



## Performa Atlet Cricket Nasional

### *Performance of National Cricket Athletes*

Albert Wolter Aridan Tangkudung<sup>1</sup>, Chandra<sup>2</sup>, Yuliasih<sup>3</sup>, Iis Indrawati<sup>4</sup>, Lulu Khoiruningrum<sup>5</sup>

<sup>1,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

<sup>2,5</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

Email: [albert.wolter@unj.ac.id](mailto:albert.wolter@unj.ac.id), [chandra@unj.ac.id](mailto:chandra@unj.ac.id), [yuliasih@unj.ac.id](mailto:yuliasih@unj.ac.id),  
[iisindrawati73@gmail.com](mailto:iisindrawati73@gmail.com), [lulu.khoiruningrum@mhs.unj.ac.id](mailto:lulu.khoiruningrum@mhs.unj.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat performa atlet cricket nasional Indonesia berdasarkan aspek fisik, fisiologis dan keterampilan teknis. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kebugaran jasmani spesifik. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan sprint  $4,72 \pm 0,28$  detik, daya tahan otot tungkai  $45,3 \pm 5,7$  cm, jarak tempuh yo yo test mencapai  $1.320 \pm 180$  meter dengan estimasi  $VO_2\max$  sebesar  $48,6 \pm 3,2$  ml/kg/menit. Pada aspek teknis, akurasi batting rata-rata mencapai  $78,5 \pm 6,4\%$  dan kecepatan bowling sebesar  $114,2 \pm 8,6$  km/jam, sementara waktu reaksi rata-rata tercatat  $0,29 \pm 0,03$  detik. Analisis perbandingan antarposisi menunjukkan bahwa bowler unggul pada kecepatan dan daya ledak, batsman unggul pada akurasi dan waktu reaksi, sedangkan all-rounder memiliki profil performa paling seimbang. Perbedaan performa antarposisi tersebut signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Jika dibandingkan dengan standar internasional, performa atlet cricket nasional Indonesia berada pada kategori baik, namun masih terdapat kesenjangan pada aspek daya tahan aerobik dan power output. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa peran posisi berpengaruh terhadap profil performa atlet cricket nasional, sehingga diperlukan program latihan yang lebih spesifik, terintegrasi, dan berbasis kebutuhan posisi untuk meningkatkan performa menuju level internasional.

**Kata Kunci:** Cricket, Performa Atlet, Kondisi Fisik, Fisiologis, Keterampilan Teknis, Tim Nasional

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the performance level of Indonesian national cricket athletes based on physical, physiological and technical skill aspects. This study uses a survey method with test and measurement techniques. Data collection was carried out with specific physical fitness tests. The results of this study showed that the average sprint speed was  $4.72 \pm 0.28$  seconds, leg muscle endurance  $45.3 \pm 5.7$  cm, the distance traveled by the yo yo test reached  $1,320 \pm 180$  meters with an estimated  $VO_2\max$  of  $48.6 \pm 3.2$  ml/kg/minute. In the technical aspect, the average batting accuracy reached  $78.5 \pm 6.4\%$  and bowling speed was  $114.2 \pm 8.6$  km/h, while the average reaction time was recorded at  $0.29 \pm 0.03$  seconds. A comparative analysis of the positions shows that the bowler excels in speed and explosiveness, the batsman excels in accuracy and reaction time, while the all-rounder has the most balanced performance profile. The difference in*

*performance between these positions was statistically significant ( $p < 0.05$ ). When compared to international standards, the performance of Indonesian national cricketers is in the good category, but there is still a gap in the aspects of aerobic endurance and power output. The conclusion of this study emphasizes that the role of position affects the performance profile of national cricket athletes, so a more specific, integrated, and position-based training program is needed to improve performance towards the international level.*

**Keywords:** *Cricket, athlete performance, physical condition, physiological, technical skills, national team*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja, karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan (Bangsbo, 2015). Olahraga akan menjaga tubuh tetap bugar dan tidak cepat mengalami penurunan performa (Brown, 2023). Cricket adalah olahraga yang menuntut kombinasi keterampilan fisik, teknis, taktik dan mental mencapai performa optimal. Tingkat performa atlet dalam cricket dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk keterampilan teknis, strategi permainan, serta aspek psikologis dan nutrisi.

Cricket adalah olahraga bat-and-ball yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain di lapangan berbentuk oval dengan sebuah *pitch* sepanjang 22 yard di tengah; tujuan permainan adalah mencetak run lebih banyak daripada tim lawan melalui batting, bowling, dan fielding sesuai aturan yang ditetapkan oleh otoritas permainan internasional. Cricket melibatkan aktivitas intermiten dengan kombinasi sprint pendek, aktivitas eksplosif, dan periode pemulihan aktif, sehingga membutuhkan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik (Petersen, 2015)

“Tingkat performa” atau *performance level* merujuk pada kemampuan kompetitif seorang atlet (atau kelompok atlet) yang diukur melalui hasil kompetisi dan/atau indikator objektif (fisik, teknis, taktis, psikologis) yang relevan dengan cabang/format olahraga. Literatur modern menekankan bahwa klasifikasi tingkat performa harus bersifat multi-dimensional (menggabungkan output pertandingan mis. KPI teknis dengan profil fisiologis dan beban latihan) dan bahwa terminologi seperti “elite” atau “nasional” sebaiknya ditetapkan menggunakan kerangka klasifikasi yang terukur (mis. tier/level berdasarkan volume latihan, capaian kompetitif, dan metrik performa).

Tingkat performa atlet berkaitan dengan kemampuan individu (batting, bowling, fielding), kapasitas fisiologis, keterampilan teknis taktis dan faktor kontekstual (format pertandingan, beban pertandingan, dan manajemen tim). Analisis pertandingan modern menekankan pada identifikasi key performance indikator (KPI) khusus format (T20, ODI, Test). KPI ini mencakup efisiensi boundary, run-rate fase tertentu (powerplay, death overs), wicket-taking early serta kontribusi fielding yang kini mendapatkan perhatian kuantitatif. Kekuatan otot dan daya ledak berkontribusi terhadap kecepatan bowling dan efektivitas batting, serta performa fielding (Stretchbury & Smith, 2017)

Studi fisik profiling pada pemain internasional dan nasional memperlihatkan perbedaan posisi batters dan bowlers menunjukkan profil morfologi, komposisi tubuh, dan demands movement yang berbeda. Profiling meliputi  $VO_2\max$ /kapasitas aerobik, sprint/acceleration, agility, core strength, dan pengukuran spesifik upper-body (untuk bowling speed). Penelitian yang memetakan profil fisik membantu pelatih nasional

merancang program conditioning yang terarah khususnya saat transisi dari level domestik ke internasional.

(Bangsbo, 2015) menegaskan bahwa performa olahraga ditentukan oleh kombinasi faktor teknis, taktikal, fisiologis, dan psikososial yang berarti evaluasi tingkat performa harus multi-faktorial. Kondisi fisik adalah kemampuan fungsional tubuh yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan daya ledak, yang berperan sebagai dasar pencapaian prestasi olahraga (Bompa & Buzzichelli, 2019)

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran kondisi fisik yang selanjutnya data tersebut diolah untuk mendapatkan hasil dari performa atlet cricket. Prosedur penelitian dilaksanakan dengan melakukan pengukuran kondisi fisik atau komponen kebugaran jasmani atlet cricket yang dimulai dengan pengarahan kepada atlet bahwa akan dilaksanakan pengukuran kondisi fisik, kemudian dibuatkan jadwal tujuannya agar atlet lebih siap. Setelah menentukan waktu pelaksanaan maka selanjutnya adalah pelaksanaan pengukuran kondisi fisik secara bergantian sampai semua atlet melakukan. Setelah data didapat maka data akan diolah dan dianalisis untuk mengetahui tingkat performa atlet cricket.

Hasil yang diharapkan yaitu mendapatkan gambaran tingkat eprforma atlet cricket nasional sebagai persiapan menghadapi Sea Games Thailand 2025. Populasi dari penelitian ini adalah atlet cricket nasional Indonesia dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu pengukuran komponen kebugaran jasmani.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat performa atlet cricket nasional berdasarkan aspek fisik, fisiologis, dan keterampilan teknis. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran spesifik cricket, meliputi:

1. Kecepatan (Sprint 30 m)  
Rata-rata waktu tempuh adalah  $4,72 \pm 0,28$  detik, dengan nilai terbaik pada kelompok bowler (4,58 detik).
2. Daya ledak otot tungkai (Vertical Jump)  
Rata-rata ketinggian lompatan sebesar  $45,3 \pm 5,7$  cm, tertinggi pada kelompok all-rounder (49,1 cm).
3. Daya tahan aerobik (Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1)  
Rata-rata jarak tempuh mencapai  $1.320 \pm 180$  meter, dengan  $VO_2\text{max}$  estimasi  $48,6 \pm 3,2$  ml/kg/menit.
4. Keterampilan teknis (Batting Accuracy & Bowling Speed)
  - Akurasi pukulan rata-rata  $78,5 \pm 6,4\%$ ,
  - Kecepatan lemparan bola rata-rata  $114,2 \pm 8,6$  km/jam.
5. Reaksi dan koordinasi mata-tangan (Reaction Time Test)  
Nilai rata-rata  $0,29 \pm 0,03$  detik, menunjukkan kemampuan refleks yang baik dalam konteks permainan cepat seperti format T20.

Jika dibandingkan dengan standar internasional (Bliss, 2021; Weldon, 2020), performa atlet cricket nasional Indonesia tergolong kategori baik, meskipun masih terdapat kesenjangan pada aspek daya tahan dan *power output*.

Analisis perbandingan antarposisi menunjukkan:

- Bowler unggul dalam kecepatan dan daya ledak.

- Batsman unggul dalam akurasi dan waktu reaksi.
- All-rounder menunjukkan performa paling seimbang pada semua aspek.

Perbedaan ini signifikan ( $p < 0.05$ ), yang berarti bahwa peran posisi berpengaruh terhadap profil performa atlet cricket nasional.

#### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat performa atlet cricket nasional Indonesia berada pada kategori baik namun belum mencapai level optimal internasional. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Weldon, 2020) yang menjelaskan bahwa profil fisiologis atlet cricket profesional ditentukan oleh kombinasi kekuatan, kecepatan, dan daya tahan spesifik terhadap posisi bermain.

##### 1. Aspek Fisik dan Fisiologis

Nilai  $VO_2\text{max}$  (48,6 ml/kg/menit) pada atlet nasional Indonesia tergolong moderat jika dibandingkan dengan pemain tingkat internasional yang rata-rata memiliki  $VO_2\text{max}$  50–55 ml/kg/menit (Pote, 2024). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya peningkatan kapasitas aerobik melalui latihan interval intensitas tinggi (*high-intensity interval training*), yang efektif untuk meningkatkan performa *match-play* (Biswas, 2023).

Daya ledak otot tungkai juga menjadi penentu utama dalam kemampuan sprint dan *throwing velocity*. Latihan *plyometric* terbukti mampu meningkatkan komponen ini secara signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh (Ali, 2023) bahwa latihan *complex training* selama 8 minggu dapat meningkatkan kecepatan lemparan dan akurasi pukulan hingga 10–12%.

##### 2. Aspek Keterampilan Teknis

Performa batting dan bowling menjadi indikator teknis utama. Rata-rata akurasi pukulan 78,5% menunjukkan kemampuan yang cukup kompetitif, meski masih lebih rendah dibandingkan standar internasional (85–90%) (Brown, 2023). Faktor yang memengaruhi di antaranya adalah waktu reaksi, persepsi ruang, dan pengalaman bertanding.

Pada bowling, rata-rata kecepatan lemparan 114 km/jam menempatkan atlet Indonesia dalam kategori *medium-fast bowler*. Menurut (Bliss, 2021), pemain tingkat internasional mampu mencapai kecepatan 125–140 km/jam. Oleh karena itu, program penguatan otot pergelangan tangan, bahu, dan pinggul sangat penting untuk meningkatkan *bowling velocity*.

##### 3. Aspek Psikologis dan Konsistensi Performa

Selain faktor fisik dan teknis, penelitian (Pote, 2024) menyoroti pentingnya *mental resilience* dalam mempertahankan performa di bawah tekanan. Atlet yang memiliki tingkat kelelahan mental rendah mampu menjaga akurasi teknis pada fase akhir pertandingan. Dalam konteks atlet nasional Indonesia, aspek ini masih menjadi tantangan, terutama dalam menjaga konsentrasi saat menghadapi kompetisi berintensitas tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai tingkat performa atlet cricket nasional maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat performa atlet cricket nasional secara umum berada pada kategori baik, dengan nilai rata-rata performa fisik dan teknis yang mendekati standar internasional. Namun, masih terdapat kesenjangan pada aspek daya tahan

aerobik (VO<sub>2</sub>max) dan daya ledak otot tungkai dibandingkan atlet tingkat internasional.

2. Aspek kecepatan, daya ledak, dan waktu reaksi menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan keterampilan teknis seperti batting accuracy dan bowling velocity. Atlet dengan reaksi cepat dan kekuatan tungkai yang tinggi cenderung memiliki performa teknik yang lebih baik.
3. Perbedaan posisi bermain (batsman, bowler, dan all-rounder) berpengaruh nyata terhadap profil performa atlet.
  - Bowler memiliki keunggulan dalam kecepatan dan power,
  - Batsman lebih unggul dalam waktu reaksi dan koordinasi,
  - All-rounder menunjukkan keseimbangan performa di semua aspek.
4. Faktor psikologis seperti konsentrasi dan ketahanan mental (mental resilience) berperan penting dalam menjaga konsistensi performa saat menghadapi tekanan kompetisi, terutama pada format pertandingan intensitas tinggi seperti T20.
5. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat performa atlet cricket nasional merupakan hasil interaksi antara faktor fisik, teknis, dan psikologis, sehingga program pembinaan atlet harus mengintegrasikan ketiganya secara seimbang dan berbasis sport science.

## REFERENSI

- Ali, M. , K. A. , R. M. M. , & A. S. (2023). Effects of complex training on bowling speed and batting performance in competitive cricket players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(6), 1284–1292.
- Bangsbo, J. (2015). Performance in Sports with Specific Emphasis on the Effect of Intensified Training. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Biswas, S. , G. A. , & B. S. (2023). Effects of high-intensity interval training on aerobic capacity and match-related performance in intermittent team-sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(8), 1665–1673.
- Bliss, A. , A. R. , J. H. K. , & S. P. (2021). Variability and physical demands of international seam bowlers in one-day and Twenty20 cricket matches across five years. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(5), 453–458.
- Bompa, T. O. , & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brown, T. , et al. (2023). Talent identification and development in male cricket: A systematic review. *Journal of Expertise*, 6(2).
- Petersen, C. J. , P. D. , P. M. , & D. B. (2015). Comparison of training and game demands of cricket fast bowlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Pote, L. , C. C. J. , S. R. A. , & T. C. (2024). Physiological and perceptual demands of elite cricket match play across formats. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 19(2), 178–186.
- Stretchbury, K. , & Smith, N. (2017). The role of strength and power in cricket performance. *Journal of Sports Sciences*.
- Weldon, A. , E. S. , R. A. , & D. J. (2020). Physiological and physical characteristics of elite cricket players across playing positions. *Journal of Sports Sciences*, 38(21), 2456–2464.