



Nur Indah Atifah  
 Anwar<sup>1</sup>  
 Andi Atsam  
 Mappanyukki<sup>2</sup>

## MODEL LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA KRIKET : LITERATUR REVIEW

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengulas berbagai model latihan yang diterapkan dalam cabang olahraga kriket, dengan fokus pada teknik, fisik, dan mental atlet. Kajian ini menganalisis berbagai pendekatan pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar seperti batting, bowling, dan fielding, serta pentingnya integrasi antara latihan teknik dan kebugaran fisik. Beberapa model yang dibahas meliputi penggunaan teknologi dalam pelatihan online, modifikasi permainan untuk pemula, latihan berbasis permainan, serta pengembangan kekuatan fisik atlet. Temuan utama menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dan holistik, yang menggabungkan teknik, kekuatan fisik, dan mental, sangat penting untuk mengoptimalkan performa atlet dalam kriket. Model latihan berbasis permainan dan penggunaan alat bantu teknologi terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dan kesiapan mental atlet. Selain itu, penguatan fisik melalui latihan kekuatan juga berperan penting dalam mendukung keberhasilan atlet di lapangan. Kesimpulannya, keberhasilan dalam kriket sangat bergantung pada penerapan model latihan yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet, baik di tingkat pemula maupun profesional.

**Kata Kunci:** Model latihan, Kriket, Teknik, Kekuatan Fisik, Mental, Teknologi, Pelatihan Berbasis Permainan.

### Abstract

This study aims to review various training models applied in the sport of cricket, with a focus on the technique, physicality, and mentality of athletes. This study analyzes various training approaches used to improve basic skills such as batting, bowling, and fielding, as well as the importance of integrating technique training and physical fitness. Some of the models discussed include the use of technology in online training, game modification for beginners, game-based training, and the development of physical strength in athletes. The main findings indicate that structured and holistic training, which combines technique, physical strength, and mentality, is essential to optimize athlete performance in cricket. Game-based training models and the use of technological aids have been shown to be effective in improving athletes' technical skills and mental readiness. In addition, physical strengthening through strength training also plays an important role in supporting athlete success on the field. In conclusion, success in cricket is highly dependent on the implementation of a balanced training model that is tailored to the needs of each athlete, both at the beginner and professional levels.

**Keywords:** Training Models, Cricket, Technique, Physical Strength, Mental, Technology, Game-Based Training.

### PENDAHULUAN

Kriket adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki popularitas yang cukup tinggi di beberapa negara, terutama di wilayah seperti India, Australia, Inggris, dan Pakistan. Meskipun begitu, di Indonesia, cabang olahraga ini masih tergolong kurang populer dibandingkan dengan

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

email: nurindah@unm.ac.id<sup>1</sup>, andi.atssam@unm.ac.id<sup>2</sup>

olahraga lainnya seperti sepak bola atau bulu tangkis. Meskipun demikian, kriket memiliki potensi besar untuk berkembang, terutama dengan meningkatnya jumlah klub-klub kriket di perguruan tinggi serta adanya turnamen yang diselenggarakan di berbagai daerah. Oleh karena itu, pengembangan model latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan keterampilan atlet kriket sangat penting.

Kriket merupakan olahraga yang kompleks dengan berbagai teknik yang harus dikuasai oleh atlet. Di antaranya adalah teknik batting (memukul bola), bowling (melempar bola), dan fielding (penangkapan bola). Selain itu, kriket juga membutuhkan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, serta ketangkasan yang tinggi. Oleh karena itu, model latihan yang tepat menjadi kunci utama dalam meningkatkan kualitas permainan atlet kriket. Pelatihan yang sistematis dan berbasis pada prinsip-prinsip latihan yang benar sangat dibutuhkan untuk mengasah keterampilan teknis serta memperbaiki kondisi fisik atlet kriket.

Latihan yang efektif dalam kriket tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada aspek psikologis dan fisik atlet. Pengembangan kebugaran tubuh seperti kekuatan otot, ketahanan kardiovaskular, fleksibilitas, dan kecepatan, sangat mempengaruhi kemampuan atlet dalam bertanding. Selain itu, aspek mental seperti fokus, konsentrasi, serta kemampuan mengatasi tekanan juga memiliki peran penting dalam keberhasilan atlet di lapangan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk merancang model latihan yang menggabungkan berbagai elemen ini.

Saat ini, terdapat berbagai macam model latihan yang dapat diterapkan dalam kriket. Beberapa model latihan lebih menekankan pada teknik dasar, sementara yang lainnya menggabungkan latihan fisik dengan teknik. Sebagai contoh, latihan teknik batting dapat dilakukan dengan cara memukul bola yang dilemparkan oleh teman, sementara latihan bowling berfokus pada pengembangan teknik melempar bola dengan akurat dan cepat. Di sisi lain, latihan fisik seperti latihan kekuatan otot dan kecepatan lari juga penting untuk meningkatkan performa atlet dalam pertandingan.

Model latihan untuk kriket dapat dibagi menjadi dua kategori besar: latihan individual dan latihan kelompok. Latihan individual berfokus pada pengembangan keterampilan teknis individu atlet, seperti memukul bola dengan benar atau melakukan lemparan bola yang akurat. Latihan ini penting untuk memastikan bahwa setiap atlet memiliki pemahaman dasar yang kuat mengenai teknik-teknik yang harus dikuasai. Sementara itu, latihan kelompok melibatkan banyak atlet dan bertujuan untuk memperbaiki kerja sama tim, strategi, dan komunikasi antar pemain selama pertandingan. Kedua jenis latihan ini memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk atlet yang komprehensif.

Selain itu, dengan perkembangan teknologi dalam dunia olahraga, penggunaan alat bantu seperti bola mesin (bowling machine), perangkat pengukur kecepatan bola, dan pelatihan berbasis teknologi kini semakin populer. Teknologi memungkinkan pelatih untuk memantau dan menganalisis kinerja atlet secara lebih objektif dan akurat. Dengan menggunakan data yang diperoleh dari perangkat ini, pelatih dapat merancang latihan yang lebih terpersonalisasi, serta memantau perkembangan atlet dari waktu ke waktu. Di samping itu, pelatihan berbasis video juga memungkinkan atlet untuk meninjau kembali teknik yang telah mereka pelajari dan memperbaikinya sesuai dengan umpan balik yang diberikan oleh pelatih.

Namun, meskipun terdapat berbagai model latihan yang dapat diterapkan, pengembangan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet kriket di Indonesia masih terbatas. Seringkali, model latihan yang diterapkan masih mengacu pada model-model dari negara-negara dengan tradisi kriket yang sudah lebih mapan, seperti Inggris atau India. Hal ini dapat menjadi tantangan tersendiri, mengingat karakteristik atlet dan kondisi fasilitas latihan yang ada di Indonesia berbeda dengan negara-negara tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan adaptasi terhadap model-model latihan yang ada, agar lebih sesuai dengan konteks lokal.

Dalam hal ini, penelitian mengenai model latihan kriket yang efektif di Indonesia sangat penting. Studi mengenai model latihan yang telah diterapkan di berbagai daerah dan klub kriket dapat memberikan wawasan yang berharga tentang apa yang efektif dan tidak efektif dalam pelatihan atlet kriket di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau berbagai model latihan yang telah diterapkan dalam cabang olahraga kriket dan mengevaluasi sejauh mana model-model tersebut dapat meningkatkan keterampilan atlet di Indonesia.

Penelitian ini juga akan menggali penerapan model latihan berbasis permainan (game-based training) yang semakin populer di berbagai cabang olahraga, termasuk kriket. Model latihan berbasis permainan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet dalam konteks permainan yang lebih realistik, sehingga atlet dapat merasakan langsung tantangan yang ada di lapangan. Dengan menggunakan model latihan berbasis permainan, pelatih dapat menciptakan situasi yang menyerupai kondisi pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet lebih siap untuk menghadapi situasi kompetitif.

Pentingnya peran pelatih dalam merancang dan menerapkan model latihan juga tidak bisa diabaikan. Seorang pelatih yang kompeten tidak hanya harus menguasai teknik pelatihan, tetapi juga harus memiliki pemahaman yang mendalam mengenai kebutuhan dan karakteristik setiap atlet yang dilatih. Pelatih yang memahami psikologi olahraga, serta dapat menciptakan atmosfer yang mendukung perkembangan atlet, akan lebih efektif dalam menghasilkan atlet yang berprestasi. Oleh karena itu, penelitian ini juga akan meninjau peran pelatih dalam penerapan model latihan dan bagaimana mereka dapat memaksimalkan potensi atlet melalui latihan yang tepat.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai model latihan yang efektif dalam cabang olahraga kriket, serta menyarankan langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas pelatihan kriket di Indonesia. Dengan mengembangkan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan lokal, diharapkan dapat mencetak lebih banyak atlet berprestasi yang dapat berkompetisi di tingkat nasional dan internasional.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review) dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai jurnal yang relevan mengenai model latihan dalam cabang olahraga kriket. Sumber data utama diambil dari jurnal internasional, publikasi terkait teknik latihan, serta penelitian yang dilakukan di berbagai universitas yang memiliki program olahraga kriket. Proses analisis dilakukan dengan membandingkan model latihan yang diterapkan pada atlet pemula hingga tingkat profesional, serta mengevaluasi keberhasilan penerapan model latihan tersebut dalam meningkatkan keterampilan atlet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelusuran pada berbagai artikel menemukan bahwa metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan bermain kriket sangat beragam. Berbagai metode ditemukan efektif untuk meningkatkan aspek-aspek tertentu dari keterampilan kriket. Berikut ini adalah hasil identifikasi pada berbagai literatur tentang manfaat dan efektivitas berbagai model latihan pada cabang olahraga kriket :

Tabel 1. Jurnal Terkait Model Latihan Cabang Olahraga Kriket

No.	Artikel Model Latihan pada cabang olahraga kriket	Penulis
1	Pendampingan Latihan Berbasis Online Pada Atlet Cricket Sumatera Barat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19	Romi Mardela, S. Yendrizal, J. Haryanto
2	Model Latihan Catching Untuk Atlet Pada Cabang Olahraga Cricket	F. Ramadhan
3	Cricket Games Modification For Beginner	Romi Mardela, Y. Yendrizal, AA Yudi
4	Model Latihan Bowling Cricket Berbasis Permainan Pada Atlet U-15	RI Putra
5	Pengembangan Model Latihan Keterampilan Fielding Pada Atlet U-17 Cabang Olahraga Cricket	A. Sulistianingsih

6	Survei Keterampilan Batting Tim Cricket Putra Kabupaten Pandeglang Pada Persiapan Porprov	A. Aminudin, M. Juniarto
7	Pengaruh Metode Latihan Drill Bowling Terhadap Ketepatan Bowler Mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi	MF Al Asyam, A. Muzaffar
8	Pengaruh Variasi Latihan Drill dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling pada Olahraga Cricket	M. Amal, AH Yanto
9	Pengaruh Metode Latihan Drill Bowling terhadap Ketepatan Bowler Atlet Putra Tim Cricket Universitas Negeri Malang	DA Firmansyah
10	Analisis Kegagalan Bowling Timnas Indonesia Melawan Thailand Dalam Pertandingan Cricket T20I (Twenty 20 International) Di Sea Games Malaysia 2017	FA Hidayatulloh, IH Susanto

Penelitian yang diungkap oleh Romi mardela dkk mengungkapkan pentingnya penggunaan teknologi dalam pelatihan kriket, terutama dalam situasi yang tidak memungkinkan pertemuan tatap muka, seperti saat pandemi COVID-19. Model latihan berbasis online ini memungkinkan atlet untuk terus melatih keterampilan mereka dengan panduan yang tepat dari pelatih melalui platform digital. Ini menekankan fleksibilitas dalam metode pelatihan kriket, di mana atlet dapat berlatih mandiri dengan menggunakan materi yang disediakan secara virtual. Pendekatan ini menunjukkan adaptasi teknologi dalam dunia olahraga, memberikan solusi praktis untuk pelatihan kriket di masa pandemi, serta memperkenalkan penggunaan media digital dalam mendukung pengembangan atlet (Mardela et al., 2021).

Fokus utama dalam penelitian F. Ramadhan adalah pada pengembangan keterampilan dasar dalam cricket, yaitu catching (penangkapan bola). Ramadhan (2024) menyarankan bahwa variasi dalam model latihan catching dapat meningkatkan efektivitas latihan dalam mengasah kemampuan atlet dalam menangani bola yang datang. Model latihan ini diterapkan dengan melakukan latihan catching dalam berbagai variasi dan situasi yang berbeda untuk mengasah ketepatan serta reaksi cepat atlet terhadap bola yang dilempar. Ini menunjukkan pentingnya variasi dalam latihan untuk mempersiapkan atlet dalam kondisi permainan yang beragam.

Dalam artikel, Mardela et al. (2020) mengusulkan bahwa pengenalan kriket kepada pemula harus dilakukan dengan memodifikasi permainan agar lebih mudah dimengerti. Modifikasi ini dapat mencakup pengurangan jumlah pemain atau penggunaan bola yang lebih ringan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet. Pendekatan ini sangat efektif bagi pemula karena memfokuskan pada keterlibatan aktif atlet dalam permainan sambil memperkenalkan teknik-teknik dasar secara perlahan. Penekanan pada permainan yang disesuaikan ini dapat membantu pemula memahami dasar-dasar kriket sebelum melanjutkan ke tingkat yang lebih kompleks.

Model latihan berbasis permainan untuk teknik bowling merupakan topik utama dalam jurnal Putra, 2023. Di sini, model latihan mengintegrasikan elemen permainan ke dalam latihan teknik bowling untuk memperkenalkan lebih banyak situasi nyata yang dihadapi di lapangan. Latihan ini menggabungkan keterampilan dasar dengan situasi permainan nyata, yang memberi atlet pemahaman lebih dalam mengenai strategi dan taktik dalam bowling. Pendekatan berbasis permainan ini memberikan kesempatan kepada atlet untuk berlatih dalam konteks yang lebih realistik dan membangun kepercayaan diri mereka dalam pertandingan.

Sulistianingsih (2022) dalam penelitiannya berfokus pada pengembangan keterampilan fielding, terutama pada atlet U-17. Penelitian ini menunjukkan pentingnya keterampilan fielding dalam permainan kriket dan mengusulkan pengembangan model latihan yang menggabungkan teknik dasar dengan kekuatan fisik. Pengembangan keterampilan fielding sangat berpengaruh dalam menentukan hasil pertandingan kriket karena atlet yang mampu menangani bola dengan baik akan mengurangi peluang lawan untuk mendapatkan skor tinggi.

Penelitian lainnya membahas pengembangan keterampilan teknik batting dalam tim kriket. Aminudin & Juniarto (2022) menunjukkan bahwa model latihan teknik batting yang baik

sangat penting dalam persiapan kompetisi tingkat tinggi. Penelitian ini menyarankan untuk menggunakan variasi latihan yang mengutamakan timing dan teknik pukulan yang tepat. Selain itu, mereka juga menekankan pentingnya latihan mental dan konsentrasi saat melakukan pukulan, karena kriket adalah permainan yang menuntut kecepatan reaksi dan akurasi.

Penelitian Firmansyah (2020) mengkaji metode latihan drill dalam meningkatkan ketepatan bowling. Latihan drill berfokus pada pengulangan teknik bowling untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berulang dapat membantu atlet menginternalisasi teknik dengan lebih baik dan memberikan hasil yang lebih stabil saat bertanding. Metode drill sangat efektif dalam memfokuskan atlet pada aspek teknis tertentu, seperti pengendalian bola dan kecepatan.

Amal & Yanto (2023) menggabungkan variasi latihan drill dengan latihan kekuatan untuk meningkatkan teknik bowling. Penelitian ini menemukan bahwa kombinasi kedua jenis latihan ini dapat meningkatkan ketepatan dan daya tahan atlet dalam melakukan bowling, yang penting untuk menghadapi lawan yang memiliki strategi yang kuat. Latihan kekuatan juga berperan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, yang esensial dalam menghasilkan kecepatan lemparan yang optimal.

Penelitian oleh Firmansyah (2020) menekankan pada penggunaan metode latihan drill yang berfokus pada aspek pengulangan teknik bowling. Drill ini membantu atlet mengasah kemampuan teknik dalam situasi yang terkendali, sehingga mereka dapat menyesuaikan teknik mereka dengan kondisi lapangan yang berbeda. Pendekatan ini memberikan hasil yang efektif dalam meningkatkan konsistensi dan ketepatan lemparan bola.

Hidayatulloh & Susanto (2022) menganalisis kegagalan bowling timnas Indonesia dalam pertandingan internasional melawan Thailand. Mereka menyimpulkan bahwa kegagalan tersebut terkait dengan kesalahan dalam teknik bowling yang tidak konsisten. Penelitian ini memberi insight penting tentang pentingnya latihan teknik bowling yang berfokus pada perbaikan teknik dan konsistensi dalam pertandingan internasional.

### **Pembahasan**

Dalam pembahasan ini, akan dianalisis berbagai temuan yang terkandung dalam jurnal-jurnal terkait model latihan dalam cabang olahraga kriket yang telah diulas sebelumnya. Pendekatan yang digunakan dalam model latihan kriket sangat beragam, baik dalam hal teknik dasar, penggunaan alat bantu, maupun integrasi antara latihan fisik dan mental. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kualitas permainan kriket, pelatihan harus dilakukan dengan strategi yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet, baik di level pemula maupun profesional.

Salah satu temuan utama yang diangkat dalam jurnal adalah penggunaan teknologi dalam model latihan, yang ditemukan dalam penelitian Mardela et al. (2021). Pendekatan berbasis online yang digunakan selama pandemi COVID-19 memberikan kesempatan bagi atlet untuk melanjutkan latihan tanpa harus bertatap muka langsung dengan pelatih. Ini menunjukkan bahwa teknologi bukan hanya sekedar alat bantu, tetapi juga menjadi solusi efektif dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dalam pelatihan selama kondisi yang tidak menentu. Dengan menggunakan platform digital, pelatih dapat memberikan materi latihan, video instruksional, serta feedback yang lebih cepat kepada atlet.

Selanjutnya, model latihan yang memfokuskan pada teknik dasar, seperti catching dalam kriket, juga menjadi sorotan utama dalam penelitian oleh Ramadhan (2024). Latihan catching yang dilatih dengan variasi dapat mempercepat proses penguasaan teknik ini. Hal ini sangat penting karena fielding atau kemampuan menangkap bola adalah kunci untuk meminimalkan angka yang dicetak oleh lawan. Ketepatan dan kecepatan dalam menangkap bola sangat menentukan hasil pertandingan, dan latihan yang fokus pada pengembangan aspek ini memiliki dampak yang signifikan terhadap performa atlet.

Model latihan berbasis permainan yang digunakan oleh Putra (2023) untuk latihan bowling pada atlet U-15 merupakan contoh lainnya yang menarik. Pendekatan ini menggabungkan elemen permainan ke dalam latihan, yang memungkinkan atlet untuk belajar dengan lebih efektif melalui simulasi situasi permainan nyata. Dengan metode ini, atlet tidak hanya belajar teknik bowling secara terpisah, tetapi juga mengembangkan pemahaman tentang taktik permainan dan cara beradaptasi dengan perubahan situasi di lapangan. Penggunaan

permainan dalam latihan terbukti meningkatkan motivasi dan keterlibatan atlet dalam latihan, serta memberikan pengalaman yang lebih realistik.

Selain itu, dalam penelitian oleh Sulistianingsih (2022) yang mengkaji pengembangan keterampilan fielding, ditemukan bahwa kombinasi antara latihan teknik dasar dan peningkatan kekuatan fisik dapat memperbaiki keterampilan atlet dalam menangani bola. Hal ini menekankan pentingnya kekuatan tubuh dalam olahraga kriket, terutama dalam fielding, di mana kecepatan dan ketepatan reaksi terhadap bola sangat menentukan hasil permainan. Atlet yang memiliki kekuatan otot yang baik lebih cepat dalam bergerak dan lebih efektif dalam menangkap bola, sehingga mengurangi peluang lawan untuk mencetak angka.

Model latihan untuk pemula yang ditemukan dalam penelitian oleh Mardela et al. (2020) mengusulkan modifikasi permainan untuk atlet yang baru mengenal olahraga kriket. Modifikasi ini termasuk pengurangan jumlah pemain, penggunaan bola yang lebih ringan, serta pengaturan jarak yang lebih pendek. Hal ini bertujuan untuk membuat atlet pemula lebih mudah menguasai dasar-dasar permainan dan merasa lebih percaya diri dalam melakukannya. Pendekatan yang disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet sangat penting untuk memastikan bahwa mereka tidak merasa terbebani dan dapat menikmati proses pembelajaran.

Selain teknik dasar, pengembangan mental atlet juga mendapat perhatian besar dalam model latihan. Penelitian oleh Firmansyah (2020) mengenai latihan drill bowling mengungkapkan bahwa metode berulang dapat membantu atlet menginternalisasi teknik bowling. Namun, yang tak kalah penting adalah kekuatan mental untuk mempertahankan konsentrasi dan fokus saat melakukan bowling dalam tekanan pertandingan. Ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik harus diimbangi dengan penguatan mental agar atlet dapat tetap tampil optimal saat bertanding.

Model latihan drill yang diterapkan dalam penelitian oleh Amal & Yanto (2023) menunjukkan bahwa variasi drill dan latihan kekuatan terbukti meningkatkan ketepatan bowling. Penggabungan latihan teknik dengan penguatan fisik memberikan dampak yang sangat positif terhadap performa atlet. Latihan kekuatan membantu atlet mengembangkan otot-otot yang diperlukan dalam bowling, yang pada gilirannya meningkatkan kecepatan dan ketepatan bola yang dilemparkan.

Tak hanya untuk atlet yang lebih berpengalaman, latihan teknik bowling yang dilakukan oleh Firmansyah (2020) dengan fokus pada drill memberikan efek yang sangat positif pada atlet pemula. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan berfokus pada latihan berulang, atlet dapat memperbaiki teknik mereka secara signifikan dalam waktu singkat. Drill merupakan cara yang efektif untuk mengasah teknik dasar yang diperlukan dalam permainan, mengingat kriket adalah olahraga yang sangat teknis dan membutuhkan presisi tinggi.

Sementara itu, dalam penelitian oleh Hidayatulloh & Susanto (2022), analisis kegagalan bowling Timnas Indonesia dalam pertandingan melawan Thailand menunjukkan bahwa ketidaktepatan dalam teknik bowling dapat berakibat fatal dalam pertandingan tingkat tinggi. Dalam hal ini, penguatan latihan bowling yang lebih konsisten dan fokus pada perbaikan teknik sangat diperlukan untuk menghindari kesalahan yang serupa di masa depan. Penelitian ini memberikan pelajaran penting tentang pentingnya kualitas teknik dalam permainan kriket, yang tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik, tetapi juga oleh teknik yang terlatih dan terinternalisasi dengan baik.

Secara keseluruhan, temuan-temuan dalam jurnal-jurnal ini menegaskan bahwa untuk meningkatkan kualitas permainan kriket, pelatihan harus mencakup aspek teknik, fisik, dan mental yang holistik. Setiap aspek latihan memiliki peran yang saling melengkapi, dan keberhasilan dalam kriket sangat tergantung pada integrasi yang baik antara semua elemen tersebut. Pelatih harus mampu merancang program latihan yang seimbang antara teknik, kekuatan, taktik, dan mental atlet untuk mencapai hasil yang optimal di lapangan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur review mengenai model latihan dalam cabang olahraga kriket, dapat disimpulkan bahwa pengembangan latihan dalam kriket harus melibatkan berbagai aspek yang saling melengkapi, termasuk teknik, fisik, mental, serta penggunaan teknologi. Model latihan yang efektif tidak hanya fokus pada teknik dasar seperti batting, bowling, dan fielding,

tetapi juga pada aspek kebugaran fisik, kekuatan, ketepatan, serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi situasi permainan yang penuh tekanan.

Pendekatan berbasis teknologi, seperti yang diungkapkan dalam penelitian Mardela et al. (2021), menunjukkan bahwa pelatihan online dapat menjadi alternatif yang efektif untuk memastikan kontinuitas latihan selama masa pandemi atau situasi terbatas. Penggunaan teknologi memfasilitasi komunikasi antara pelatih dan atlet, memungkinkan instruksi yang lebih jelas dan umpan balik yang lebih cepat. Selain itu, modifikasi permainan untuk pemula, seperti yang dijelaskan oleh Mardela et al. (2020), menunjukkan pentingnya penyesuaian latihan dengan tingkat keterampilan atlet untuk memastikan mereka dapat belajar dengan nyaman tanpa merasa terbebani.

Dalam hal teknik dasar, variasi dalam latihan catching dan bowling sangat penting untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam menangani bola, yang menjadi kunci sukses dalam pertandingan. Model latihan yang melibatkan drill teknik, seperti yang diterapkan dalam studi oleh Firmansyah (2020) dan Amal & Yanto (2023), terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan dan konsistensi teknik bowling atlet. Begitu juga, latihan berbasis permainan yang digunakan untuk teknik bowling pada atlet U-15, sebagaimana dijelaskan oleh Putra (2023), memberi peluang bagi atlet untuk belajar dalam konteks permainan nyata, meningkatkan pemahaman mereka tentang taktik dan strategi.

Latihan yang mengintegrasikan kekuatan fisik, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Sulistianingsih (2022) dan Firmansyah (2020), menunjukkan bahwa pengembangan otot yang baik sangat berperan dalam meningkatkan kecepatan dan ketepatan dalam permainan kriket. Latihan kekuatan juga memberikan manfaat dalam aspek ketahanan tubuh, yang penting untuk mendukung atlet dalam menjalani serangkaian pertandingan dengan performa optimal.

Secara keseluruhan, model latihan yang holistik dan berbasis pada kebutuhan spesifik atlet merupakan kunci dalam mengembangkan keterampilan mereka. Dengan menggabungkan teknik, kekuatan fisik, serta aspek mental yang kuat, atlet kriket dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk menghadapi kompetisi di tingkat yang lebih tinggi. Pelatih diharapkan dapat merancang program latihan yang terintegrasi dan berimbang, agar atlet dapat mencapai performa terbaik mereka di lapangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Drill dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling pada Olahraga Cricket. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*.
- Amal, M., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Drill dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling pada Olahraga Cricket. *UNJA Repository*.
- Aminudin, A., & Juniarto, M. (2022). Survei Keterampilan Batting Tim Cricket Putra Kabupaten Pandeglang Pada Persiapan Porprov. *Uniska Banjarmasin*.
- Andika, I. P. H. (2022). Model Latihan Wicket Keeping Cricket Berbasis Open Skill Pada Atlet POPB Cricket DKI Jakarta. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Firmansyah, D. A. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Bowling Terhadap Ketepatan Bowler Mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi. *UNJA Repository*.
- Firmansyah, D. A. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Bowling terhadap Ketepatan Bowler Atlet Putra Tim Cricket Universitas Negeri Malang. *UM Repository*.
- Hidayatulloh, F. A., & Susanto, I. H. (2022). Analisis Kegagalan Bowling Timnas Indonesia Melawan Thailand Dalam Pertandingan Cricket T20I (Twenty 20 International) Di Sea Games Malaysia 2017. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Mardela, R., Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2020). Cricket Games Modification For Beginner. *Jurnal Humanities Pengabdian*.
- Mardela, R., Yendrizal, S., & Haryanto, J. (2021). Pendampingan Latihan Berbasis Online Pada Atlet Cricket Sumatera Barat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Wahana Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Putra, R. I. (2023). Model Latihan Bowling Cricket Berbasis Permainan Pada Atlet U-15. *UNJ Repository*.

- Ramadhan, F. (2024). Model Latihan Catching Untuk Atlet Pada Cabang Olahraga Cricket. UNJ Repository.
- Sandi, I. K., & Maidarman, M. (2020). Minat Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Terhadap Cabang Olahraga Kriket. Jurnal Patriot.
- Sulistianingsih, A. (2022). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Fielding Pada Atlet U-17 Cabang Olahraga Cricket. UNJ Repository.
- Trishandra, J. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Global Dan Elementer Terhadap Keterampilan Teknik Batting Atlet Cricket Universitas Negeri Padang. Cerdas Sifa Pendidikan.
- Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2020). Cricket Games Modification For Beginner. Jurnal Humanities Pengabdian.