Multilateral Journal

Evaluasi performa teknik batting dan bowling dalam Cricket format pendek: implikasi pemusatan latihan pada atlet remaja

Cek Naskah 1

Articles

Lambung Mangkurat University

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3396050233

Submission Date
Nov 3, 2025, 8:54 AM GMT+7

Download Date
Nov 3, 2025, 9:03 AM GMT+7

File Name
1_22813-72620-1-CE_Imam_Hariadi_500_512.docx

File Size
59.1 KB

10 Pages

3,412 Words

22,964 Characters

2% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

2% Internet sources
1% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

2% Internet sources
1% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Internet
zombiedoc.com <1%

2 Internet
ejournal.unibabwi.ac.id <1%

3 Internet
repository.stik-sintcarolus.ac.id <1%

Evaluasi performa teknik *batting* dan *bowling* dalam *Cricket* format pendek: implikasi pemusatan latihan pada atlet remaja

Evaluation of batting and bowling technique performance in short-format Cricket: implications of centralised training for youth athletes

Imam Hariadi[1], M.E Winarno[2], Taufik[3] Dona Sandy Yudasmara[4], Nurrul Riyad Fadhli[5], Puguh Satya Hasmara[6]
[1,2,3,4,5,6] Universitas Negeri Malang, Indonesia
Email: imam.hariadi.fik@um.ac.id[1], m.e.winarno.fik@um.ac.id[2], taufik.fik@um.ac.id[3], dona.sandy.fik@um.ac.id[4], nurrul.riyad.fik@um.ac.id[5], puguh.satya.fik@um.ac.id[6]

ABSTRAK

Cricket format pendek menuntut efisiensi teknik dalam waktu singkat, sehingga pembinaan teknik dasar sejak usia remaja menjadi kunci dalam pengembangan atlet muda, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi performa teknik *batting* dan *bowling* atlet *Cricket* remaja putra dan putri selama pemusatan latihan *Cricket* format pendek selama tiga bulan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan analisis data performa dari pertandingan internal dan simulasi dalam tiga format modifikasi: T20, S8, dan S6. Sampel terdiri dari 20 atlet remaja (10 putra dan 10 putri) yang telah mengikuti minimal 80% sesi latihan. Hasil analisis menunjukkan perbedaan performa antara atlet putra dan putri, dengan atlet putra mencatat rerata *run* dan akurasi yang lebih tinggi. Meskipun demikian, atlet putri menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, khususnya di kelompok pemula. Peningkatan performa yang lebih besar pada atlet pemula mengindikasikan efek adaptasi awal terhadap program latihan terstruktur yang menggabungkan teknik spesifik, simulasi pertandingan, dan latihan fisik pendukung. Temuan ini menegaskan bahwa program pelatihan yang dirancang secara progresif dan adaptif mampu meningkatkan kualitas teknik permainan *Cricket*, serta memperkuat pentingnya pendekatan berbasis pengalaman dan gender dalam pembinaan atlet remaja.

Kata kunci: *Cricket* remaja; teknik pukulan; teknik lemparan; program latihan; performa atlet; perbedaan gender

Short-format Cricket demands technical efficiency within a limited time frame, making the development of fundamental skills during adolescence essential for nurturing young athletes, particularly in developing countries such as Indonesia. This study aims to evaluate the batting and bowling performance of male and female youth Cricket athletes during a three-month short-format centralised training program. A descriptive quantitative approach was used, analysing match and simulation performance data in three modified formats: T20, S8, and S6. The sample consisted of 20 youth athletes (10 males and 10 females) who attended at least 80% of training sessions. The results revealed differences in performance between male and female athletes, with male athletes achieving higher averages in runs and accuracy. However, female athletes, particularly beginners, showed notable improvement. The greater performance gains among novice players indicate the positive impact of early adaptation to a structured training program that integrates technical drills, game simulations, and physical conditioning. These findings suggest that a progressive and adaptive training design can effectively enhance Cricket skills while emphasising the importance of experience- and gender-sensitive approaches in youth athlete development.

Keywords: *youth Cricket; batting technique; bowling technique; training program; athletic performance; gender differences*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 11 Juni 2025
Disetujui : 20 Oktober 2025
Tersedia secara *online* Oktober 2025
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i3.22813

Alamat Korespondesi:

Imam Harriadi
Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia
Email: imam.hariadi.fik@um.ac.id.

PENDAHULUAN

Cricket telah berkembang menjadi salah satu olahraga global yang menuntut integrasi kompleks antara keterampilan teknik, taktik, dan kondisi fisik dalam situasi permainan yang sangat dinamis. Dengan popularitas yang terus meningkat di berbagai benua, olahraga ini menghadapi transformasi signifikan dalam pendekatan pembinaan, terutama sejak munculnya format permainan yang lebih ringkas dan cepat. *Format Twenty20* (T20) yang berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir telah mengubah paradigma pelatihan *Cricket*, karena menuntut efisiensi teknik maksimal dalam waktu yang sangat terbatas, sehingga menekankan pentingnya penguasaan keterampilan fundamental sejak usia muda.

Penelitian terdahulu telah mengestablish pentingnya penguasaan teknik sebagai determinan utama keberhasilan dalam pertandingan *Cricket* modern. Singh et al. (2023) menekankan bagaimana format T20 telah mendorong perubahan fundamental dalam pola latihan, khususnya dalam penguatan teknik dasar *batting* dan *bowling* yang harus dilatih secara terfokus sejak usia remaja. Chawla et al. (2025) lebih lanjut menunjukkan bahwa pembentukan fondasi teknik yang solid pada masa remaja menjadi prediktor kuat untuk performa di level elit, terutama dalam konteks adaptasi terhadap format pendek *Cricket*.

Dalam aspek teknik spesifik, berbagai kajian telah mengidentifikasi komponen-komponen kritis yang mempengaruhi performa. Noorbhai (2020) secara khusus menyoroti peran teknik *backlift lateral* dalam meningkatkan performa *batting* di berbagai level keahlian, sementara Thander (2023) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa modifikasi lingkungan latihan dapat memengaruhi akurasi dan kecepatan *bowling* pada pemain muda. Penelitian-penelitian ini diperkuat oleh temuan Connor et al. (2019) dan Bhardwaj et al. (2025) yang membuktikan efektivitas latihan berbasis pengulangan teknik *(drill based training)* dalam meningkatkan konsistensi dan akurasi *bowler* remaja.

Dimensi yang semakin mendapat perhatian dalam kajian *Cricket* modern adalah integrasi komponen kognitif dan persepsi motorik. Murray et al. (2021) menunjukkan bahwa kontrol visual dan perilaku okular memiliki kontribusi substansial terhadap keputusan pemukul dan ketepatan lemparan *bowler*, menegaskan kompleksitas keterampilan *Cricket* yang melampaui aspek biomekanik semata. Tissera et al. (2024) bahkan mengadvokasi pendekatan *representative learning design* yang mencerminkan kondisi pertandingan sebenarnya dan memanfaatkan teknologi *augmented feedback* untuk mengoptimalkan transfer keterampilan ke dalam konteks kompetitif.

Namun, identifikasi gap kritis dalam literatur menunjukkan bahwa sebagian besar kajian tersebut dilakukan pada atlet elit atau di negara dengan tradisi *Cricket* yang sudah mapan seperti India, Australia, dan Inggris. Studi tentang efektivitas program latihan teknik pada level pemusatan latihan remaja di

negara-negara dengan status *Cricket* berkembang, seperti Indonesia, masih sangat terbatas. Padahal, Jacobs et al. (2025) menegaskan bahwa program latihan terstruktur selama masa remaja sangat penting dalam membentuk konsistensi performa, baik dari aspek kuantitatif seperti *run* dan *wicket*, maupun akurasi dan efisiensi permainan. Anggraeni et al. (2022) juga menyoroti posisi strategis pembinaan usia muda di Indonesia dalam membentuk fondasi performa teknik yang baik. Juniarto dan Tangkudung (2022) secara lokal telah mulai mengeksplorasi pentingnya pendekatan yang sesuai dengan karakteristik pemula dalam pelatihan *batting* usia U-17, namun evaluasi komprehensif terhadap program pemusatan latihan masih belum tersedia.

Berdasarkan *gap* penelitian tersebut, peneliti ini bertujuan untuk mengevaluasi performa teknik *batting* dan *bowling* atlet *Cricket* remaja yang mengikuti program pemusatan latihan selama tiga bulan. Evaluasi dilakukan berdasarkan indikator kuantitatif dari hasil pertandingan atau simulasi, mencakup jumlah *run*, jumlah *wicket*, tingkat akurasi, dan efisiensi permainan. Penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran kualitas teknik atlet selama proses latihan, tetapi juga menyajikan refleksi praktis atas efektivitas program pelatihan yang telah diterapkan dalam konteks pembinaan *Cricket* Indonesia.

Kontribusi yang diharapkan dari kajian ini adalah memberikan landasan empiris untuk perbaikan desain program latihan teknik *Cricket*, khususnya pada kelompok usia remaja yang menjadi target pembinaan jangka panjang di Indonesia. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi metodologis bagi pelatih, pembina olahraga, dan peneliti yang ingin mengembangkan model evaluasi performa teknik berbasis data pertandingan nyata dalam cabang olahraga *Cricket*, terutama di negara-negara dengan status *Cricket* berkembang. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis yang dapat diterapkan secara langsung dalam program pemusatan latihan *Cricket* remaja di Indonesia dan negara-negara dengan kondisi serupa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif evaluatif yang bertujuan untuk menilai performa teknik *batting* dan *bowling* atlet *Cricket* remaja selama mengikuti program pemusatan latihan format pendek. Penelitian dilakukan di Pusat Pelatihan Kota (PUSLAKOT) *Cricket*, yang menjadi lokasi pelaksanaan latihan dan pengumpulan data. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama tiga bulan sesuai dengan durasi pemusatan latihan yang dilakukan oleh KONI Kota Malang.

Subjek penelitian adalah atlet *Cricket* remaja berusia 15-18 tahun yang mengikuti pemusatan latihan. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta pemusatan latihan berjumlah 30 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria atlet yang mengikuti minimal

80% sesi latihan selama tiga bulan dan memiliki data hasil pertandingan yang lengkap dalam *score sheet*. Dari populasi tersebut, diperoleh sampel sebanyak 25 atlet yang memenuhi kriteria.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi performa teknik *batting* dan *bowling* yang diambil dari hasil *score sheet* pertandingan dan simulasi selama pemusatan latihan. Data performa *Bowling* diukur berdasarkan jumlah *wicket* yang diperoleh, tingkat akurasi lemparan. Data performa *batting* diukur melalui jumlah run yang dicetak, tingkat keberhasilan pukulan, dan variasi teknik yang diterapkan. Selain itu, program latihan selama tiga bulan didokumentasikan untuk memberikan konteks evaluasi terhadap perubahan teknik atlet.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengakses dan mengolah data *score sheet* resmi selama sesi pertandingan internal dan simulasi. Data program latihan diambil dari catatan pelatih yang mencakup jenis latihan, frekuensi, durasi, dan fokus teknik yang diberikan. Seluruh data kemudian dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan performa rata-rata, variasi, dan tren perubahan teknik atlet selama periode pemusatan latihan.

Analisis data dilakukan dengan *software* statistik yang sesuai, seperti SPSS atau Excel, untuk menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase keberhasilan teknik *batting* dan *bowling*. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menilai efektivitas program latihan terhadap peningkatan performa teknik atlet. Kesimpulan penelitian ditarik berdasarkan temuan kuantitatif tersebut dan dikaitkan dengan tujuan penelitian.

Keberhasilan teknik *batting* dihitung berdasarkan jumlah pukulan yang berhasil menghasilkan *run* atau mempertahankan diri dari *out*, dibandingkan dengan total percobaan pukulan. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, tingkat keberhasilan pemain dikategorikan sebagaimana disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 1. Norma penilaian keberhasilan teknik *batting*

Kategori	Persentase Keberhasilan	Deskripsi Teknis
Sangat Baik	≥ 80%	Pukulan sangat efektif dan stabil, menghasilkan *run* tinggi dengan kesalahan minimal.
Baik	70–79%	Pukulan konsisten menghasilkan *run*, namun masih terdapat kesalahan minimal.
Cukup	50–69%	Pukulan bervariasi, separuh percobaan efektif, namun kontrol dan akurasi belum stabil.
Kurang	< 50%	Sebagian besar pukulan gagal menghasilkan *run* atau menyebabkan *out*.

Keberhasilan teknik *bowling* dihitung dari jumlah lemparan efektif yang berada pada *good line* atau *good length*, menghasilkan *dot ball*, atau memaksa

lawan bermain defensif dibandingkan dengan total lemparan yang dilakukan, tingkat keberhasilan pemain dikategorikan sebagaimana disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 2. Norma penilaian keberhasilan teknik *bowling*

Kategori	Persentase Keberhasilan	Deskripsi Teknis
Sangat Baik	≥ 85%	Lemparan sangat akurat dan konsisten, menghasilkan banyak *dot* ball atau *wicket.*
Baik	75–84%	Lemparan efektif dan stabil; hanya sedikit kesalahan seperti *wide* atau *no ball.*
Cukup	60–74%	Lemparan cukup akurat namun masih fluktuatif antar *over*.
Kurang	< 60%	Lemparan sering gagal mencapai target area atau menghasilkan penalti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian

Penelitian ini melibatkan 20 atlet *Cricket* yang mengikuti program pemusatan latihan selama tiga bulan. Terdiri dari 10 atlet putra dan 10 atlet putri, masing-masing menjalani program latihan teknik *batting* dan *bowling* secara intensif. Pada kelompok atlet putra, lima orang memiliki pengalaman bermain lebih dari dua tahun di tingkat kompetitif, sedangkan lima lainnya merupakan atlet pemula dengan pengalaman kurang dari satu tahun. Sementara itu, di kelompok putri, dua atlet memiliki pengalaman lebih dari satu tahun, dan delapan lainnya termasuk pemula. Perbedaan tingkat pengalaman ini menjadi faktor penting dalam menganalisis performa dan perkembangan teknik masing-masing individu.

Karakteristik pertandingan dan format permainan

Selama pemusatan latihan berlangsung, para atlet mengikuti rangkaian pertandingan uji coba dengan tiga format yang dimodifikasi: T20, S8, dan S6. Format T20 mengikuti aturan standar Twenty20 Internasional, dengan masing-masing tim bermain 20 over. Format S8 *(Super 8)* menggunakan 8 pemain per tim, dan dimainkan selama 10 *over* per *inning*, sedangkan S6 *(Super 6)* menggunakan 6 pemain per tim dengan durasi 8 *over*. Ketiga format tersebut dirancang untuk mengembangkan aspek berbeda dari permainan: *T20* menekankan strategi bertahan dan rotasi pemain, *S8* memperkuat transisi antara *batting* dan *fielding*, sementara S6 menuntut kecepatan reaksi dan efisiensi teknik. Salah satu modifikasi signifikan diterapkan pada aturan *bowling*, yaitu penalti 2 *run* tambahan bagi *batsman* untuk setiap bola *wide*, hal ini dilakukan guna melatih akurasi *bowler* dan meminimalisasi kesalahan.

Program latihan selama pemusatan

Selama tiga bulan pemusatan, program latihan difokuskan pada peningkatan teknik, pemahaman taktik, dan kesiapan fisik. Latihan dijalankan lima kali dalam sepekan, terdiri dari dua hari teknik spesifik (*batting*, *bowling*, *fielding*), dua hari simulasi pertandingan dalam format T20, S8, dan S6, serta satu hari untuk evaluasi performa dan pemulihan. Latihan teknik dilaksanakan dalam bentuk *drill intensif* dan *small-sided game*, sedangkan *conditioning* fisik melibatkan latihan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan untuk mendukung kebutuhan energi tinggi dalam permainan *Cricket*.

Performa teknik *batting* dan *bowling* atlet putra

Analisis performa teknik *batting* pada atlet putra menunjukkan rerata *run* per pertandingan sebesar 38,7 dengan persentase keberhasilan pukulan mencapai 70,4%. Dalam teknik *bowling*, atlet putra mencatatkan rata-rata 3,5 *wickets* per pertandingan, dengan akurasi lemparan sebesar 77,3%. Rincian data performa ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 3. Rata-rata performa teknik *batting* dan *bowling* atlet putra selama pemusatan Latihan

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi
Run per pertandingan	38,7	7,5
Persentase keberhasilan pukulan (%)	70,4	8,9
Wicket per pertandingan	3,5	1,0
Akurasi lemparan (%)	77,3	7,2

Performa ini menunjukkan bahwa kelompok atlet putra secara umum telah mencapai tingkat teknik yang cukup baik, terutama dalam *bowling*. Hal ini sejalan dengan komposisi pengalaman yang relatif seimbang antara atlet berpengalaman dan pemula, yang mungkin telah berkontribusi pada nilai standar deviasi yang moderat.

Performa teknik *batting* dan *bowling* atlet putri

Pada kelompok putri, rata-rata *run* per pertandingan tercatat sebesar 32,1 dengan persentase keberhasilan pukulan 65,9%. Dalam teknik *bowling*, rerata jumlah *wicket* yang diperoleh adalah 2,9 per pertandingan, dengan tingkat akurasi lemparan sebesar 71,7%. Data lengkap disajikan pada Tabel 2.

Tabel 4. Rata-rata performa teknik *batting* dan *bowling* atlet putri selama pemusatan Latihan

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi
Run per pertandingan	32,1	6,9
Persentase keberhasilan pukulan (%)	65,9	9,2
Wicket per pertandingan	2,9	0,9
Akurasi lemparan (%)	71,7	8,5

Meskipun sebagian besar atlet putri tergolong pemula, capaian performa atlet sudah menunjukkan kualitas teknik yang cukup kompetitif, khususnya dalam konsistensi lemparan. Standar deviasi yang relatif tinggi pada beberapa variabel mengindikasikan variasi keterampilan akibat perbedaan tingkat pengalaman.

Tren perkembangan performa

Selama periode latihan tiga bulan, terjadi tren peningkatan performa pada kedua kelompok. Atlet putra menunjukkan peningkatan rata-rata *run* sebesar 12% dan jumlah *wicket* sebesar 15%. Di sisi lain, atlet putri mengalami peningkatan *run* sebesar 10% dan *wicket* sebesar 12%. Peningkatan performa ini menandakan efektivitas program latihan yang diterapkan, terutama pada aspek teknik dasar. Menariknya, atlet pemula menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan secara persentase dibandingkan atlet berpengalaman, yang bisa dikaitkan dengan efek adaptasi awal yang lebih besar *(new learner effect)*. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas dan metode latihan yang digunakan efektif dalam meningkatkan performa, bahkan pada atlet dengan pengalaman terbatas.

Data performa menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan selama pemusatan latihan mampu meningkatkan aspek teknik *batting* dan *bowling* baik pada atlet putra maupun putri. Pengalaman bermain menjadi salah satu variabel yang memengaruhi tingkat awal performa dan sebaran data, namun peningkatan tetap terjadi secara umum di semua kelompok. Temuan ini memberikan dasar kuat bahwa program pembinaan berbasis teknik fundamental dan pengulangan terstruktur dapat diimplementasikan secara efektif pada kelompok atlet dengan latar belakang pengalaman yang beragam

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan performa teknik *batting* dan *bowling* antara atlet putra dan putri selama pemusatan latihan *Cricket* format pendek. Temuan ini sejalan dengan hasil studi Felton et al. (2019) yang melaporkan bahwa pemain *bowling* pria memiliki kecepatan bola yang lebih tinggi dibandingkan wanita, yang dapat memengaruhi efektivitas teknik dan performa pertandingan secara keseluruhan. Johnston et al. (2018) juga menyoroti bahwa faktor fisiologis dan biomekanik mendasari perbedaan performa berdasarkan gender dalam olahraga *Cricket*.

Selama tiga bulan pelatihan, peningkatan performa yang signifikan diamati, khususnya pada atlet pemula. Hal ini mendukung temuan Connor et al. (2019) yang menunjukkan bahwa program latihan lapangan yang terstruktur dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kelincahan atlet muda. Menurut Radnor et al. (2023) atlet pemula cenderung menunjukkan respons adaptasi yang lebih besar terhadap stimulus latihan awal karena mereka memulai dari

tingkat kebugaran dan keterampilan yang relatif rendah. Fenomena ini dikenal sebagai "*novice training effect*," yaitu kondisi ketika atlet pemula mengalami lonjakan progres yang cepat akibat adaptasi neuromuskular dan peningkatan kemampuan motorik dasar secara simultan.

Temuan ini juga diperkuat oleh studi dalam konteks cabang olahraga lain yang menunjukkan efektivitas latihan teknik spesifik, seperti pada penelitian Syahruddin et al. (2023) yang mengungkap bahwa latihan *push-up* lebih efektif dibandingkan *plank* dalam meningkatkan keterampilan *chest pass*, khususnya pada peserta dengan koordinasi tinggi.

Latihan yang disesuaikan dengan karakteristik fisik individu terbukti memberikan hasil optimal. Temuan serupa juga terlihat dalam studi Hidayat dan Haryanto (2022) yang menunjukkan bahwa kombinasi latihan fisik dan teknik secara terstruktur dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit dan daya tahan anaerob pada atlet pencak silat. Penekanan pada teknik gerak dan kekuatan terintegrasi sangat relevan dalam pengembangan performa *Cricket* yang menuntut efisiensi teknik dan kekuatan eksplosif, terutama dalam format pertandingan singkat.

Vickery et al. (2018) juga menekankan pentingnya latihan yang spesifik terhadap tuntutan fisik *Cricket* format pendek, yang mengandalkan kecepatan dan presisi teknik. Oleh karena itu, struktur latihan yang dirancang dengan prinsip periodisasi yang tepat dapat mengoptimalkan hasil, terutama bagi atlet yang baru memasuki tahap awal pengembangan keterampilan.

Studi Taupik et al. (2025) yang menggunakan metode target visual untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah dalam bola voli memperlihatkan bahwa pendekatan latihan teknik berbasis penguatan visual dapat menjadi strategi efektif untuk mengasah presisi. Pendekatan ini memiliki potensi untuk diadaptasi dalam latihan teknik *batting*, di mana koordinasi mata dan tangan serta presisi kontak bola sangat krusial.

Di sisi lain, Mudariani et al. (2021) melaporkan bahwa pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* secara terstruktur dapat meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Latihan teknik seperti ini sangat relevan bagi atlet *Cricket* format pendek, karena peningkatan kelincahan dan kekuatan memberikan kontribusi terhadap efisiensi langkah, stabilitas saat *batting* maupun *bowling*, serta daya eksplosif yang diperlukan dalam gerakan permainan singkat.

Temuan ini juga konsisten dengan studi Fowlie et al. (2021) yang menunjukkan adanya hambatan psikologis dan sosial yang lebih besar pada atlet putri, termasuk keterbatasan akses terhadap fasilitas, stereotip gender, dan kurangnya *role* model perempuan dalam olahraga *Cricket*. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan pelatihan yang inklusif dan sensitif terhadap perbedaan gender, guna menciptakan lingkungan belajar yang mendukung bagi semua atlet.

Studi Behan et al. (2022) mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri dan partisipasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap kompetensi diri, yang sering kali berbeda antara laki-laki dan perempuan di usia remaja. Oleh karena itu, pendekatan latihan yang adaptif dan personal aspek yang ditegaskan oleh Goodway et al. (2019) perlu diprioritaskan dalam program pengembangan atlet muda.

Dari sisi metodologi, peningkatan performa yang tercatat menunjukkan bahwa program pelatihan telah berhasil mengintegrasikan prinsip periodisasi dan beban latihan progresif secara efektif. Pendekatan ini konsisten dengan rekomendasi Behan et al. (2019) yang menekankan pentingnya peningkatan beban latihan secara bertahap untuk mencegah cedera dan mengoptimalkan performa. Adaptasi tersebut akan semakin efektif pada populasi pemula yang belum mengalami kejenuhan latihan atau cedera akibat *overtraining.*

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Tidak tersedianya data *pretest* dan *posttest* secara eksplisit serta sampel yang hanya melibatkan satu pusat pelatihan membatasi generalisasi temuan. Nanavati dan Nanavati (2024) mengingatkan bahwa validitas eksternal dalam studi performa atlet dapat ditingkatkan melalui desain eksperimen yang mencakup populasi lebih luas dan kontrol yang lebih ketat. Penelitian selanjutnya yang menggunakan pendekatan eksperimental dan melibatkan kelompok kontrol akan sangat bermanfaat untuk mengonfirmasi temuan ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pemusatan latihan yang terstruktur dan progresif, serta dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan gender dan tingkat pengalaman, mampu meningkatkan performa teknik *batting* dan *bowling* pada atlet remaja *Cricket* format pendek. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pelatihan *Cricket* yang lebih inklusif, adaptif, dan berbasis bukti dalam mendukung pembinaan atlet muda di tingkat nasional maupun internasional (Warmenhoven et al., 2020).

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil menjawab tujuan utama terkait evaluasi performa teknik *batting* dan *bowling* pada atlet remaja putra dan putri selama pemusatan latihan *Cricket* format pendek. Ditemukan bahwa pemusatan latihan selama tiga bulan memberikan peningkatan signifikan pada kemampuan teknik kedua kelompok, dengan karakteristik perbedaan yang dipengaruhi oleh faktor gender. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan latihan yang disesuaikan secara khusus untuk atlet putra dan putri guna mengoptimalkan hasil pembinaan.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan terstruktur dan berfokus pada aspek fisi dan teknik mampu memberikan kontribusi positif pada perkembangan performa atlet muda. Implikasi dari temuan ini merekomendasikan agar pelatih dan pembina olahraga *Cricket* menerapkan

strategi latihan yang lebih personal dan adaptif, terutama dalam konteks pengembangan atlet remaja dengan mempertimbangkan perbedaan kebutuhan antara putra dan putri.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimental dengan data *pre* dan *post* yang lengkap serta melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai pusat latihan. Pendekatan tersebut akan memperkuat validitas hasil dan memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai efektivitas pemusatan latihan dalam meningkatkan performa teknik pada atlet muda. Selain itu, integrasi aspek psikososial dalam program latihan juga perlu diteliti lebih lanjut guna mendukung performa atlet putri secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Tim *Cricket* Kota Malang serta Pengurus Persatuan *Cricket* Indonesia (PCI) Kota Malang atas dukungan dan kerja samanya selama pelaksanaan pemusatan latihan dan proses pengumpulan data. Apresiasi juga diberikan kepada KONI Kota Malang, Dinas Kepemudaan, Olahraga, dan Pariwisata (Disporapar) Kota Malang, para pelatih, serta seluruh atlet putra dan putri yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan olahraga *Cricket*, baik di tingkat daerah maupun nasional. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, atas dukungan melalui hibah penelitian tahun 2025 yang telah memungkinkan terlaksananya penelitian ini.