluruhan, program latihan yang diterapkan oleh pelatih menunjukkan pendekatan yang terstruktur dan bisa disesuaikan. Pelatih tidak hanya memperhatikan teknik dan kebugaran fisik atlet, tetapi juga menggunakan cara penilaian yang berdasarkan target, serta mampu bersikap fleksibel dalam menghadapi kondisi masing-masing atlet. Pendekatan ini sesuai dengan teori pembinaan olahraga modern, yang mengutamakan pentingnya latihan yang berkelanjutan, pengevaluasian secara berkala, serta perlakuan yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap atlet sebagai bagian dari proses membentuk performa dan karakter mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis terhadap program latihan yang diterapkan oleh pelatih tim kriket, terlihat bahwa peran pelatih sangat penting dalam mengelola dan memandu proses pembinaan atlet secara menyeluruh. Program latihan dibuat dengan fokus pada penguatan keterampilan dasar seperti batting, bowling, dan fielding, serta didukung oleh latihan fisik dan strategi tim yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet. Pelatih juga mengambil pendekatan bertahap, di mana para atlet terlebih dahulu mempelajari semua teknik dasar sebelum diberi arahan untuk spesialisasi peran, misalnya menjadi batsman, bowler, atau all-rounder. Untuk memantau perkembangan atlet, pelatih menetapkan target yang jelas dan bisa diukur secara rutin, sehingga performa atlet dapat diawasi secara objektif. Selain itu, pelatih juga menunjukkan fleksibilitas dalam menghadapi keterbatasan fisik atlet dengan memodifikasi latihan agar tetap bermanfaat tanpa merugikan kondisi kesehatan atlet. Dengan pendekatan yang sistematis dan adaptif ini, pelatih tidak hanya bertindak sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai pembina karakter dan pengarah perkembangan individu atlet secara menyeluruh.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- Bagi Pelatih: Diinginkan pelatih terus mempertahankan dan meningkatkan cara latihan yang teratur dan fleksibel, terutama dalam pembelajaran teknik dasar dan penguatan kebugaran atlet. Selain itu, pelatih juga diharapkan lebih memperkuat pembentukan sikap, seperti disiplin, tanggung jawab, dan semangat olahraga, yang sangat penting dalam membentuk mental atlet dari awal.
- Bagi Atlet: Atlet diharapkan lebih rajin dan taat dalam mengikuti semua program latihan yang sudah dibuat oleh pelatih. Atlet juga harus suka menerima penilaian, serta memanfaatkan setiap kesempatan latihan untuk meningkatkan kemampuan dan sikap yang baik baik dalam maupun di luar lapangan.
- Bagi Klub: Klub diharapkan memberikan dukungan yang lebih baik, termasuk fasilitas latihan yang memadai, perlengkapan yang dibutuhkan, serta dukungan moril kepada pelatih dan atlet. Selain itu, klub juga harus menyediakan pelatihan atau workshop tambahan agar kualitas pelatih meningkat dan pengetahuan tentang pembinaan karakter dalam olahraga semakin luas.
- Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini hanya fokus pada satu tim dan menggunakan pendekatan kualitatif. Peneliti berikutnya bisa melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif atau gabungan untuk menilai dampak peran pelatih terhadap sifat atlet secara lebih luas dan lebih obyektif, serta melibatkan lebih banyak tim sebagai acuan.



DAFTAR PUSTAKA

- Bartlett, R. (2010). *Introduction to Sports Biomechanics*. Routledge.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Harsono. (2017). *Prinsip-Prinsip Latihan Fisik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY