

# ANALISIS LATIHAN *BOWLING* OLAHRAGA CRICKET PADA ATLIT PEMULA U-17 DKI JAKARTA

Mastri Juniarto<sup>1</sup>, Albert Wolter Aridan Tangkudung<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

[mastri@unj.ac.id](mailto:mastri@unj.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil latihan *bowling* cricket pada atlet U-17 DKI Jakarta. Penelitian ini dilakukan di Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sebagai tempat latihan atlet cricket pada atlet U-17 DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dan teknik yang digunakan adalah survey. Penelitian ini bermaksud mengetahui tingkat keberhasilan dan kegagalan keterampilan melempar tim atlet cricket U-17 DKI Jakarta. Teknik dari penelitian ini adalah survey, dihitung dari setiap kemampuan melempar dilakukan dalam bentuk persentase keberhasilan. Caranya dengan menghitung keberhasilan dan kegagalan kemampuan melempar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh subyek atlet pemula tergabung dalam latihan Cricket DKI Jakarta yang berjumlah 27 atlet. Data hasil tes *bowling* atlet mengungkapkan bahwa pada tahap latihan awal kurang dari 6 bulan latihan masih lambat yakni kategori kurang dalam melakukan teknik *bowling* sedangkan pada tahap latihan 2 tahun sudah memasuki kategori kuat/baik.

**Kata Kunci:** Cricket, *Bowling*

---

## ABSTRACT

*This study aims to determine the results of bowling cricket training for U-17 athletes in DKI Jakarta. This research was conducted at the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta as a training ground for cricket athletes for U-17 athletes in DKI Jakarta. The research method used is descriptive quantitative research method and the technique used is survey. This study aims to determine the level of success and failure of the throwing skills of the DKI Jakarta U-17 cricket athlete team. The technique of this research is a survey, calculated from each throwing ability carried out in the form of a percentage of success. The trick is to calculate the success and failure of the ability to throw. The population in this study were all novice athletes who participated in the DKI Jakarta Cricket training, totaling 27 athletes. The data from the athletes' bowling test revealed that at the initial training stage of less than 6 months the training was still slow, namely the category of lacking in bowling techniques, while at the 2-year training stage it had entered the strong/good category.*

**Key Words:** Cricket, *Bowling*.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PENDAHULUAN

Cabang Olahraga Cricket di Indonesia merupakan cabang olahraga pembinaan yang tergolong baru. Maka Cabang olahraga Cricket perlu di kembangkan dan disebarluaskan ke seluruh Indonesia. Di wilayah Indonesia termasuk negara yang belum mengembangkan permainan Cricket dengan menyeluruh. Oleh karena itu perlu adanya suatu pengenalan cabang olahraga di kalangan sekolah. Olahraga Cricket adalah salah satu olahraga yang dapat dimainkan oleh semua golongan umur dan semua golongan manusia. Olahraga cricket dimainkan dengan menggunakan bola, *bat*, *stump* dan lapangan. Olahraga cricket merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Inggris dan dimainkan pada musim panas. Pada jaman kerajaan Inggris olahraga ini dimainkan oleh keluarga raja-raja atau kaum bangsawan Inggris, sehingga negara persemakmuran mengenal olahraga cricket. Permainan cricket merupakan permainan yang menggunakan alat pemukul (*bat*) dan bola. Tujuan dari permainan cricket adalah untuk mencetak lebih banyak run (angka) yang dibandingkan tim lainnya. Sedangkan menurut (Pont, 2010)“untuk membantu para pemain cricket dalam meningkatkan keterampilannya, pemain cricket harus memiliki pemahaman pada keterampilan bowling, bowling, dan fielding”.

Olahraga mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. kegiatan olahraga dapat membantu meningkatkan kehidupan menjadi lebih baik. Kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan banyak pilihan atau cara sesuai dengan minat dan tujuan masing-masing individu. Ada yang melakukan olahraga untuk tujuan rekreasi dan kesenangan atau mengisi waktu luang, ada yang melakukannya untuk tujuan pendidikan seperti di sekolah-sekolah, ada pula yang melakukan olahraga untuk menjaga kesegaran jasmani dan meraih prestasi. Prestasi sebagai tujuan dalam olahraga cricket ini harus memiliki dasar yang baik dalam segala teknik dasar cricket, salahsatunya teknik bowling. Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan setiap hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Tangkudung, 2012). *Training as a means to improve performance and reduce the chance for injury* (Esser, Uxel, Incher, & Kada, 2008) Olahraga dilakukan dengan intensitas dan pengulangan agar gerakan lebih muda untuk dilakukan

Faktor yang dapat memacu perkembangan prestasi dalam olahraga diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga. *Player development usually occurs during adolescence and is characterized by intensive, achievement achieved during the training process as well as frequent competition*. Dalam olahraga Cricket untuk atlit pemula khususnya teknik *bowling* tentunya di dukung oleh manajemen yang baik dan pelatih yang berkompetensi serta didukung oleh program latihan yang baik dan tepat sesuai dengan usianya agar dapat mencapai peningkatan prestasi bagi atlit pemula tersebut. Untuk mencetak para atlit yang handal tersebut dibutuhkan proses latihan yang berjenjang dan mengikuti program latihan yang baik dari pelatih.

Beberapa pelatih tingkat junior memang melatih tidak memfokuskan ke teknik yang sebenarnya, hanya berfokus pada drill sudah terlaksana. Istilah sekarang dari latihan adalah latihan drill bukan latihan detailing. Padahal sejak dari junior teknik harus diajarkan dengan benar, karena jika tidak di koreksi kesalahannya akan terjadi kebiasaan yang buruk. *In this sport, players cover about 4500–5000 m during a game with a variety of multidirectional movements, such as running, dribbling, and shuffling at variable velocities and jumping* (Crisafulli et al., 2002). Dengan waktu bermain rata-rata yang cukup lama, Atlit akan mengulang gerak otomatisasi yang salah dengan resiko cidera, karena hal itu para pelatih senior tersebut berpesan agar di koreksi sesegera mungkin jika terjadi kesalahan dalam teknik saat latihan pada atlit agar tidak terjadi pembiaran yang salah.

Peningkatan kualitas atlit pemula dilaksanakan dengan menganalisis program latihan cricket khususnya *bowling* yang baik. kegiatan pelatihan tersebut dilaksanakan selama 3 bulan dengan menganalisis latihan cricket terlebih khususnya *bowling* untuk meningkatkan kualitas atlit pemula DKI Jakarta.

Permainan cricket adalah sebuah permainan olahraga tim yang dimainkan antara dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sebelas orang. Permainan ini menggunakan bat sebagai alat pemukul dan bola sebagai objek pukul. Idealnya cricket dimainkan di lapangan rumput dan di tengah lapangannya di buat sebuah area persegi yang dinamakan pitch yang berukuran 20 meter kali 4 meter. Menurut (Dellor, 2010) bahwa “cricket merupakan permainan tim, dan para pemainnya adalah anggota satu tim”. Jika tim tersebut untuk menjadi sukses, maka semua bagian harus berfungsi sebagai satu unit, dengan mencetak skor batsmen, bowlers (pelempar) mengambil wickets dan penjaga gawang wicket dan fielders memainkan peran mereka.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

Permainan cricket merupakan permainan yang menggunakan alat pemukul (bat) dan bola. Tujuan dari permainan cricket adalah untuk mencetak lebih banyak run (angka) yang dibandingkan tim lainnya. Sedangkan (Roebuck, 2006) “cricket adalah pertarungan antara pemukul (bat) dan bola, batsman (pemukul) dan bowler (pelempar)”. Menurut Pont (2010: 2) “untuk membantu para pemain cricket dalam meningkatkan keterampilannya, pemain cricket harus memiliki pemahaman pada keterampilan bowling, bowling, dan fielding”.

Indonesia, (2006) Bowling pada umumnya terdiri dari 2 macam jenis yaitu Fast Bowling dan Slow Bowling.”Bowler cepat umumnya menahan bola dengan jahitan vertikal, sejajar dengan arah lurus lapangan dan mengirimkannya sehingga bola berputar untuk menjaga jahitan tegak karena perjalanan melalui udara”(Rechie, 2008). ”Tujuan utama bowling adalah untuk mencetak skor” (Pont, 2010). Hanya sedikit poin dalam bowling untuk mencetak skor. ”Unsur yang terkait dengan cara memegang bat dengan benar yaitu cara berdiri pada lipatan (crease) dengan seimbang, cara ayunan bat dalam garis yang lurus, cara untuk menjaga batsman (pemukul) segaris dengan stumps” (Pont, 2010).

Board, (2000) menyatakan bahwa “faktor utama yang harus diperhatikan untuk pemula sebelum berlatih harus memahami faktor Grip, Posisi, Back-lift”. Fielding adalah team penjaga atau disebut juga tim bertahan, tugasnya tim fielding adalah bowling, wicket keeper dan menjaga bola yang di pukul oleh batsman. Posisi fielding berbentuk lingkaran yang berada di dalam batas lapangan dan mengelilingi batsman dan batsman non strike.

Bowling adalah keterampilan di mana seorang bowler mendorong bola ke arah stump untuk mencegah batsman mencetak poin (run). Bowling cricket adalah upaya membuat putaran pada bola dan memprediksi pengiriman bola pada lintasan (pitch) dengan memperhatikan kecepatan pelepasan bola dan sudut sebelum melepaskan bola (Akash dan Shailes, 2017). Gerakan Bowling disebut gerak manipulative karena pada keterampilan ini berhubungandengan benda di luar diri yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satuketerampilan. Karakteristik biomotorik dari seorang bowler harus memiliki kekuatan, speed, dan *endurance* yang baik guna dapat menyalurkan bola dengan cepat dan tepat sesuai strategi yang sudah direncanakan dalam penempatan bola pada box pemukul.

Dalam satu inning seorang bowler memiliki 5 over kesempatan memberikan serangan pada pemukul dan pada satu over seorang bowler melempar 6 bola dengan line yang masuk dalam zona pemukul, jika seorang bowler melakukan kesalahan saat melempar bola semisal menempatkan bola dibelakang posisi pemukul atau jauh dari jangkauan pemukul maka seorang bowler harus mengulang lemparannya lagi higgsa masuk dalam 6 bola baik. Hal tersebut yang mengharuskan seorang bowler harus memiliki komponen biomotorik kekuatan, speed, dan *endurance* yang baik dibanding pemain pada posisi yang lain.

Latihan bowling yang di mulai dari jarak dekat dan selanjutnya meningkat ke jarak yang lebih jauh, kemungkinan adaptasi gerakan akan lebih terkontrol sehingga progresifitas latihan lebih efektif (Slamet Sudarsono, 2020). Hal pertama yang pelatih perlu perhatikan adalah mengidentifikasi lengan bowling yang benar. Setelah memperagakan pegangan dasar (dua jari pertama sedikit terpisah pada jahitandengan ibu jari pada jahitan di bawah bola). Tekankan kunci untuk bowling sebagai berikut : 1) Pertahankan posisi kepala tetap stabil dan mata tetap lurus; 2) Pindahkan berat dari kaki belakang ke kaki depan; 3) Tarik lengan depan ke bawah dengan kuat ke arah pinggul; 4) Lengan bowling harus menyentuh telinga dan kemudian mengikuti seluruh tubuh.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif dan teknik yang digunakan adalah survey. Penelitian ini bermaksud mengetahui tingkat keberhasilan dan kegagalan keterampilan melempar tim atlet cricket U-17 DKI Jakarta. Teknik dari penelitian ini adalah survey, dihitung dari setiap kemampuan melempar dilakukan dalam bentuk persentase keberhasilan. Caranya dengan menghitung keberhasilan dan kegagalan kemampuan melempar pada setiap pertandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh subyek atlet pemula tergabung dalam latihan Cricket DKI Jakarta yang berjumlah 27 atlet binaan.

Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan menghitung frekuensi relatif yang dituangkan dalam bentuk persenan (Sudijo, 2007)

1. Menghitung persentase atau disebut frekuensi relative (P)

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

2. Menghitung aktivitas keterampilan (N)
3. Menginterpretasikan setiap kriteria melempar, menghitung keberhasilan dan kegagalan melempar dalam pertandingan (F)

Untuk menghitung skor rata-rata dirumuskan (Sudijo, 2007):

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan Kriteria Interpretasi Skor:

Angka 0% - 20%	= Sangat Lemah
Angka 21% - 40%	= Lemah
Angka 41% - 60%	= Cukup
Angka 61% - 80%	= Kuat
Angka 81% - 100%	= Sangat Kuat

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Cricket U-17 DKI Jakarta terdiri dari 27 atlet, merupakan hasil seleksi dalam pengembangan olahraga cricket di DKI Jakarta binaan Dispora DKI Jakarta. Pembinaan berjenjang diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang dimana cricket merupakan olahraga yang cukup lama di Indonesia, namun baru berkembang sepeuluh tahun terakhir ini, termasuk di DKI Jakarta.

Pemusatan latihan cricket U-17 DKI Jakarta bertempat di Fakultas Ilmu Olahraga Rawamangun. Seluruh pembina dan pelatih cricket merupakan mantan Cricket DKI Jakarta dan telah memiliki legalitas dalam pelatihan Cricket tingkat nasional. Penelitian ini menggunakan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *bowling* dan observasi, (Sugiono, 2010) menyebutkan bahwa berdasarkan proses pelaksanaannya, observasi dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu observasi partisipan dan non partisipan. Sedangkan dari aspek instrumentasinya, observasi dapat bersifat terstruktur dan tidak terstruktur.

### Jenis Kelamin

Keadaan atlet Cricket DKI Jakarta menurut jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Atlet Cricket DKI Jakarta berdasarkan jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentasi (%)
1	Laki-laki	16	59,3
2	Perempuan	11	40,7
	Jumlah	27	100

### Lama Latihan Cricket

Keadaan atlet Cricket DKI Jakarta menurut lama bermain cricket dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 5.2 Distribusi Atlet Cricket DKI Jakarta berdasarkan lama bermain

No	Lama Bermain	Jumlah	Persentasi (%)
1	< 6 bulan	1	3,7
2	1 tahun	2	7,4
3	2 tahun	18	66,7
4	> 3 tahun	6	22,2
	Jumlah	27	100

**Gambaran Hasil Tes *Bowling* Atlet Cricket U-17 DKI Jakarta** Untuk mengetahui hasil teknik bowling maka dilakukan tes bowling untuk atlet U-17 DKI Jakarta. Tes dilakukan dalam 4 teknik *bowling* yaitu *fast bowling*, *slow bowling*, *swing bowling* dan *spin bowling*. Hasil dalam tes *Catching* dapat terlihat dalam tabel 5.3 berikut:

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Tabel 3 Hasil tes bowling atlit U-17 cricket DKI Jakarta

No	Nama Pemain	$\Sigma$	%
1	RFS	2	50
2	AM	3	75
3	RA	3	75
4	BPR	4	100
5	AZL	2	50
6	SNN	4	100
7	RFM	2	50
8	MCR	3	75
9	DAV	3	75
10	MAVA	2	50
11	HW	4	100
12	HZA	3	75
13	CADA	2	50
14	OBS	3	75
15	JHIP	3	75
16	IB	2	50
17	SR	4	100
18	FND	2	50
19	FY	3	75
20	NP	3	75
21	APT	2	50
22	NNA	1	25
23	MRA	2	50
24	HNSL	4	100
25	ASR	2	50
26	TWR	3	75
27	AGP	2	50
	Total	73	
	Rata-rata		67,59 %

Berdasarkan hasil tabel 3, menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes 67,59 %, hasil ini menggambarkan bahwa hasil bowling atli U-17 DKI Jakarta pada kategori kuat/baik.

## PENUTUP

Permainan cricket merupakan permainan yang menggunakan alat pemukul (bat) dan bola. Tujuan dari permainan cricket adalah untuk mencetak lebih banyak run (angka) yang dibandingkan tim lainnya (Slamet Sudarsono, 2020). Bowling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan cricket yang bertujuan untuk menahan batsman lawan mencetak poin (run). Bowler (pelempar bola) adalah pemain yang

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

bertugas melempar bola sebgus mungkin agar batsman sulit memukul bola. Roebuck (2006: 88) “cricket adalah pertarungan antara pemukul (bat) dan bola, batsman (pemukul) dan bowler (pelempar)”. Menurut Pont (2010: 2) “untuk membantu para pemain cricket dalam meningkatkan keterampilannya, pemain cricket harus memiliki pemahaman pada keterampilan *battling, bowling, dan fielding*”.

Bowler merupakan istilah atau posisi pemain yang betugas melakukan bowling bola dalam olahraga cricket. Bowler merupakan pemain kunci dalam cabang olahraga cricket, bowler tersebut harus memiliki skill yang baik dalam hal kecepatan dan ketepatannya. Bowler harus memiliki konsistensi gerak yang baik sehingga mencegah terjadinya cedera. Semakin baik skill *bowling* yang di miliki oleh bowler maka semakin mempersulit batsman lawan untuk mendapat runs dan juga semakin mudah membuat out. Baik buruknya hasil bowling diindikatori dengan tidak terjadi wide dan no ball. Namun sebaliknya, apabila bowler tersebut banyak melakukan *wide* maupun *no ball* maka semakin memperburuk keadaan. Apabila melakukan wide maka diberikan sanksi satu run dan apabila melakukan no ball maka mendapatkan *free hit* dimana batsman lawan mendapatkan satu bola tambahan untuk memperoleh runs.

Kombinasi banyak faktor menentukan keberhasilan bowling. Salah satu faktor tersebut adalah status kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlit. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, performa atlit saat latihan maupun pertandingan kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Beragam komponen anatomi yang terlibat dalam gerakan lemparan bowling harus dilakukan dalam gerakan yang terkoordinasi untuk menghasilkan lemparan yang akurat. Tingkat kekuatan otot, kekuatan daya tahan, fleksibilitas (hip dan pergelangan tangan), kapasitas aerobik, dan kekuatan anaerob yang baik dapat berperan penting untuk kecepatan dan akurasi *bowling* (Jenkins, 2005)

## **REFERENSI**