

## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### ANALISIS PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN ATLET CRICKET KOTA MALANG BERDASARKAN HASIL TES FISIK DAN TES KETERAMPILAN

Artha Septiyan Ferdianto<sup>1</sup>, Azrinaz Divya Izharaddina<sup>2</sup>, Dzikri Ahmaluddin Afriyansyah<sup>3</sup>, Li Ulin Nuha Syatoto<sup>4</sup>, Muhammad Arif Rizki Ramadhan<sup>5</sup>, Nadhiana Nindhia Nandha<sup>6</sup>, Ra`fah Naysilla Rahma<sup>7</sup>, Rosela Adrina Hariadi<sup>8</sup>, Sarah Nabila Ramadhani<sup>9</sup>, Tatik Misti Ayu Ningtyas<sup>10</sup>, Wildan Mahardika Fama<sup>11</sup>, Zahrotul Zamila Al-Munawwaroh<sup>12</sup>.

Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Malang

Email: [rosela.adrina.2406316@students.um.ac.id](mailto:rosela.adrina.2406316@students.um.ac.id)

#### Abstrak

Kondisi fisik dan keterampilan merupakan komponen penting dalam menentukan kapasitas performa atlet cricket yang berguna sebagai dasar penyusunan program pembinaan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh dan mendeskripsikan profil kondisi fisik dan keterampilan atlet Cricket Kota Malang yang nanti digunakan sebagai bahan evaluasi pembinaan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan subjek seluruh atlet Cricket Kota Malang. Data diperoleh dari beberapa instrumen tes kondisi fisik dan keterampilan cricket, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata, dan presentasi berdasarkan norma-norma yang sudah ditetapkan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran objektif tentang kondisi fisik dan keterampilan atlet sehingga dapat digunakan sebagai dasar evaluasi pembinaan juga penyusunan program latihan yang lebih tepat dan efektif.

**Kata Kunci:** Kondisi fisik, keterampilan cricket, evaluasi pembinaan.

#### Abstract

*Physical condition and skills are important components in determining the performance capacity of cricket athletes, which are useful as a basis for developing appropriate coaching programs. This study aims to obtain and describe the physical condition and skills profiles of Malang City Cricket athletes, which will later be used as material for coaching evaluation. This study uses a quantitative descriptive method with all Malang City Cricket athletes as subjects.*

#### Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published Juli 2026

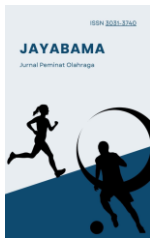
Plagiarism Checker No  
234.7348735

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



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



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

*Data were obtained from several physical condition and cricket skills test instruments, then analyzed using descriptive statistics in the form of maximum values, minimum values, average values, and presentations based on established norms. The results of the study are expected to provide an objective picture of the physical condition and skills of athletes so that they can be used as a basis for coaching evaluation and the development of more appropriate and effective training programs.*

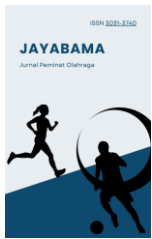
**Keywords:** *Physical condition, cricket skills, coaching evaluation.*

### PENDAHULUAN

Prestasi olahraga merupakan hasil dari proses pembinaan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan. Dalam olahraga prestasi, evaluasi terhadap kondisi fisik dan keterampilan atlet menjadi salah satu komponen penting yang mendukung keberhasilan program latihan. Pelaksanaan tes kondisi fisik dan keterampilan secara berkala memungkinkan pelatih memperoleh informasi yang objektif mengenai kemampuan atlet, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu maupun tim.

Cabang olahraga cricket merupakan olahraga yang menuntut penguasaan teknik, kemampuan fisik, dan keterampilan bermain secara terpadu. Atlet cricket dituntut memiliki komponen tersebut berpengaruh terhadap performa saat melakukan batting, bowling, maupun fielding. Oleh karena itu, proses pembinaan atlet cricket tidak hanya berfokus pada pelaksanaan latihan, tetapi juga memerlukan evaluasi yang dilakukan secara berkala melalui pelaksanaan tes kondisi fisik dan keterampilan.

Club Cricket Kota Malang merupakan salah satu organisasi olahraga yang secara aktif melaksanakan pembinaan atlet sebagai persiapan menghadapi berbagai kejuaraan, termasuk Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur 2027. Untuk mendukung proses pembinaan tersebut, diperlukan data objektif mengenai kondisi fisik dan keterampilan atlet sebagai dasar monitoring perkembangan latihan. Evaluasi yang dilakukan belum terdokumentasi secara komprehensif sehingga pelatih memerlukan data hasil pengukuran yang dapat dijadikan acuan



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

dalam menyusun program latihan berikutnya. Kebutuhan tersebut menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan tes kondisi fisik dan keterampilan atlet.

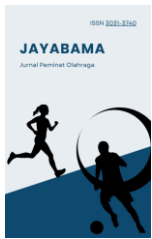
Pelaksanaan tes kondisi fisik dan keterampilan cricket juga merupakan merupakan salah satu implementasi kompetensi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam mata kuliah bidang tes, pengukuran, dan evaluasi olahraga. Kegiatan ini dilaksanakan melalui program UM Belajar Bersama Masyarakat (UM BBM) sebagai bentuk penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat. Selain memberikan manfaat bagi mitra, kegiatan ini menghasilkan data kuantitatif yang dapat dianalisis untuk menggambarkan tingkat kondisi fisik dan keterampilan atlet secara objektif.

Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan profil kondisi fisik dan keterampilan atlet Cricket Kota Malang berdasarkan hasil pelaksanaan tes kondisi fisik dan tes keterampilan, sehingga diperoleh gambaran objektif mengenai tingkat kemampuan atlet sebagai bahan evaluasi pembinaan dan dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Club Cricket Kota Malang yang mengikuti kegiatan tes kondisi fisik dan tes keterampilan pada program UM Belajar Bersama Masyarakat (UM BBM) Tahun 2026. Seluruh atlet yang menjadi peserta kegiatan dijadikan responden penelitian karena mengikuti seluruh rangkaian pengukuran kondisi fisik dan keterampilan sesuai instrumen yang telah ditetapkan.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui proses pengukuran tanpa memberikan perlakuan atau melakukan pengujian hubungan sebab akibat. Fokus utama metode ini dengan menyajikan kondisi nyata dari objek yang sedang diteliti melalui analisis statistik deskriptif.

Pada penelitian ini, metode deskriptif kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kondisi dan keterampilan atlet cricket Kota Malang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan berbagai instrumen tes fisik dan keterampilan. Data yang diperoleh nantinya berupa angka dari hasil pengukuran, seperti nilai indeks massa tubuh (IMT), kekuatan genggam tangan, kelenturan,



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

kecepatan reaksi, kekuatan otot, kelincahan, power lengan, kapasitas anaerobik, serta hasil dari keterampilan cricket seperti, Throwing accuracy, bowling test, batting test, dan juga tes fielding.

Hasil pengukuran kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum dan berdasarkan persentase kategori norma yang telah ditentukan. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai profil kemampuan fisik dan keterampilan atlet cricket Kota Malang secara menyeluruh, Hasil ini mempermudah pelatih dalam membedakan atribut yang sudah berkembang dengan baik dengan yang atribut yang masih harus ditingkatkan.

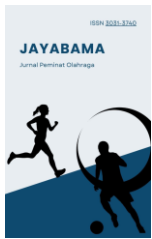
Melalui metode deskriptif kuantitatif, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis atau untuk mengetahui hubungan antar variabel, melainkan memberikan informasi faktual berkaitan dengan kondisi atlet pada saat dilakukannya pengukuran. Informasi tersebut selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi program latihan, penyusunan program pembinaan agar tepat sasaran, agar dapat memudahkan monitoring perkembangan kemampuan atlet secara berkala.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, seluruh atlet cricket Kota Malang mengikuti seluruh rangkaian tes kondisi fisik dan tes keterampilan sesuai dengan instrumen yang telah ditetapkan dalam panduan pelaksanaan kegiatan, yang meliputi 7 komponen tes fisik dan 3 Komponen keterampilan. Seluruh hasil pengukuran dicatat dalam lembar penilaian kemudian diolah menggunakan teknik statistik deskriptif sehingga diperoleh gambaran objektif mengenai profil kemampuan atlet. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan diadakannya tes yang bertujuan memperoleh data objektif sebagai bahan evaluasi pembinaan dan penyusunan program latihan berikutnya.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Cricket sebagai Olahraga Prestasi

Cricket merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut perpaduan kemampuan teknik, taktik, psikologis, dan kondisi fisik untuk mencapai performa yang optimal. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling bergantian sebagai *batting* dan *fielding* dengan tujuan memperoleh skor sebanyak-banyaknya. Meskipun durasi pertandingan relatif panjang, cricket memiliki karakteristik aktivitas intermiten, yaitu kombinasi antara aktivitas intensitas rendah, seperti berjalan atau berdiri, dengan aktivitas intensitas tinggi, seperti berlari cepat, melempar,



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

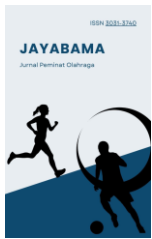
menangkap, melompat, dan melakukan *bowling* secara berulang. Oleh karena itu, atlet cricket dituntut memiliki kapasitas fisik yang baik agar mampu mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung (Bartlett, 2003).

Setiap posisi dalam permainan cricket memiliki karakteristik tuntutan fisik yang berbeda. Bowler memerlukan kekuatan, daya ledak, serta kapasitas anaerob yang tinggi untuk menghasilkan kecepatan dan akurasi lemparan secara berulang. Batter membutuhkan kecepatan reaksi, koordinasi, kelincahan, serta kemampuan sprint ketika melakukan perpindahan antar *wicket*. Sementara itu, fielder dituntut memiliki kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan kekuatan lengan yang baik untuk mengejar bola, melakukan penangkapan, serta melempar bola secara akurat menuju *wicket*. Perbedaan tuntutan fisik pada setiap posisi tersebut menyebabkan program latihan maupun evaluasi kondisi fisik perlu disusun secara spesifik sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing posisi pemain (Vickery et al., 2018a).

Seiring berkembangnya olahraga cricket di Indonesia, pembinaan atlet mulai diarahkan pada pendekatan berbasis *sport science*. Penerapan *sport science* dalam pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses latihan melalui pemanfaatan ilmu pengetahuan, salah satunya melalui kegiatan tes dan pengukuran kondisi fisik secara sistematis. Pelaksanaan tes kondisi fisik secara berkala menjadi dasar dalam penyusunan program latihan, pemantauan perkembangan atlet, serta evaluasi efektivitas latihan yang telah diberikan. Profil kondisi fisik yang diperoleh melalui pengukuran yang objektif dapat membantu pelatih mengidentifikasi kelebihan maupun kelemahan atlet sehingga program latihan menjadi lebih efektif, spesifik, dan sesuai dengan tuntutan pertandingan (Subarjah et al., 2021a).

### Kondisi Fisik Atlet

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen utama yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi olahraga. Kondisi fisik menggambarkan kemampuan fungsional tubuh dalam melaksanakan aktivitas olahraga secara efektif, efisien, dan berkelanjutan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, serta komposisi tubuh. Seluruh komponen tersebut saling berhubungan dan berperan dalam menunjang kemampuan teknik maupun taktik seorang atlet (Subarjah et al., 2021b).



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

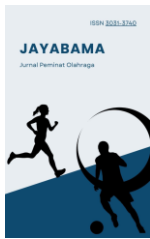
Dalam olahraga cricket, kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting karena karakteristik permainan mengharuskan atlet melakukan berbagai gerakan eksplosif yang dilakukan secara berulang selama pertandingan. Atlet harus mampu melakukan sprint pendek, perubahan arah secara cepat, lompatan, lemparan dengan kekuatan maksimal, serta mempertahankan konsentrasi dalam durasi pertandingan yang relatif lama. Apabila kondisi fisik tidak berkembang secara optimal, maka kualitas performa teknik, efektivitas pengambilan keputusan, hingga risiko cedera dapat meningkat. Oleh sebab itu, pembinaan kondisi fisik menjadi salah satu prioritas dalam program latihan atlet cricket (Vickery et al., 2018b).

Evaluasi kondisi fisik dilakukan melalui serangkaian tes yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Hasil evaluasi tersebut memberikan informasi mengenai tingkat kesiapan atlet, efektivitas program latihan, serta komponen fisik yang masih memerlukan peningkatan. Dengan demikian, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih terarah berdasarkan data objektif daripada hanya berdasarkan pengamatan subjektif.

### Komponen Tes Fisik

Tes fisik merupakan prosedur pengukuran yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai kemampuan fisik seseorang melalui instrumen yang telah distandardisasi. Dalam konteks olahraga prestasi, tes fisik berfungsi untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet, mengevaluasi hasil latihan, mengidentifikasi kelemahan yang perlu diperbaiki, serta menjadi dasar dalam penyusunan program latihan berikutnya. Penggunaan instrumen tes yang valid, reliabel, dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga akan menghasilkan data yang akurat sehingga dapat mendukung proses pembinaan prestasi secara ilmiah (Hinda Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

Karakteristik permainan cricket mengharuskan atlet memiliki berbagai komponen kondisi fisik yang saling mendukung. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan tujuh instrumen tes fisik yang mewakili berbagai aspek kemampuan fisik, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menggambarkan status komposisi tubuh, *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST) untuk mengukur kapasitas anaerob, *Sit and Reach Test* untuk mengukur fleksibilitas, *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *Illinois Agility Test* untuk mengukur kelincahan, *Sprint 20 meter* untuk mengukur kecepatan lari, serta *Overhead Medicine Ball Throw Test* untuk mengukur daya ledak otot lengan. Kombinasi berbagai instrumen tes tersebut



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

memberikan gambaran kondisi fisik atlet secara komprehensif sehingga dapat digunakan sebagai dasar evaluasi kemampuan fisik dan penyusunan program latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga (Puspitorini et al., n.d.)

Hasil pengukuran dari setiap komponen tes fisik dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan tingkat kesiapan atlet menghadapi kompetisi maupun sebagai bahan evaluasi program latihan yang telah dilaksanakan. Selain itu, profil kondisi fisik juga dapat membantu pelatih dalam melakukan monitoring perkembangan atlet dari waktu ke waktu serta menyusun latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan individu maupun karakteristik posisi bermain dalam olahraga cricket (Rebelo et al., 2026).

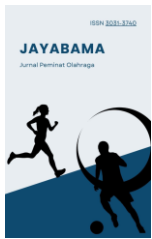
### Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan salah satu metode antropometri yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan (Wibowo & Hakim, 2020). IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram (kg) dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter (m<sup>2</sup>). Pengukuran IMT banyak digunakan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan yang kompleks, serta mampu memberikan gambaran awal mengenai status berat badan seseorang. Dalam bidang olahraga, IMT dimanfaatkan sebagai salah satu indikator untuk mengevaluasi komposisi tubuh atlet sebelum dilakukan pengukuran yang lebih spesifik, sehingga dapat menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pemantauan kondisi fisik atlet (Wibowo & Hakim, 2020).

Secara matematis, IMT dihitung menggunakan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

Nilai IMT kemudian diklasifikasikan menjadi beberapa kategori, yaitu berat badan kurang (*underweight*), berat badan normal, berat badan lebih (*overweight*), dan obesitas. Klasifikasi ini digunakan untuk mengidentifikasi status gizi seseorang serta membantu dalam menentukan risiko kesehatan yang berkaitan dengan komposisi tubuh. Meskipun demikian, pada atlet interpretasi IMT perlu dilakukan secara hati-hati karena peningkatan nilai IMT dapat dipengaruhi oleh massa otot yang lebih besar, bukan semata-mata oleh peningkatan massa lemak tubuh (Sedeaud et al., 2014).



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

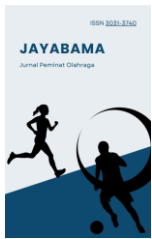
Oleh sebab itu, IMT sebaiknya dipadukan dengan pengukuran komposisi tubuh lainnya agar hasil evaluasi menjadi lebih akurat.

Dalam konteks olahraga prestasi, IMT memiliki hubungan yang erat dengan performa atlet. Status gizi yang ideal berkontribusi terhadap efisiensi gerak, kemampuan menghasilkan tenaga, kecepatan, kelincahan, serta daya tahan selama latihan maupun pertandingan (Sedead et al., 2014). Atlet dengan IMT yang berada pada kategori normal umumnya memiliki kemampuan bergerak yang lebih efisien dibandingkan atlet dengan IMT terlalu rendah maupun terlalu tinggi. Namun demikian, penggunaan IMT pada atlet memiliki keterbatasan karena tidak dapat membedakan massa lemak dengan massa bebas lemak. Atlet yang memiliki massa otot tinggi dapat dikategorikan sebagai *overweight* berdasarkan IMT meskipun sebenarnya memiliki komposisi tubuh yang baik. Oleh karena itu, hasil IMT harus diinterpretasikan bersama karakteristik cabang olahraga dan kondisi fisiologis atlet agar tidak menimbulkan kesimpulan yang keliru.

Pada cabang olahraga cricket, pengukuran IMT menjadi salah satu bagian dari evaluasi kondisi fisik karena komposisi tubuh memengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan sprint, perubahan arah, lompatan, serta aktivitas eksplosif lainnya selama pertandingan. Profil IMT juga dapat dimanfaatkan oleh pelatih untuk memantau status gizi atlet, mengevaluasi efektivitas program latihan dan nutrisi, serta menyusun program pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet (Wibowo & Hakim, 2020).

### Running-Based Anaerobic Sprint Test (RAST)

*Running-Based Anaerobic Sprint Test* (RAST) merupakan salah satu instrumen tes lapangan yang digunakan untuk mengukur kemampuan anaerobik atlet melalui aktivitas sprint berulang dengan intensitas maksimal (Zagatto et al., n.d.). Tes ini dikembangkan sebagai alternatif dari *Wingate Anaerobic Test* yang membutuhkan peralatan laboratorium, sehingga RAST lebih mudah diterapkan pada berbagai cabang olahraga. Pelaksanaan RAST dilakukan dengan enam kali sprint sejauh 35 meter yang dipisahkan oleh waktu istirahat selama 10 detik di antara setiap sprint. Hasil pengukuran kemudian digunakan untuk menghitung beberapa parameter, yaitu *peak power* (daya puncak), *mean power* (daya rata-rata), *minimum power*, dan *fatigue index* (indeks kelelahan),



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

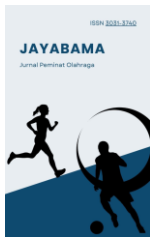
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

yang menggambarkan kemampuan sistem energi anaerob atlet. RAST telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik sebagai metode pengukuran kapasitas anaerob pada atlet sehingga banyak digunakan dalam evaluasi kondisi fisik. (Burgess et al., 2016).

Kemampuan anaerob yang diukur melalui RAST sangat penting dalam cabang olahraga yang menuntut gerakan eksplosif berulang, termasuk cricket (Petersen et al., n.d.). Selama pertandingan, pemain cricket melakukan aktivitas seperti sprint pendek antar *wicket*, mengejar bola dengan kecepatan tinggi, melakukan *bowling*, dan melempar bola secara maksimal. Aktivitas tersebut mengandalkan sistem energi anaerob karena berlangsung dalam durasi singkat dengan intensitas tinggi. Oleh karena itu, kemampuan menghasilkan daya secara maksimal dan mempertahankannya selama beberapa kali sprint menjadi salah satu indikator penting dalam menunjang performa atlet cricket

Interpretasi hasil RAST didasarkan pada empat parameter utama, yaitu *peak power*, *mean power*, *minimum power*, dan *fatigue index* (Zagatto et al., n.d.). Nilai *peak power* menunjukkan kemampuan atlet menghasilkan daya maksimum dalam satu sprint, sedangkan *mean power* menggambarkan rata-rata daya yang mampu dipertahankan selama keseluruhan tes. *Minimum power* menunjukkan daya terendah yang dihasilkan selama sprint berulang, sementara *fatigue index* menggambarkan tingkat penurunan performa akibat kelelahan. Atlet dengan nilai *peak power* dan *mean power* yang tinggi serta *fatigue index* yang rendah umumnya memiliki kapasitas anaerob yang lebih baik dan mampu mempertahankan performa selama aktivitas berintensitas tinggi.

Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi, RAST banyak digunakan sebagai alat evaluasi untuk memantau perkembangan kemampuan anaerob atlet, mengevaluasi efektivitas program latihan, serta membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga (Burgess et al., n.d.). Pada cabang olahraga cricket, hasil RAST dapat menjadi indikator kesiapan fisik atlet dalam melakukan aktivitas sprint berulang dan gerakan eksplosif selama pertandingan, sehingga informasi yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program latihan untuk meningkatkan performa atlet. Berikut norma dari pengukuran RAST Test:



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

| Putra dan Putri |           |
|-----------------|-----------|
| Kategori        | Norma     |
| Bagus Sekali    | 0 - 4     |
| Bagus           | 4.1 - 10  |
| Cukup           | 10.1 - 15 |
| Kurang          | 15.1 - 20 |
| Sangat Kurang   | > 21      |

### Sit and Reach Test

*Sit and Reach Test* merupakan salah satu instrumen tes lapangan yang paling banyak digunakan untuk mengukur fleksibilitas, khususnya fleksibilitas otot hamstring dan punggung bawah (*lower back*). Tes ini dilakukan dengan cara subjek duduk dengan kedua tungkai lurus, telapak kaki menempel pada kotak ukur, kemudian menjangkau sejauh mungkin ke arah depan menggunakan kedua tangan tanpa menekuk lutut (Ayala et al., 2012). Tes ini dipilih karena prosedurnya sederhana, mudah dilaksanakan, tidak memerlukan peralatan yang rumit, serta memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang baik dalam mengukur fleksibilitas hamstring pada berbagai kelompok usia maupun atlet.

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam meningkatkan efisiensi gerak, memperluas jangkauan gerak (*range of motion*), serta mengurangi risiko terjadinya cedera muskuloskeletal. Atlet yang memiliki fleksibilitas yang baik cenderung mampu melakukan gerakan olahraga dengan lebih efektif, mempertahankan kualitas teknik, serta mengurangi ketegangan pada otot dan jaringan ikat selama latihan maupun pertandingan (Ayala et al., 2012).

Dalam cabang olahraga cricket, fleksibilitas sangat dibutuhkan ketika melakukan gerakan bowling, batting, melempar bola, maupun saat melakukan perubahan posisi tubuh secara cepat selama fielding. Rentang gerak yang optimal pada otot hamstring dan punggung bawah membantu atlet menghasilkan gerakan yang lebih efisien, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengurangi risiko cedera akibat gerakan berulang dengan intensitas tinggi. Oleh karena itu, fleksibilitas menjadi salah satu komponen fisik yang perlu dievaluasi secara berkala sebagai bagian dari program pembinaan kondisi fisik atlet cricket.

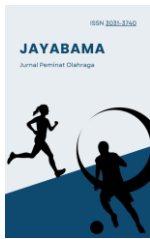
Hasil *Sit and Reach Test* dinyatakan dalam satuan sentimeter (cm), yaitu berdasarkan jarak terjauh yang dapat dicapai ujung jari tangan saat melakukan gerakan menjangkau ke depan. Semakin tinggi nilai yang diperoleh menunjukkan semakin baik tingkat fleksibilitas otot hamstring dan punggung bawah. Sebaliknya, nilai yang rendah mengindikasikan keterbatasan fleksibilitas yang berpotensi mempengaruhi kualitas gerak serta meningkatkan risiko cedera apabila tidak diimbangi dengan latihan fleksibilitas yang memadai (Ayala et al., 2012) Berikut norma dari pengukuran sit and reach:

| Putra         |            | Putri         |            |
|---------------|------------|---------------|------------|
| Kategori      | Nilai (cm) | Kategori      | Nilai (kg) |
| Baik Sekali   | > 20,9     | Baik Sekali   | > 14,9     |
| Baik          | 17 - 20,8  | Baik          | 12 - 14,8  |
| Cukup         | 11 - 16,9  | Cukup         | 7 - 11,9   |
| Kurang        | -1 - 10,9  | Kurang        | 3 - 6.9    |
| Kurang Sekali | < -1       | Kurang Sekali | < 3        |

### Standing Broad Jump Test

*Standing Broad Jump Test* (SBJ) atau tes lompat jauh tanpa awalan merupakan salah satu instrumen tes lapangan yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai (*lower-body explosive power*). Tes ini dilakukan dengan cara atlet berdiri di belakang garis awal, kemudian melakukan tolakan menggunakan kedua kaki secara bersamaan untuk melompat sejauh mungkin ke arah depan tanpa awalan (Rahman et al., 2021). Jarak lompatan diukur dari garis awal hingga titik pendaratan terdekat yang menyentuh lantai, kemudian dinyatakan dalam satuan centimeter atau meter. Standing Broad Jump banyak digunakan dalam evaluasi kondisi fisik karena prosedurnya sederhana, mudah dilaksanakan, membutuhkan peralatan yang minimal, serta memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan gaya maksimum dalam waktu yang sangat singkat. Komponen ini merupakan hasil kombinasi antara kekuatan otot dan kecepatan kontraksi sehingga berperan penting dalam berbagai aktivitas olahraga yang membutuhkan akselerasi, lompatan, maupun perubahan arah secara cepat (Marin-Jimenez et al.,

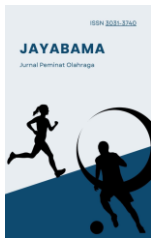


2024). Semakin besar daya ledak yang dimiliki atlet, semakin tinggi kemampuan menghasilkan gerakan eksplosif yang mendukung performa olahraga. Penelitian menunjukkan bahwa Standing Broad Jump merupakan instrumen yang valid untuk mengukur kekuatan eksplosif otot tungkai dan memiliki reliabilitas yang sangat baik apabila didahului dengan proses familiarisasi sebelum pelaksanaan tes.

Dalam cabang olahraga cricket, daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam menunjang berbagai aktivitas pertandingan, seperti melakukan sprint pendek antar *wicket*, mengejar bola, melakukan perubahan arah secara cepat, serta menghasilkan tolakan yang kuat ketika melakukan gerakan *bowling* maupun *fielding*. Oleh karena itu, kemampuan daya ledak otot tungkai menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang perlu dievaluasi secara berkala untuk mengetahui kesiapan fisik atlet serta sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih spesifik. Kalimat terakhir merupakan sintesis penulis yang disusun berdasarkan konsep daya ledak otot tungkai dan karakteristik gerak dalam olahraga cricket.

Hasil *Standing Broad Jump Test* diinterpretasikan berdasarkan jarak lompatan yang dicapai oleh atlet. Semakin jauh jarak lompatan yang dihasilkan, semakin baik kemampuan daya ledak otot tungkai yang dimiliki. Sebaliknya, jarak lompatan yang relatif pendek menunjukkan bahwa kemampuan eksplosif otot tungkai masih perlu ditingkatkan melalui latihan kekuatan dan *power training* (Rahman et al., 2021). karena itu, Standing Broad Jump Test sering digunakan dalam proses identifikasi bakat, evaluasi kondisi fisik, serta pemantauan perkembangan performa atlet pada berbagai cabang olahraga.

| Kategori      | Norma             |                   |
|---------------|-------------------|-------------------|
|               | Putra             | Putri             |
| Bagus Sekali  | > 2.249 meter     | > 2.099 meter     |
| Bagus         | 2.14 - 2.24 meter | 1.90 - 2.09 meter |
| Cukup         | 2.03 - 2.13 meter | 1.80 - 1.89 meter |
| Kurang        | 1.70 - 2.02 meter | 1.51 - 1.79 meter |
| Sangat Kurang | < 1.70 meter      | < 1.51 meter      |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

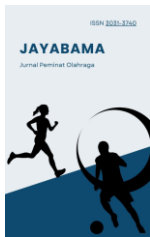
### Illinois Agility Test

*Illinois Agility Test* merupakan salah satu instrumen tes lapangan yang digunakan untuk mengukur kelincahan (*agility*), yaitu kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol gerakan. Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang penting dalam berbagai cabang olahraga karena melibatkan kombinasi kecepatan, koordinasi, keseimbangan, serta kemampuan *neuromuscular* dalam melakukan perubahan arah secara efisien. Illinois Agility Test telah banyak digunakan sebagai alat evaluasi kondisi fisik karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur kemampuan perubahan arah pada atlet berbagai cabang olahraga (Hachana et al., n.d.).

Pelaksanaan *Illinois Agility Test* pada penelitian ini mengacu pada instrumen tes yang digunakan dalam proses pengambilan data. Tes dilakukan pada lintasan berukuran 10 meter × 5 meter yang dilengkapi dengan delapan cone sebagai penanda lintasan. Empat cone ditempatkan pada setiap sudut lintasan, sedangkan empat cone lainnya disusun di bagian tengah dengan jarak yang telah ditentukan sesuai standar tes. Peserta memulai tes dari posisi tengkurap (*prone position*) di belakang garis start, kemudian berlari mengikuti lintasan yang telah ditentukan hingga melewati garis finis secepat mungkin. Waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch dalam satuan detik dan dijadikan sebagai skor akhir tes. Semakin singkat waktu yang diperoleh menunjukkan tingkat kelincahan atlet yang semakin baik (Raya et al., 2013)

Dalam olahraga cricket, kelincahan memiliki peranan yang sangat penting karena karakteristik permainan mengharuskan atlet melakukan berbagai perubahan arah secara cepat dalam situasi pertandingan. Atlet harus mampu bergerak secara eksplosif ketika melakukan sprint antar *wicket*, mengejar bola saat *fielding*, mengubah arah untuk menangkap bola, maupun melakukan perpindahan posisi ketika melakukan pertahanan. Kemampuan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan akan meningkatkan efektivitas gerakan serta mendukung keberhasilan atlet dalam menjalankan tugas sesuai posisi bermain. Oleh karena itu, kelincahan menjadi salah satu komponen biomotor yang harus dikembangkan melalui program latihan yang sistematis dan dievaluasi secara berkala (Petersen et al., n.d.).

Hasil *Illinois Agility Test* diinterpretasikan berdasarkan waktu tempuh yang diperoleh atlet selama menyelesaikan lintasan tes. Semakin kecil waktu yang dicapai menunjukkan kemampuan kelincahan yang semakin baik, sedangkan waktu tempuh yang lebih lama mengindikasikan bahwa



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

kemampuan perubahan arah masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang sesuai. Pada penelitian ini, hasil pengukuran kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang berdasarkan norma Illinois Agility Test yang digunakan dalam instrumen penelitian. Klasifikasi tersebut memberikan gambaran mengenai tingkat kemampuan kelincahan atlet sehingga dapat dijadikan dasar dalam mengevaluasi kondisi fisik serta menyusun program latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan atlet (Hachana et al., n.d.)

| Putra         |               | Putri         |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Kategori      | Waktu (detik) | Kategori      | Waktu (detik) |
| Baik Sekali   | <15.2         | Baik Sekali   | <17           |
| Baik          | 15.2 - 16.1   | Baik          | 17 - 18       |
| Cukup         | 16.2 - 18.1   | Cukup         | 18 - 21.7     |
| Kurang        | 18.2 - 19.1   | Kurang        | 21.8 - 22.9   |
| Kurang Sekali | >19.2         | Kurang Sekali | >23           |

### Sprint 20 meter

Tes sprint 20 meter merupakan tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan kecepatan lari, terutama kecepatan akselerasi atlet dalam menempuh jarak pendek. Pada pelaksanaannya, atlet berlari secepat mungkin sejauh 20 meter dari garis start hingga garis finish. Waktu tempuh diukur menggunakan stopwatch atau alat pengukur waktu elektronik, kemudian hasil yang diperoleh dinyatakan dalam satuan detik. Semakin cepat waktu yang dicapai, semakin baik kemampuan kecepatan yang dimiliki oleh atlet (Maćkala et al., 2015) .

Dalam olahraga cricket, kemampuan berlari cepat sangat diperlukan, karena banyak situasi permainan yang menuntut atlet melakukan akselerasi dalam waktu singkat (Petersen et al., n.d.). Misalnya saat melakukan *running between wickets*, mengejar bola ketika *fielding*, mengejar peluang melakukan *run out*, maupun berpindah posisi untuk menangkap bola. Bowler dan wicket keeper juga membutuhkan kemampuan bergerak cepat dalam mengantisipasi berbagai situasi yang terjadi selama pertandingan. Oleh karena itu, kecepatan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet cricket tanpa memandang posisi bermainnya.

Hasil tes Sprint 20 Meter dapat dimanfaatkan oleh pelatih sebagai salah satu indikator untuk

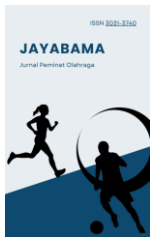
mengetahui tingkat kemampuan kecepatan atlet, mengevaluasi efektivitas program latihan, serta menyusun program pembinaan yang lebih sesuai dengan kebutuhan atlet (Maćkala et al., 2015). Dengan demikian, Sprint 20 Meter merupakan instrumen yang relevan dan efektif untuk digunakan dalam evaluasi kondisi fisik atlet cricket karena sesuai dengan karakteristik gerakan dan tuntutan performa dalam pertandingan.

| Kategori      | Norma           |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|
|               | Putra           | Putri           |
| Bagus Sekali  | < 3.0 detik     | < 3.2 detik     |
| Bagus         | 3.0 - 3.2 detik | 3.2 - 3.4 detik |
| Cukup         | 3.3 - 3.5 detik | 3.5 - 3.7 detik |
| Kurang        | 3.6 - 3.8 detik | 3.8 - 4.0 detik |
| Sangat Kurang | > 3.8 detik     | > 4.0 detik     |

### Medicine Ball Throw

*Medicine Ball Overhead Throw* (MBOT) merupakan salah satu instrumen tes lapangan yang digunakan untuk mengukur daya ledak (power) otot lengan, bahu, dan tubuh bagian atas (upper body explosive power). Tes ini dilakukan dengan cara peserta berdiri di belakang garis lempar, kemudian melempar *medicine ball* dari atas kepala sejauh mungkin menggunakan kedua tangan tanpa melewati garis batas. Jarak lemparan diukur dalam satuan meter (m), di mana semakin jauh hasil lemparan menunjukkan semakin baik kemampuan daya ledak otot tubuh bagian atas yang dimiliki atlet. *Medicine Ball Overhead Throw* merupakan tes yang sederhana, mudah dilaksanakan, serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur *upper-body explosive power* pada atlet (Stockbrugger & Haennel, 2001)

Dalam cabang olahraga cricket, daya ledak otot lengan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting untuk menunjang performa teknik *bowling*, *batting*, dan *fielding*. Atlet yang memiliki *power* lengan yang baik mampu menghasilkan lemparan yang lebih kuat dan lebih jauh ketika melakukan *fielding*, meningkatkan kecepatan bola saat melakukan *bowling*, serta menghasilkan ayunan (*bat swing*) yang lebih eksplosif pada saat melakukan *batting*. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap efektivitas permainan karena memungkinkan atlet melakukan



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

lemparan dengan akurasi dan kecepatan yang lebih tinggi sesuai dengan tuntutan pertandingan cricket (Bartlett et al., 1996)

Hasil *Medicine Ball Overhead Throw Test* dapat dimanfaatkan oleh pelatih untuk mengevaluasi kemampuan daya ledak otot lengan atlet, memantau perkembangan hasil latihan, serta menyusun program latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan cabang olahraga. Oleh karena itu, *Medicine Ball Overhead Throw Test* merupakan salah satu instrumen yang relevan dalam evaluasi kondisi fisik atlet cricket karena mampu memberikan gambaran mengenai kemampuan eksplosif otot tubuh bagian atas yang mendukung performa teknik permainan (Bartlett et al., 1996)

| Putra dan Putri |               |
|-----------------|---------------|
| Kategori        | Jarak (meter) |
| Baik Sekali     | > 5.37        |
| Baik            | 4.52 - 5.37   |
| Cukup           | 3.68 - 4.51   |
| Kurang          | 2.63 - 3.67   |
| Kurang Sekali   | < 2.63        |

### Tes Keterampilan dalam Olahraga Cricket

#### Keterampilan Bowling

Bowling merupakan salah satu keterampilan utama dalam permainan cricket yang bertujuan untuk mengarahkan bola menuju wicket sehingga batsman mengalami kesulitan melakukan pukulan atau kehilangan wicket. Kemampuan bowling tidak hanya ditentukan oleh keberhasilan bola mengenai sasaran, tetapi juga dipengaruhi oleh penguasaan teknik yang benar dan sesuai dengan peraturan permainan.

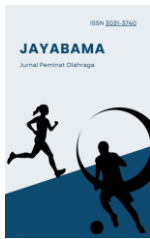
Pada pelaksanaan tes keterampilan, kemampuan bowling dievaluasi melalui Bowling Test, yaitu setiap atlet melakukan enam kali lemparan secara berurutan menuju area sasaran (wicket). Penilaian dilakukan terhadap dua aspek, yaitu aspek teknik dan aspek hasil lemparan. Aspek teknik meliputi posisi awalan (*starting position*), grip, *run-up*, tumpuan kaki, tidak melakukan *over step*, gerakan *bound*, tidak melakukan *chucking*, dan gerakan lanjutan (*follow through*). Selain itu, hasil lemparan juga dinilai berdasarkan zona jatuh bola, arah bola (right, left, atau wicket), serta

adanya pelanggaran seperti *wide* dan *no ball*. Seluruh komponen tersebut memberikan gambaran mengenai kualitas teknik dan efektivitas bowling yang dimiliki oleh atlet.

| Keberhasilan Lemparan |       |
|-----------------------|-------|
| Kategori              | Point |
| Sangat Baik           | > 4   |
| Baik                  | 3     |
| Cukup                 | 2     |
| Kurang                | 1     |
| Kurang Sekali         | 0     |

| Penilaian Teknik Bowling           |               |
|------------------------------------|---------------|
| Teknik                             | Point         |
| Posisi pendaratan kaki (over step) | 1             |
| Pergerakan tangan (tidak throwing) | 1             |
| Pergerakan Kaki Kiri               | 1             |
| Follow Through                     | 1             |
| <b>Total</b>                       | <b>4/bola</b> |

| Keberhasilan Teknik Bowling/bola |              |
|----------------------------------|--------------|
| Kategori                         | Jumlah Point |
| Sangat Baik                      | > 17         |
| Baik                             | 13 - 16      |
| Cukup                            | 9 - 12       |
| Kurang                           | 5 - 8        |
| Kurang Sekali                    | < 4          |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

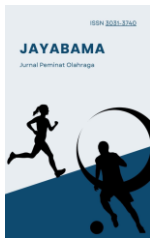
### Keterampilan Batting

Batting merupakan keterampilan menyerang dalam permainan cricket yang bertujuan memperoleh skor (*run*) melalui pukulan yang efektif. Penguasaan teknik batting yang baik memungkinkan atlet melakukan kontak bola secara optimal sehingga menghasilkan pukulan yang akurat, kuat, dan sesuai dengan situasi permainan.

Pada penelitian ini, kemampuan batting diukur menggunakan Batting Test. Setiap atlet memperoleh enam kesempatan melakukan pukulan, kemudian setiap percobaan dinilai berdasarkan kualitas teknik dan keberhasilan pukulan. Komponen teknik yang dinilai meliputi stance, grip, gerakan lengan, gerakan kaki, *footwork*, dan *follow through*. Selain penilaian teknik, evaluator juga memberikan penilaian terhadap keberhasilan hasil pukulan sebagai indikator efektivitas keterampilan batting. Dengan demikian, hasil tes tidak hanya menunjukkan kemampuan memukul bola, tetapi juga tingkat penguasaan teknik dasar yang dilakukan oleh atlet selama proses batting.

| Keberhasilan Pukulan |       |
|----------------------|-------|
| Kategori             | Point |
| Sangat Baik          | > 4   |
| Baik                 | 3     |
| Cukup                | 2     |
| Kurang               | 1     |
| Kurang Sekali        | 0     |

| Penilaian Teknik Batting/bola |       |
|-------------------------------|-------|
| Teknik                        | Point |
| Posisi Badan Stand            | 1     |
| Posisi Kepala                 | 1     |
| Posisi Grip                   | 1     |
| Arah Bat                      | 1     |
| Pergerakan Kaki               | 1     |
| Pergerakan Lengan             | 1     |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

|                |               |
|----------------|---------------|
| Follow Through | 1             |
| <b>Total</b>   | <b>7/bola</b> |

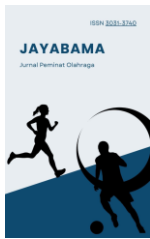
| Keberhasilan Teknik |              |
|---------------------|--------------|
| Kategori            | Jumlah Point |
| Sangat Baik         | > 30         |
| Baik                | 22 - 29      |
| Cukup               | 15 - 21      |
| Kurang              | 8-14         |
| Kurang Sekali       | < 7          |

### Keterampilan Wicked Keeper

Wicket keeper merupakan pemain yang bertugas menjaga wicket di belakang batsman dan berperan dalam menangkap bola yang tidak berhasil dipukul, melakukan *stumping*, serta membantu terjadinya *run out*. Oleh karena itu, seorang wicket keeper harus memiliki koordinasi gerak yang baik, konsentrasi tinggi, kecepatan reaksi, serta penguasaan teknik menangkap bola.

Dalam penelitian ini, keterampilan wicket keeper diukur menggunakan Tes Keterampilan Wicket Keeper. Setiap atlet memperoleh enam kali kesempatan, kemudian setiap percobaan dinilai berdasarkan beberapa indikator teknik, yaitu posisi siap (*ready position*), *footwork*, posisi tangan dan penggunaan *gloves*, serta tingkat konsentrasi selama menerima bola. Selain aspek teknik, penilaian juga dilakukan terhadap keberhasilan atlet dalam menguasai bola pada setiap percobaan. Melalui penilaian tersebut dapat diperoleh gambaran mengenai kemampuan teknis wicket keeper dalam menjalankan tugasnya selama permainan berlangsung.

| Keberhasilan Tangkapan |       |
|------------------------|-------|
| Kategori               | Point |
| Sangat Baik            | > 4   |
| Baik                   | 3     |
| Cukup                  | 2     |
| Kurang                 | 1     |
| Kurang Sekali          | 0     |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Putra Cricket Kota Malang

Hasil tes kondisi fisik atlet putra Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                     | IMT   | Sit & Reach | Standing Board Jump | Illinois Agility Test | Sprint 20 Meter | Power Lengan | VO2Max |
|----|--------------------------|-------|-------------|---------------------|-----------------------|-----------------|--------------|--------|
| 1  | Adhitya Dwi Priyono      | 20.20 | 13.6        | 2.59                | 16.8                  | 3.21            | 2.42         | 18.53  |
| 2  | Ardifka                  | 20.75 | 12.4        | 1.88                | 18.26                 | 3.6             |              | 4.9    |
| 3  | Artha Septiyan Ferdianto | 20.55 | 14.7        | 2.34                | 18.11                 | 3.47            | 2.68         | 3.16   |
| 4  | Galih Adi Putra          | 29.39 | 14.3        | 2                   | 18.61                 | 3.47            | 3.09         | 4.11   |
| 5  | Gilang Rahmad D          | 19.10 | 16.9        | 2.23                | 17.35                 | 3.12            | 2.58         | 3.06   |
| 6  | Irsyad Sani              | 21.61 | 9.9         | 2.06                | 19.02                 | 3.69            | 2.77         | 4.18   |
| 7  | Li Ulin Nuha Syatoto     | 23.53 | 7.9         | 2.42                | 16.74                 | 2.98            | 2.94         | 12.52  |
| 8  | Muhammad Arif Fikri F    | 22.15 | 15          | 2.23                | 17.13                 | 3.59            | 2.84         | 6.9    |
| 9  | Muhammad Arif Rizki R    | 20.66 | 9.2         | 2.04                | 17.42                 | 3.32            | 2.7          | 5.78   |
| 10 | Muhammad S Febri S       | 27.97 | 17.4        | 1.8                 | 17.53                 | 3.46            | 2.7          | 1.96   |
| 11 | Reyhan Satria Fernanda   | 21.16 | 14.6        | 2.51                | 17.07                 | 3.38            | 2.93         | 4.46   |

|    |                         |           |      |      |       |      |      |      |
|----|-------------------------|-----------|------|------|-------|------|------|------|
| 12 | Rifansa Sugali          | 17.3<br>0 | 0    | 2.29 | 17.26 | 3.66 | 2.23 | 3.15 |
| 13 | Rino Dwi Kamarel        | 20.7<br>6 | 20.8 | 2.69 | 15.81 | 3.25 | 2.99 | 5.35 |
| 14 | Moch Rafa Saputra       | 21.3<br>4 | 12.1 | 2.25 | 17.76 | 3.04 | 2.23 | 6.49 |
| 15 | Farel Abdillah Al-Kaysa | 23.9<br>4 | 11.2 | 2.4  | 19.01 | 3.45 | 3.79 | 3.54 |
| 16 | Ahmad Nizar Fazari      | 22.7<br>7 | 19.5 | 2.03 | 18.86 | 3.66 | 2.76 | 3.52 |

### Hasil tes Kondisi Fisik Atlet Putri Cricket Kota Malang

Hasil tes kondisi Fisik atlet putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                         | IMT       | Sit &<br>Reach | Standing<br>Board<br>Jump | Illinois<br>Agility<br>Test | Sprint<br>20<br>Meter | Pow<br>er<br>Leng<br>an | VO2M<br>ax |
|----|------------------------------|-----------|----------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|------------|
| 1  | Adinda Putri<br>Dinanti      | 23.5<br>3 | 16.7           | 1.84                      | 19.72                       | 3.95                  | 2.63                    | 3.47       |
| 2  | Aprilifia<br>Indaya'ud R F   | 20.2<br>0 | 15.9           | 1.53                      | 21.33                       | 4.57                  | 2.47                    | 1.52       |
| 3  | Aprilifina<br>Indaya'ud R A  | 22.7<br>7 | 16.9           | 1.54                      | 21.38                       | 4.53                  | 2.22                    | 1.21       |
| 4  | Azrinaz Divya<br>Izharaddina | 17.4<br>7 | 8.5            | 1.72                      | 18.63                       | 3.97                  | 2.16                    | 1.77       |
| 5  | Davina Albin P J             | 16.2<br>3 | 11.6           | 1.28                      | 21.02                       | 5.18                  | 2.08                    | 0.74       |
| 6  | Diana Nur Elisya             | 20.7<br>0 | 27.9           | 1.9                       | 20.76                       | 4.27                  | 2.25                    | 1.8        |

|    |                                  |           |      |      |       |      |      |      |
|----|----------------------------------|-----------|------|------|-------|------|------|------|
| 7  | Maretha Sitha<br>Morino          | 25.3<br>3 | 6.8  | 1.71 | 19.66 | 3.96 | 2.34 | 2.34 |
| 8  | Nadhiana Nindhia<br>Nandha       | 22.6<br>6 | 14   | 1.65 | 20.47 | 4.56 | 2.27 | 0.91 |
| 9  | Nikkita Ivana<br>Putri           | 19.2<br>2 | 24.3 | 1.88 | 18.29 | 3.7  | 2.1  | 1.14 |
| 10 | Rosela Adrina<br>Hariadi         | 19.5<br>3 | 17.2 | 2.1  | 18.58 | 3.43 | 2.29 | 1.49 |
| 11 | Sarah Nabila<br>Ramadhani        | 19.0<br>5 | 14.7 | 1.88 | 19.26 | 3.7  | 2.49 | 1.01 |
| 12 | Tatik Misti Ayu<br>Ningtyas      | 22.1<br>9 | 24.3 | 1.92 | 19.19 | 3.79 | 2.33 | 1.92 |
| 13 | Vemy Indriyani<br>Prasetiya      | 22.0<br>4 | 8.7  | 1.53 | 21.13 | 4.3  | 2.09 | 2.22 |
| 14 | Zahrotul Zamila<br>Al-Munawwaroh | 27.6<br>4 | 26.7 | 1.48 | 20.13 | 4.29 | 2.2  | 1.17 |

### Hasil tes Keterampilan Batting Atlet Putra Cricket Kota Malang

Hasil tes keterampilan Batting atlet putra Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

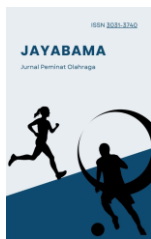
| No | Nama                        | Stance | Grip | Lengan | Kaki | Footwork | Follow Throw | Total |
|----|-----------------------------|--------|------|--------|------|----------|--------------|-------|
| 1  | Adhitya Dwi<br>Priyono      | 18     | 7    | 12     | 7    | 4        | 1            | 49    |
| 2  | Ardifka                     | 0      | 0    | 0      | 0    | 0        | 0            | 0     |
| 3  | Artha Septiyan<br>Ferdianto | 28     | 17   | 16     | 13   | 5        | 6            | 85    |
| 4  | Galih Adi Putra             | 15     | 7    | 9      | 7    | 4        | 1            | 43    |
| 5  | Gilang Rahmad D             | 18     | 6    | 7      | 3    | 2        | 2            | 38    |

|    |                         |    |    |    |    |   |    |    |
|----|-------------------------|----|----|----|----|---|----|----|
| 6  | Irsyad Sani             | 14 | 8  | 11 | 6  | 1 | 0  | 40 |
| 7  | Li Ulin Nuha Syatoto    | 15 | 6  | 6  | 3  | 3 | 1  | 34 |
| 8  | Muhammad Arif Fikri F   | 23 | 14 | 9  | 6  | 2 | 1  | 55 |
| 9  | Muhammad Arif Rizki R   | 24 | 13 | 9  | 3  | 1 | 2  | 52 |
| 10 | Muhammad S Febri S      | 15 | 6  | 6  | 3  | 2 | 2  | 34 |
| 11 | Reyhan Satria Fernanda  | 15 | 6  | 8  | 6  | 4 | 2  | 41 |
| 12 | Rifansa Sugali          | 10 | 6  | 6  | 3  | 0 | 0  | 25 |
| 13 | Rino Dwi Kamarel        | 14 | 7  | 8  | 8  | 4 | 4  | 45 |
| 14 | Moch Rafa Saputra       | 13 | 9  | 13 | 7  | 3 | 3  | 48 |
| 15 | Farel Abdillah Al-Kaysa | 22 | 12 | 13 | 10 | 2 | 6  | 65 |
| 16 | Ahmad Nizar Fazari      | 23 | 14 | 19 | 14 | 9 | 10 | 89 |

### Hasil tes Keterampilan Batting Atlet Putri Cricket Kota Malang

Hasil tes keterampilan Batting atlet putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                    | Stance | Grip | Lengan | Kaki | Footwork | Follow Throw | Total |
|----|-------------------------|--------|------|--------|------|----------|--------------|-------|
| 1  | Adinda Putri Dinanti    | 23     | 15   | 17     | 16   | 7        | 10           | 88    |
| 2  | Aprilifia Indaya'ud R F | 19     | 14   | 8      | 5    | 1        | 1            | 48    |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

|    |                                  |    |    |    |    |   |   |    |
|----|----------------------------------|----|----|----|----|---|---|----|
| 3  | Aprilifina<br>Indaya'ud R A      | 20 | 13 | 11 | 9  | 4 | 1 | 58 |
| 4  | Azrinaz Divya<br>Izharaddina     | 22 | 13 | 7  | 3  | 2 | 2 | 49 |
| 5  | Davina Albin P J                 | 20 | 13 | 3  | 1  | 0 | 0 | 37 |
| 6  | Diana Nur Elisya                 | 15 | 11 | 12 | 7  | 2 | 2 | 49 |
| 7  | Maretha Sitha<br>Morino          | 21 | 12 | 13 | 8  | 3 | 4 | 61 |
| 8  | Nadhiana Nindhia<br>Nandha       | 16 | 6  | 7  | 2  | 2 | 2 | 35 |
| 9  | Nikkita Ivana<br>Putri           | 19 | 13 | 17 | 12 | 9 | 9 | 79 |
| 10 | Rosela Adrina<br>Hariadi         | 29 | 18 | 12 | 7  | 4 | 6 | 76 |
| 11 | Sarah Nabila<br>Ramadhani        | 20 | 12 | 7  | 1  | 1 | 0 | 41 |
| 12 | Tatik Misti Ayu<br>Ningtyas      | 23 | 12 | 8  | 4  | 2 | 2 | 51 |
| 13 | Vemy Indriyani<br>Prasetiya      | 19 | 11 | 14 | 6  | 0 | 0 | 50 |
| 14 | Zahrotul Zamila<br>Al-Munawwaroh | 21 | 10 | 8  | 4  | 2 | 2 | 47 |

### Hasil tes Keterampilan Bowling Atlet Putra Cricket Kota Malang

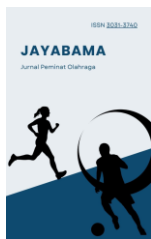
Hasil tes keterampilan Bowling atlet putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                     | Posisi | Grip | Run Up | Tumpu | Not | Bound | Not | Follow | Zona | Total |
|----|--------------------------|--------|------|--------|-------|-----|-------|-----|--------|------|-------|
| 1  | Adhitya Dwi Priyono      | 21     | 22   | 14     | 16    | 6   | 14    | 6   | 16     | 17   | 132   |
| 2  | Ardifka                  | 16     | 16   | 15     | 8     | 4   | 13    | 4   | 13     | 14   | 103   |
| 3  | Artha Septiyan Ferdianto | 28     | 28   | 27     | 6     | 6   | 24    | 6   | 22     | 18   | 165   |
| 4  | Galih Adi Putra          | 20     | 25   | 20     | 9     | 5   | 14    | 6   | 16     | 18   | 133   |
| 5  | Gilang Rahmad D          | 18     | 22   | 20     | 10    | 6   | 13    | 6   | 15     | 16   | 126   |
| 6  | Irsyad Sani              | 13     | 13   | 13     | 6     | 4   | 6     | 4   | 10     | 14   | 83    |
| 7  | Li Ulin Nuha Syatoto     | 20     | 17   | 16     | 12    | 6   | 13    | 6   | 15     | 14   | 119   |
| 8  | Muhammad Arif Fikri F    | 22     | 19   | 19     | 8     | 5   | 12    | 5   | 15     | 16   | 121   |
| 9  | Muhammad Arif Rizki R    | 24     | 21   | 24     | 12    | 5   | 20    | 6   | 22     | 24   | 158   |
| 10 | Muhammad S Febri S       | 23     | 22   | 17     | 12    | 6   | 17    | 6   | 16     | 17   | 136   |
| 11 | Reyhan Satria Fernanda   | 21     | 23   | 18     | 12    | 5   | 14    | 6   | 17     | 15   | 131   |
| 12 | Rifansa Sugali           | 15     | 18   | 17     | 11    | 6   | 15    | 5   | 15     | 16   | 118   |
| 13 | Rino Dwi Kamarel         | 24     | 26   | 20     | 13    | 6   | 21    | 6   | 19     | 18   | 153   |
| 14 | Moch Rafa Saputra        | 17     | 15   | 16     | 8     | 5   | 8     | 4   | 7      | 10   | 90    |
| 15 | Farel Abdillah Al-Kaysa  | 21     | 25   | 23     | 11    | 6   | 21    | 6   | 20     | 21   | 154   |
| 16 | Ahmad Nizar Fazari       | 17     | 19   | 18     | 6     | 6   | 12    | 6   | 15     | 11   | 110   |

### Hasil tes Keterampilan Bowling Atlet Putri Cricket Kota Malang

Hasil tes keterampilan Bowling atlet putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                 | Posisi | Grip | Run Up | Tumpu | Not | Bound | Not | Follow | Zona | Total |
|----|----------------------|--------|------|--------|-------|-----|-------|-----|--------|------|-------|
| 1  | Adinda Putri Dinanti | 22     | 24   | 21     | 11    | 6   | 17    | 6   | 18     | 17   | 142   |



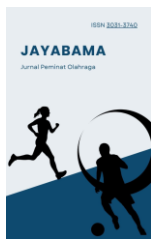
**Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**  
 Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026  
 ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514  
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

|    |                               |    |    |    |    |   |    |   |    |    |     |
|----|-------------------------------|----|----|----|----|---|----|---|----|----|-----|
| 2  | Aprilifia Indaya'ud R F       | 18 | 21 | 19 | 11 | 2 | 11 | 0 | 13 | 14 | 109 |
| 3  | Aprilifina Indaya'ud R A      | 12 | 17 | 12 | 6  | 2 | 6  | 0 | 12 | 12 | 79  |
| 4  | Azrinaz Divya Izharaddina     | 24 | 23 | 22 | 8  | 6 | 16 | 6 | 24 | 19 | 148 |
| 5  | Davina Albin P J              | 11 | 18 | 11 | 6  | 1 | 7  | 3 | 11 | 7  | 75  |
| 6  | Diana Nur Elisya              | 15 | 17 | 16 | 11 | 3 | 11 | 5 | 14 | 10 | 102 |
| 7  | Maretha Sitha Morino          | 17 | 16 | 18 | 6  | 6 | 10 | 6 | 14 | 10 | 103 |
| 8  | Nadhiana Nindhia Nandha       | 23 | 22 | 15 | 13 | 6 | 17 | 6 | 22 | 22 | 146 |
| 9  | Nikkita Ivana Putri           | 24 | 28 | 24 | 14 | 6 | 21 | 6 | 22 | 19 | 164 |
| 10 | Rosela Adrina Hariadi         | 25 | 30 | 23 | 11 | 6 | 20 | 6 | 23 | 21 | 165 |
| 11 | Sarah Nabila Ramadhani        | 23 | 22 | 19 | 12 | 6 | 22 | 6 | 25 | 18 | 153 |
| 12 | Tatik Misti Ayu Ningtyas      | 22 | 25 | 23 | 11 | 6 | 15 | 6 | 23 | 21 | 152 |
| 13 | Vemy Indriyani Prasetya       | 10 | 16 | 12 | 6  | 5 | 8  | 5 | 10 | 9  | 81  |
| 14 | Zahrotul Zamila Al-Munawwaroh | 18 | 21 | 17 | 7  | 6 | 12 | 6 | 13 | 16 | 116 |

**Hasil tes Keterampilan Wicked Keeper Atlet Putra Cricket Kota Malang**

Hasil tes keterampilan Wicked Keeper atlet putra Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                     | Posisi<br>Siap | Footwork | Posisi<br>Tangan | Konsentrasi | Total |
|----|--------------------------|----------------|----------|------------------|-------------|-------|
| 1  | Adhitya Dwi Priyono      | 18             | 22       | 18               | 18          | 76    |
| 2  | Ardifka                  | 14             | 18       | 16               | 17          | 65    |
| 3  | Artha Septiyan Ferdianto | 21             | 24       | 23               | 23          | 91    |
| 4  | Galih Adi Putra          | 27             | 23       | 27               | 26          | 103   |
| 5  | Gilang Rahmad D          | 18             | 14       | 13               | 14          | 59    |
| 6  | Irsyad Sani              | 18             | 16       | 15               | 18          | 67    |
| 7  | Li Ulin Nuha Syatoto     | 22             | 17       | 20               | 19          | 78    |
| 8  | Muhammad Arif Fikri F    | 19             | 22       | 21               | 22          | 84    |
| 9  | Muhammad Arif Rizki R    | 20             | 22       | 24               | 21          | 87    |



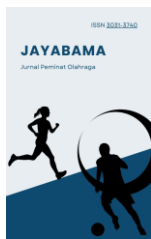
**Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**  
 Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026  
 ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514  
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

|    |                         |    |    |    |    |    |
|----|-------------------------|----|----|----|----|----|
| 10 | Muhammad S Febri S      | 18 | 20 | 15 | 20 | 73 |
| 11 | Reyhan Satria Fernanda  | 18 | 18 | 17 | 20 | 73 |
| 12 | Rifansa Sugali          | 11 | 12 | 12 | 15 | 50 |
| 13 | Rino Dwi Kamarel        | 18 | 21 | 18 | 19 | 76 |
| 14 | Moch Rafa Saputra       | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 15 | Farel Abdillah Al-Kaysa | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 16 | Ahmad Nizar Fazari      | 27 | 18 | 24 | 28 | 97 |

**Hasil tes Keterampilan Wicked Keeper Atlet Putri Cricket Kota Malang**

Hasil tes keterampilan Wicked Keeper atlet putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                          | Posisi<br>Siap | Footwork | Posisi<br>Tangan | Konsentrasi | Total |
|----|-------------------------------|----------------|----------|------------------|-------------|-------|
| 1  | Adinda Putri Dinanti          | 23             | 13       | 19               | 23          | 78    |
| 2  | Aprilifia Indaya'ud R F       | 8              | 8        | 8                | 10          | 34    |
| 3  | Aprilifina Indaya'ud R A      | 15             | 18       | 13               | 17          | 63    |
| 4  | Azrinaz Divya Izharaddina     | 28             | 24       | 25               | 25          | 102   |
| 5  | Davina Albin P J              | 7              | 9        | 7                | 12          | 35    |
| 6  | Diana Nur Elisya              | 24             | 20       | 20               | 22          | 86    |
| 7  | Maretha Sitha Morino          | 16             | 7        | 5                | 12          | 40    |
| 8  | Nadhiana Nindhia Nandha       | 12             | 12       | 13               | 16          | 53    |
| 9  | Nikkita Ivana Putri           | 18             | 15       | 10               | 17          | 60    |
| 10 | Rosela Adrina Hariadi         | 22             | 21       | 21               | 22          | 86    |
| 11 | Sarah Nabila Ramadhani        | 15             | 14       | 14               | 16          | 59    |
| 12 | Tatik Misti Ayu Ningtyas      | 18             | 16       | 18               | 18          | 70    |
| 13 | Vemy Indriyani Prasetya       | 13             | 10       | 11               | 16          | 50    |
| 14 | Zahrotul Zamila Al-Munawwaroh | 21             | 19       | 16               | 18          | 74    |



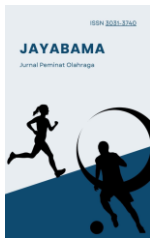
### Hasil Rata Rata Kecepatan dan Arah Bola Atlet Cricket Kota Malang

Hasil Rata-rata kecepatan dan arah bola atlet putri Cricket Kota Malang disajikan sebagai berikut ini:

| No | Nama                              | Arah Bola<br>Righty | Arah Bola<br>Lefty | Kecepatan<br>rata-rata | Wicked | Keterangan             |
|----|-----------------------------------|---------------------|--------------------|------------------------|--------|------------------------|
| 1  | Adinda Putri Dinanti              | 2                   | 3                  | 60.2                   | 1      | 3 Wide ball            |
| 2  | Aprilifia Indaya'ud R F           | 0                   | 5                  | 32                     | 1      | 4 No ball, 1 Wide ball |
| 3  | Aprilifina Indaya'ud R A          | 3                   | 2                  | 44                     | 1      | 4 No ball, 1 Wide ball |
| 4  | Azrinaz Divya<br>Izharaddina      | 5                   | 1                  | 61.83                  | 0      | -                      |
| 5  | Davina Albin P J                  | 4                   | 2                  | 37                     | 0      | 5 No ball, 1 Wide      |
| 6  | Diana Nur Elisya                  | 3                   | 3                  | 58                     | 0      | 2 No ball, 3 Wide ball |
| 7  | Maretha Sitha Morino              | 4                   | 2                  | 53.16                  | 0      | 1 No ball, 1 Wide ball |
| 8  | Nadhiana Nindhia<br>Nandha        | 1                   | 4                  | 53.33                  | 1      | 2 Wide ball            |
| 9  | Nikkita Ivana Putri               | 3                   | 1                  | 64.6                   | 2      | 1 Wide ball            |
| 10 | Rosela Adrina Hariadi             | 4                   | 1                  | 55.8                   | 1      | 2 Wide ball            |
| 11 | Sarah Nabila Ramadhani            | 0                   | 5                  | 55.8                   | 1      | -                      |
| 12 | Tatik Misti Ayu Ningtyas          | 4                   | 1                  | 58.83                  | 1      | 1 Wide ball            |
| 13 | Vemy Indriyani Prasetya           | 1                   | 5                  | 37.83                  | 0      | 1 No ball, 5 Wide ball |
| 14 | Zahrotul Zamila Al-<br>Munawwaroh | 2                   | 4                  | 45.83                  | 0      | 3 Wide ball            |

Hasil Rata-rata kecepatan dan arah bola atlet putra Cricket Kota Malang disajikan sebagai berikut ini:

| No | Nama                        | Arah Bola<br>Righty | Arah Bola<br>Lefty | Kecepatan<br>rata-rata | Wicked | Keterangan             |
|----|-----------------------------|---------------------|--------------------|------------------------|--------|------------------------|
| 1  | Adhitya Dwi Priyono         | 3                   | 3                  | 64                     | 0      | 1 Wide ball            |
| 2  | Ardifka                     | 4                   | 1                  | 68                     | 1      | 2 No ball, 2 Wide ball |
| 3  | Artha Septiyan<br>Ferdianto | 4                   | 2                  | 62                     | 0      | 1 Wide ball            |
| 4  | Galih Adi Putra             | 6                   | 0                  | 66                     | 0      | 1 No ball, 1 Wide ball |
| 5  | Gilang Rahmad D             | 3                   | 1                  | 64                     | 2      | 2 Wide ball            |
| 6  | Irsyad Sani                 | 2                   | 4                  | 53                     | 0      | 2 No ball, 2 Wide ball |
| 7  | Li Ulin Nuha Syatoto        | 2                   | 4                  | 61                     | 0      | 1 Wide ball            |
| 8  | Muhammad Arif Fikri F       | 3                   | 2                  | 62                     | 0      | 1 No ball, 2 Wide ball |
| 9  | Muhammad Arif Rizki R       | 4                   | 2                  | 81                     | 0      | 1 No ball, 2 Wide ball |
| 10 | Muhammad S Febri S          | 2                   | 3                  | 66                     | 1      | -                      |
| 11 | Reyhan Satria Fernanda      | 3                   | 3                  | 69                     | 0      | 1 No ball, 1 Wide ball |
| 12 | Rifansa Sugali              | 1                   | 5                  | 54                     | 0      | 1 No ball, 3 Wide ball |
| 13 | Rino Dwi Kamarel            | 2                   | 2                  | 72                     | 2      | 1 No ball, 1 Wide ball |
| 14 | Moch Rafa Saputra           | 4                   | 1                  | 56                     | 1      | 2 No ball, 1 Wide ball |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

|    |                         |   |   |    |   |             |
|----|-------------------------|---|---|----|---|-------------|
| 15 | Farel Abdillah Al-Kaysa | 4 | 1 | 68 | 1 | 1 No ball   |
| 16 | Ahmad Nizar Fazari      | 3 | 3 | 47 | 0 | 3 Wide ball |

### ANALISIS

#### Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Cricket Kota Malang

##### Indeks Massa Tubuh (IMT)

Rata-rata IMT atlet putra sebesar  $22,70 \text{ kg/m}^2$ , yang berada pada kategori normal. Nilai IMT tertinggi dimiliki oleh Artha Septiyan Ferdianto (30,55), sedangkan terendah dimiliki oleh Rifansa Sugali (17,30)

Distribusi IMT menunjukkan:

- IMT normal (18,5-24,9) = 12 atlet (75,0%)
- Overweight (25-29,9) = 3 atlet (18,75%)
- Obesitas ( $>30$ ) = 1 atlet (6,25%)

Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet putra memiliki komposisi tubuh yang cukup baik untuk olahraga cricket. Namun terdapat sekitar 25% atlet yang memiliki IMT di atas normal sehingga perlu pengelolaan komposisi tubuh agar performa lari, agility, dan endurance tidak terganggu.

##### Fleksibilitas (Sit & Reach)

Rata-rata fleksibilitas atlet putra adalah 13,09 cm.

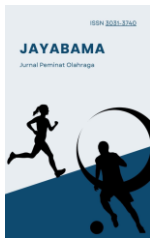
Atlet dengan fleksibilitas terbaik:

- Rino Dwi Kamarel = 20,8 cm
- Ahmad Nizar Fazari = 19,5 cm
- Muhammad S Febris = 17,4 cm

Atlet dengan fleksibilitas terendah:

- Rifansa Sugali = 0 cm
- Li Ulin Nuha Soyatoto = 7,9 cm
- Muhammad Arif Rizki R = 9,2 cm

Hasil ini menunjukkan adanya variasi fleksibilitas yang cukup besar antar atlet. Fleksibilitas sangat penting dalam cricket karena mendukung gerakan bowling, batting, dan mengurangi risiko cedera otot hamstring maupun punggung bawah



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### **Daya Ledak tungkai (Standing Board Jump)**

Rata-rata standing board jump atlet putra sebesar 2,24 meter.

Performa terbaik:

- a. Rino Dwi Kamarel = 2,69 m
- b. Adhitya Dwi Priyono = 2,59 m

Performa terendah:

- a. Muhammad S Febris = 1,80 m
- b. Arifka = 1,88 m

Nilai rata-rata ini menunjukkan kemampuan eksplosif tungkai yang cukup baik. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap akselerasi saat sprint, perpindahan posisi ketika fielding, dan stabilitas saat melakukan batting maupun bowling.

### **Kelincahan (Illinois Agility Test)**

Semakin kecil waktu yang diperoleh maka semakin baik. Rata-rata waktu atlet putra adalah 17,67 detik. Sebanyak 7 atlet (43,75%) memiliki waktu di bawah rata-rata tim sehingga dapat dikategorikan memiliki agility yang baik. Kelincahan merupakan aspek yang sangat penting dalam cricket, terutama saat fielding dan running between wickets.

Atlet paling lincah:

- a. Rino Dwi Kamarel = 15,81 detik
- b. Li Ulin Nuha Syatoto = 16,74 detik

Atlet dengan Kelincahan terendah:

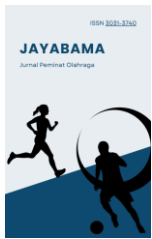
- a. Isryad Sani = 19,02 detik
- b. Farel Abdillah Al-Kaysa = 19,01 detik

### **Kecepatan Sprint 20 Meter**

Rata-rata sprint 20 meter atlet putra adalah 3,40 detik. Dengan perolehan data atlet tercepat dan terlambat sebagai berikut.

Atlet Tercepat:

- a. Li Ulin Nuha Syatoto = 2,98 detik
- b. Moch Rafa Saputra = 3,04 detik



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

### Atlet Terlambat:

- a. Isryad Sani = 3,69 detik
- b. Ahmad Nizar Fazari = 3,66 detik

Sebanyak 8 atlet (50%) memiliki waktu sprint lebih baik daripada rata-rata tim. Hasil ini menunjukkan kecepatan atlet putra secara umum cukup baik untuk kebutuhan cricket. Perbedaan ini dapat memengaruhi efektivitas saat melakukan **quick single**, **double run**, mengejar bola hasil pukulan lawan (fielding chase), maupun saat melakukan penyelamatan batas lapangan (boundary saving).

### Power Lengan (Overhead Medicine Ball Throw)

Rata-rata power lengan atlet putra adalah 2,77 meter.

#### Power tertinggi:

- a. Farel Abdillah Al-Kaysa = 3,79 m
- b. Galih Adi Putra = 3,09 m

#### Power terendah:

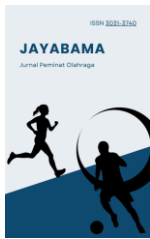
- a. Moch Rafa Saputra = 2,23 m
- b. Rifansa Sugali = 2,23 m

Power lengan sangat berhubungan dengan kemampuan melempar bola saat fielding serta menghasilkan kecepatan bola saat bowling. Rata-rata hasil lemparan Overhead Medicine Ball Throw atlet putra adalah 2,77 meter, yang menunjukkan kemampuan power otot lengan berada pada tingkat sedang. Sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan menghasilkan gaya dorong yang cukup baik, namun masih terdapat variasi kemampuan yang cukup lebar antar atlet.

### VO2Max (Rast Test)

Berdasarkan hasil tes, rata-rata nilai VO<sub>2</sub>Max atlet putra adalah 5,73 sesuai satuan yang digunakan dalam instrumen. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik tim masih belum merata, terlihat dari adanya selisih yang cukup besar antara atlet dengan nilai tertinggi (18,53) dan atlet terbaik kedua (12,52) dibandingkan rata-rata tim. Atlet terbaik:

- a. Adhitya Dwi Priyono = 18,53
- b. Lil Ulin Nuha Soyatoto = 12,52



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Nilai  $VO_2\text{Max}$  menunjukkan adanya perbedaan yang cukup besar antar atlet. Secara umum kemampuan aerobik tim masih belum merata sehingga perlu peningkatan melalui latihan endurance.

### **Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Cricket Kota Malang**

#### **Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Rata-rata IMT atlet putri sebesar  $21,33 \text{ kg/m}^2$ .

Distribusi:

- a. Normal = 11 atlet (78,57%)
- b. Kurus = 2 atlet (14,29%)
- c. Overweight = 1 atlet (7,14%)

Hasil ini menunjukkan mayoritas atlet putri memiliki komposisi tubuh yang ideal untuk menunjang performa cricket. Komposisi tubuh yang berada pada kategori normal dapat mendukung efisiensi gerak, kecepatan, kelincahan, serta mengurangi risiko cedera selama latihan maupun pertandingan. Meskipun demikian, atlet yang berada pada kategori kurus maupun overweight tetap memerlukan perhatian melalui evaluasi status gizi dan program latihan yang sesuai agar kondisi fisik mereka dapat mencapai tingkat yang optimal.

#### **Kecepatan Sprint 20 Meter**

Rata-rata sprint putri adalah 4,16 detik.

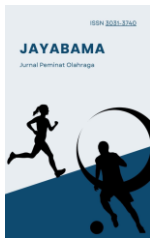
Atlet tercepat:

- a. Rosela Adrina Hariadi = 3,43 detik
- b. Nikkita Ivana Putri = 3,70 detik

Atlet terlambat:

- a. Davina Albin PJ = 5,18 detik
- b. Aprilifina Indaya'ud R.A = 4,57 detik

Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan kecepatan antar atlet putri, sehingga masih diperlukan peningkatan kemampuan sprint secara merata melalui program latihan yang terstruktur. Kecepatan sprint merupakan komponen penting dalam permainan cricket karena



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

berperan dalam akselerasi saat mengejar bola (fielding), berlari antar wicket (running between wickets), maupun merespons situasi permainan dengan cepat.

### **Power Lengan (Overhead Medicine Ball Throw)**

Rata-rata power lengan putri sebesar 2,28 meter.

Atlet terbaik:

- a. Adinda Putri Dinanti = 2,63 m
- b. Sarah Nabila Ramadhani = 2,49 m
- c. Aprilifia Indaya'ud R.F = 2,47 m

Power lengan putri masih berada di bawah putra yang memiliki rata-rata 2,77 meter. Power lengan yang baik sangat diperlukan dalam permainan cricket karena memengaruhi kemampuan atlet menghasilkan lemparan yang kuat, cepat, dan akurat saat melakukan batting maupun bowling. Oleh karena itu, peningkatan power lengan melalui latihan kekuatan dan latihan eksplosif secara bertahap perlu dilakukan agar kemampuan performa atlet putri semakin optimal dalam menghadapi tuntutan pertandingan.

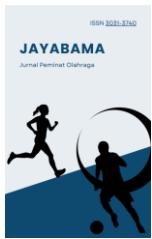
### **VO<sub>2</sub>Max (Rast Test)**

Rata-rata VO<sub>2</sub>Max atlet putri sebesar 1,62.

Nilai tertinggi:

- a. Adinda Putri Dinanti = 3,47
- b. Maretha Sitha Morino = 2,34
- c. Vemy Indriyani Prasetya = 2,22

Kapasitas aerobik atlet putri secara umum masih perlu ditingkatkan melalui latihan endurance yang terstruktur. Kemampuan aerobik yang baik akan membantu atlet mempertahankan intensitas permainan, mempercepat proses pemulihan setelah aktivitas berulang, serta mengurangi tingkat kelelahan selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, program latihan seperti interval training, continuous running, maupun small-sided games perlu diterapkan secara bertahap untuk meningkatkan kapasitas aerobik sehingga performa atlet putri dapat lebih optimal dalam menghadapi tuntutan permainan cricket.



## **Analisis Kondisi Keterampilan Atlet Putra Cricket Kota Malang**

### **Batting**

Hasil tes batting atlet putra menunjukkan variasi kemampuan yang cukup besar antar atlet. Skor total tertinggi diperoleh oleh Ahmad Nizar Fazari (89 poin) dan Artha Septiyan Ferdianto (85 poin), sedangkan skor terendah diperoleh oleh Rifansa Sugali (25 poin). Terdapat satu atlet yang tidak mengikuti tes atau tidak memiliki nilai, yaitu Ardifka (0 poin).

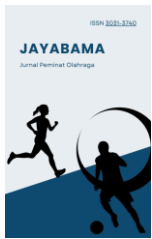
Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet putra masih berada pada kategori sedang sehingga kemampuan batting secara keseluruhan masih dapat ditingkatkan. Komponen yang paling sering memperoleh skor tinggi adalah stance dan grip, sedangkan skor relatif rendah terlihat pada footwork dan follow through. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memahami teknik dasar memegang bat dan posisi awal, namun masih mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak lanjutan setelah kontak dengan bola.

Secara teknis, rendahnya nilai footwork dapat berdampak pada keterlambatan membaca arah bola sehingga kualitas pukulan menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, program latihan batting perlu difokuskan pada drill pergerakan kaki, transfer berat badan, dan follow through untuk meningkatkan efektivitas pukulan.

### **Bowling**

Hasil tes keterampilan bowling atlet putra menunjukkan bahwa bowling merupakan salah satu keterampilan yang paling menonjol dalam tim Cricket Kota Malang. Hal ini terlihat dari banyaknya atlet yang memperoleh skor tinggi pada tes bowling. Artha Septiyan Ferdianto memperoleh skor tertinggi sebesar 165 poin, diikuti oleh Muhammad Arif Rizki R dengan 158 poin, Farel Abdillah Al-Kaysa dengan 154 poin, dan Rino Dwi Kamarel dengan 153 poin. Skor yang tinggi tersebut menunjukkan bahwa para atlet telah menguasai berbagai komponen teknik bowling dengan baik, mulai dari posisi awalan, grip, run up, tumpuan kaki, hingga follow through dan akurasi zona sasaran.

Secara umum, komponen yang paling baik dikuasai atlet putra adalah grip, run up, dan follow through. Nilai yang tinggi pada komponen tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki koordinasi gerak bowling yang baik. Namun demikian, beberapa atlet masih memperoleh nilai rendah pada komponen not over step dan bound. Hal ini mengindikasikan bahwa



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

masih terdapat kesalahan teknis yang berpotensi menghasilkan pelanggaran berupa no-ball saat pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, latihan kontrol langkah menuju crease perlu menjadi perhatian dalam program pembinaan teknik bowling.

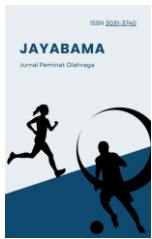
Apabila dikaitkan dengan hasil tes kecepatan dan arah bola, terlihat bahwa atlet putra memiliki kemampuan bowling yang cukup baik. Muhammad Arif Rizki R mencatat kecepatan rata-rata tertinggi sebesar 81 km/jam, sedangkan Rino Dwi Kamarel dan Reyhan Satria Fernanda masing-masing mencapai 72 km/jam dan 69 km/jam. Kecepatan tersebut menunjukkan kemampuan menghasilkan power bowling yang baik. Namun demikian, kecepatan tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan jumlah wicket yang diperoleh. Beberapa atlet dengan kecepatan lebih rendah justru mampu menghasilkan wicket lebih banyak karena memiliki akurasi yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan bowling tidak hanya ditentukan oleh kecepatan bola, tetapi juga dipengaruhi oleh ketepatan arah dan konsistensi penempatan bola pada zona yang sulit dijangkau batter.

### **Wicked Keeper**

Hasil tes wicket keeper atlet putra menunjukkan bahwa Galih Adi Putra merupakan atlet dengan kemampuan wicket keeping terbaik dengan skor total 103 poin. Posisi berikutnya ditempati oleh Ahmad Nizar Fazari dengan 97 poin dan Artha Septiyan Ferdianto dengan 91 poin. Tingginya skor yang diperoleh menunjukkan bahwa ketiga atlet tersebut memiliki kemampuan yang baik dalam mempertahankan posisi siap, melakukan footwork, menjaga posisi tangan, serta mempertahankan konsentrasi selama menerima bola.

Secara umum, komponen konsentrasi dan posisi tangan menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan seorang wicket keeper. Atlet yang memperoleh skor tinggi pada kedua komponen tersebut cenderung mampu menangkap bola dengan lebih baik dan melakukan respons yang cepat terhadap perubahan arah bola. Sebaliknya, atlet yang memperoleh skor rendah umumnya masih mengalami kendala pada koordinasi gerak, kecepatan reaksi, dan kestabilan posisi saat menerima bola.

Hasil tes juga menunjukkan adanya dua atlet yang tidak memiliki nilai pada tes wicket keeper, yaitu Moch Rafa Saputra dan Farel Abdillah Al-Kaysa. Hal ini kemungkinan disebabkan



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

karena kedua atlet bukan spesialis wicket keeper atau tidak mengikuti pelaksanaan tes. Secara keseluruhan, kemampuan wicket keeping atlet putra tergolong cukup baik, terutama pada atlet yang memang memiliki pengalaman dan spesialisasi pada posisi tersebut.

### **Analisis Kondisi Keterampilan Atlet Putri Cricket Kota Malang**

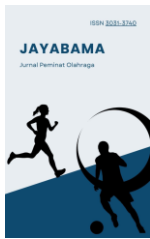
#### **Batting**

Hasil tes keterampilan batting atlet putri menunjukkan bahwa kemampuan teknik batting masih cukup bervariasi antar atlet. Penilaian dilakukan terhadap enam komponen teknik, yaitu stance, grip, posisi lengan, posisi kaki, footwork, dan follow through, yang merupakan rangkaian gerakan fundamental dalam menghasilkan pukulan yang efektif. Hasil tes menunjukkan bahwa Adinda Putri Dinanti memperoleh skor tertinggi sebesar 88 poin, diikuti oleh Nikkita Ivana Putri sebesar 79 poin, dan Rosela Adrina Hariadi sebesar 76 poin. Sebaliknya, skor terendah diperoleh oleh Nadhiana Nindhia Nandha sebesar 35 poin, Davina Albin P. J. sebesar 37 poin, serta Sarah Nabila Ramadhani sebesar 41 poin.

Berdasarkan distribusi skor setiap komponen, mayoritas atlet telah memiliki penguasaan yang cukup baik pada aspek stance dan grip. Hal ini terlihat dari skor yang relatif tinggi pada kedua komponen tersebut hampir pada seluruh atlet. Penguasaan posisi awal dan cara memegang bat yang benar menunjukkan bahwa atlet telah memahami teknik dasar batting yang menjadi fondasi dalam menghasilkan pukulan yang efektif.

Namun demikian, komponen footwork, posisi kaki, dan follow through masih menunjukkan nilai yang relatif rendah pada sebagian besar atlet. Rendahnya skor pada footwork mengindikasikan bahwa atlet masih mengalami keterlambatan dalam melakukan perpindahan posisi kaki untuk menyesuaikan arah datangnya bola. Akibatnya, posisi tubuh saat kontak dengan bola menjadi kurang ideal sehingga kualitas pukulan, baik dari sisi akurasi maupun kekuatan, menjadi kurang optimal.

Selain itu, nilai follow through yang masih rendah menunjukkan bahwa sebagian atlet belum mampu menyelesaikan rangkaian gerakan pukulan secara sempurna setelah kontak dengan bola. Padahal, follow through berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan transfer momentum, serta mengoptimalkan arah dan jarak pukulan. Kondisi ini menunjukkan



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

bahwa latihan teknik batting sebaiknya tidak hanya berfokus pada kontak dengan bola, tetapi juga pada kesinambungan gerakan mulai dari persiapan hingga akhir pukulan.

Secara keseluruhan, hasil tes batting menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar atlet putri telah terbentuk, namun efisiensi gerakan masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, program latihan sebaiknya difokuskan pada drill footwork, shadow batting, throw-down drill, front foot dan back foot batting, serta latihan pengambilan keputusan (decision making) terhadap variasi arah dan panjang bola. Dengan latihan yang terstruktur, diharapkan koordinasi gerakan, timing pukulan, dan konsistensi teknik batting atlet dapat meningkat secara signifikan.

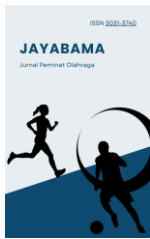
### **Bowling**

Hasil tes keterampilan bowling atlet putri menunjukkan bahwa kemampuan bowling secara umum berada pada kategori cukup baik, meskipun masih terdapat variasi kemampuan yang cukup besar antar atlet. Penilaian dilakukan terhadap sembilan komponen teknik, yaitu posisi awalan, grip, run up, tumpuan kaki, not over step, bound, not chucking, follow through, dan akurasi zona. Kesembilan komponen tersebut merupakan indikator utama dalam menghasilkan bowling yang legal, akurat, dan efektif selama pertandingan.

Hasil tes menunjukkan bahwa Rosela Adrina Hariadi memperoleh skor tertinggi sebesar 165 poin, diikuti oleh Nikkita Ivana Putri sebesar 164 poin, Sarah Nabila Ramadhani sebesar 153 poin, Tatik Misti Ayu Ningtyas sebesar 152 poin, dan Azrinaz Divya Izharaddina sebesar 148 poin. Sebaliknya, skor terendah diperoleh oleh Davina Albin P. J. sebesar 75 poin, Aprilifina Indaya'ud R. A. sebesar 79 poin, serta Vemy Indriyani Prasetya sebesar 81 poin. Perbedaan skor tersebut menunjukkan bahwa kualitas teknik bowling antar atlet masih belum merata.

Jika dianalisis berdasarkan setiap komponen penilaian, sebagian besar atlet memperoleh skor tinggi pada aspek grip, run up, dan follow through. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah memahami mekanika dasar bowling, mulai dari cara memegang bola, pola awalan, hingga penyelesaian gerakan setelah bola dilepaskan. Penguasaan ketiga komponen tersebut sangat berpengaruh terhadap stabilitas gerakan dan kemampuan menghasilkan kecepatan bola.

Sebaliknya, komponen bound, not over step, dan akurasi zona masih menunjukkan variasi skor yang cukup besar. Rendahnya nilai pada aspek bound menunjukkan bahwa beberapa atlet masih belum mampu mempertahankan ritme transisi gerakan menuju fase pelepasan bola. Selain



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

itu, skor not over step yang rendah mengindikasikan bahwa masih terdapat atlet yang berpotensi melakukan pelanggaran berupa no ball akibat langkah yang melewati garis crease. Kondisi tersebut dapat merugikan tim karena memberikan tambahan skor kepada lawan.

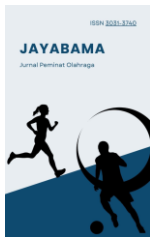
Komponen akurasi zona juga masih menjadi kelemahan sebagian atlet. Meskipun teknik dasar sudah cukup baik, kemampuan menempatkan bola secara konsisten pada area sasaran belum sepenuhnya optimal. Dalam permainan cricket, akurasi merupakan faktor yang sangat penting karena mampu meningkatkan peluang memperoleh wicket dan membatasi ruang gerak batter.

Jika dikaitkan dengan data kecepatan dan arah bola, atlet yang memperoleh skor teknik tinggi juga cenderung memiliki kecepatan bola yang baik. Rosela Adrina Hariadi mencatat kecepatan rata-rata 55,8 km/jam dengan satu wicket, sedangkan Nikkita Ivana Putri menghasilkan kecepatan rata-rata 64,6 km/jam, tertinggi di antara atlet putri, serta berhasil memperoleh dua wicket. Sebaliknya, atlet dengan skor teknik bowling rendah umumnya juga memiliki kecepatan bola yang lebih rendah serta menghasilkan lebih banyak wide ball maupun no ball. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas teknik bowling memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan menghasilkan kecepatan, akurasi, dan efektivitas bowling selama pertandingan.

### Wicked Keeper

Hasil tes keterampilan wicket keeper atlet putri menunjukkan adanya perbedaan kemampuan yang cukup jelas antar atlet. Penilaian dilakukan terhadap empat komponen utama, yaitu posisi siap (ready position), footwork, posisi tangan, dan konsentrasi, yang merupakan aspek fundamental dalam menjalankan tugas sebagai wicket keeper.

Berdasarkan hasil tes, Azrinaz Divya Izharaddina memperoleh skor tertinggi sebesar 102 poin, diikuti oleh Diana Nur Elisya dan Rosela Adrina Hariadi yang masing-masing memperoleh 86 poin, serta Adinda Putri Dinanti sebesar 78 poin. Sebaliknya, skor terendah diperoleh oleh Aprilifia Indaya'ud R. F. sebesar 34 poin, Davina Albin P. J. sebesar 35 poin, dan Maretha Sitha Morino sebesar 40 poin. Dilihat dari setiap komponen penilaian, atlet dengan skor tinggi mampu mempertahankan ready position secara konsisten sehingga memiliki kesiapan yang lebih baik dalam mengantisipasi berbagai arah datangnya bola. Selain itu, kemampuan footwork yang baik memungkinkan atlet bergerak secara cepat ke arah kanan maupun kiri untuk melakukan tangkapan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.



Komponen posisi tangan juga menunjukkan perbedaan yang cukup mencolok. Atlet dengan skor tinggi mampu mempertahankan posisi tangan yang tepat di depan tubuh sehingga proses penangkapan bola menjadi lebih efektif dan meminimalkan risiko bola terlepas. Sebaliknya, atlet dengan skor rendah masih menunjukkan koordinasi tangan yang kurang baik sehingga peluang terjadinya missed catch menjadi lebih besar.

Aspek konsentrasi merupakan komponen yang relatif menentukan keberhasilan seorang wicket keeper. Atlet yang memperoleh skor tinggi menunjukkan kemampuan mempertahankan fokus selama proses pengamatan bola hingga bola berhasil ditangkap. Sebaliknya, skor konsentrasi yang rendah menunjukkan bahwa beberapa atlet masih mudah kehilangan fokus ketika menghadapi perubahan arah atau kecepatan bola.

Secara keseluruhan, hasil tes wicket keeper menunjukkan bahwa tim putri telah memiliki beberapa atlet dengan kemampuan spesifik sebagai wicket keeper yang cukup baik. Namun demikian, sebagian atlet lainnya masih memerlukan peningkatan pada aspek reaksi, koordinasi mata-tangan, footwork lateral, catching drill, dan latihan antisipasi bola agar kemampuan menjaga wicket menjadi lebih optimal. Program latihan yang berorientasi pada peningkatan kecepatan reaksi dan konsistensi teknik akan membantu meningkatkan efektivitas pertahanan tim serta mengurangi peluang terjadinya kesalahan saat pertandingan berlangsung

## PEMBAHASAN

### Hasil Pemeringkan Kondisi Fisik Atlet Putra dan putri Cricket Kota Malang

Hasil pemeringkatan kondisi fisik atlet putra Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel sebagai berikut ini:

| No | Nama                 | Sit & Reach | Standing Board Jump | Illinois Agility Test | Sprint 20 Meter | Power Lengan | VO2 Max | Total |
|----|----------------------|-------------|---------------------|-----------------------|-----------------|--------------|---------|-------|
| 1  | Rino Dwi Kamarel     | 4           | 5                   | 4                     | 4               | 2            | 1       | 20    |
| 2  | Li Ulin Nuha Syatoto | 2           | 5                   | 3                     | 5               | 2            | 1       | 18    |
| 3  | Adhitya Dwi Priyono  | 3           | 5                   | 3                     | 4               | 1            | 1       | 17    |

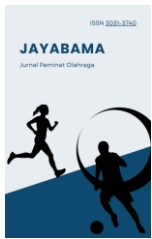
|    |                              |   |   |   |   |   |   |    |
|----|------------------------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 4  | Reyhan Satria<br>Fernanda    | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 17 |
| 5  | Moch Rafa Saputra            | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 17 |
| 6  | Farel Abdillah Al-<br>Kaysa  | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 1 | 17 |
| 7  | Artha Septiyan<br>Ferdianto  | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 16 |
| 8  | Gilang Rahmad<br>Darmawan    | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 16 |
| 9  | Muhammad Arif<br>Fikri F     | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 16 |
| 10 | Muhammad S Febri<br>Setiawan | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 16 |
| 11 | Muhammad Arif<br>Rizki R     | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 14 |
| 12 | Ahmad Nizar Fazari           | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 14 |
| 13 | Galih Adi Putra              | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 13 |
| 14 | Rifansa Sugali               | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 13 |
| 15 | Irsyad Sani                  | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12 |
| 16 | Ardifka                      | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 11 |

Hasil pemeringkatan kondisi fisik atlet putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel sebagai berikut ini:

| No | Nama                     | Sit &<br>Reach | Standing<br>Board<br>Jump | Illinois<br>Agility<br>Test | Sprint<br>20<br>Meter | Power<br>Lengan | VO2<br>Max | Tota<br>l |
|----|--------------------------|----------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------|------------|-----------|
| 1  | Rosela Adrina<br>Hariadi | 5              | 5                         | 3                           | 3                     | 1               | 3          | 20        |
| 2  | Nikkita Ivana Putri      | 5              | 3                         | 3                           | 3                     | 1               | 3          | 18        |

|    |                              |   |   |   |   |   |   |    |
|----|------------------------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 3  | Sarah Nabila<br>Ramadhani    | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 17 |
| 4  | Tatik Misti Ayu<br>Ningtyas  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 17 |
| 5  | Diana Nur Elisya             | 5 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 16 |
| 6  | Adinda Putri Dinanti         | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 15 |
| 7  | Aprilifia Indaya'ud R<br>F   | 5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 15 |
| 8  | Aprilifina Indaya'ud<br>R.A  | 5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 15 |
| 9  | Nadhiana Nindhia<br>Nandha   | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 15 |
| 10 | Zahrotul Zamila A.M          | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 14 |
| 11 | Azrinaz Divya<br>Izharaddina | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 13 |
| 12 | Davina Albin P.J             | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 13 |
| 13 | Maretha Sitha<br>Morino      | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 11 |
| 14 | Vemy Indriyani<br>Prasetiya  | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 11 |

Berdasarkan hasil pemeringkatan kondisi fisik atlet Cricket Kota Malang, baik kelompok putra maupun putri menunjukkan variasi kemampuan fisik yang cukup beragam pada setiap komponen yang diukur. Pemeringkatan dilakukan berdasarkan enam komponen utama kondisi fisik yang meliputi kelenturan (Sit and Reach), daya ledak tungkai (Standing Broad Jump), kelincahan (Illinois Agility Test), kecepatan (Sprint 20 Meter), power lengan (Overhead Medicine Ball Throw), dan kapasitas aerobik ( $VO_2\text{Max}$ ). Hasil pemeringkatan menunjukkan bahwa atlet dengan skor tertinggi umumnya memiliki kemampuan yang relatif merata pada seluruh komponen fisik,



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

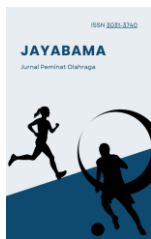
sedangkan atlet dengan skor rendah cenderung memiliki kelemahan pada satu atau lebih komponen fisik tertentu.

Pada kelompok putra, atlet yang menempati peringkat atas menunjukkan keunggulan terutama pada komponen daya ledak tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Ketiga komponen tersebut merupakan unsur biomotor yang sangat penting dalam olahraga cricket karena berhubungan langsung dengan kemampuan melakukan sprint pendek, perubahan arah gerak saat fielding, serta akselerasi ketika melakukan running between wickets. Atlet putra yang memperoleh skor tinggi pada komponen tersebut cenderung memiliki performa gerak yang lebih efektif selama pertandingan. Sebaliknya, pada atlet dengan peringkat lebih rendah ditemukan kelemahan yang cukup dominan pada komponen power lengan dan  $VO_2\text{Max}$ , yang menunjukkan bahwa kemampuan menghasilkan tenaga eksplosif pada anggota gerak atas serta kapasitas daya tahan aerobik masih perlu ditingkatkan.

Pada kelompok putri, hasil pemeringkatan menunjukkan bahwa komponen kelentukan menjadi aspek fisik yang paling menonjol. Sebagian besar atlet putri memperoleh skor yang baik hingga sangat baik pada tes Sit and Reach. Tingginya tingkat fleksibilitas ini dapat memberikan keuntungan dalam pelaksanaan teknik batting, bowling, maupun fielding karena memungkinkan atlet melakukan gerakan dengan jangkauan yang lebih luas dan efisien. Selain itu, fleksibilitas yang baik juga dapat membantu mengurangi risiko cedera otot dan sendi selama latihan maupun pertandingan.

Meskipun demikian, hasil pemeringkatan putri juga menunjukkan bahwa power lengan dan kecepatan sprint masih menjadi komponen yang relatif rendah pada sebagian besar atlet. Rendahnya kemampuan power lengan dapat memengaruhi kualitas lemparan saat fielding maupun kecepatan bola ketika melakukan bowling. Sementara itu, kemampuan sprint yang masih rendah menunjukkan bahwa akselerasi dan kecepatan gerak atlet putri masih perlu ditingkatkan agar mampu mendukung tuntutan permainan cricket yang membutuhkan perpindahan posisi secara cepat dan berulang.

Secara keseluruhan, hasil pemeringkatan kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet Cricket Kota Malang telah memiliki fondasi kondisi fisik yang cukup baik untuk menunjang performa permainan. Namun, masih terdapat beberapa komponen yang memerlukan perhatian khusus dalam program pembinaan, terutama power lengan, kecepatan sprint pada atlet putri, serta kapasitas



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

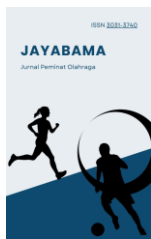
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

aerobik pada kedua kelompok. Peningkatan komponen-komponen tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa keterampilan batting, bowling, maupun wicket keeping sehingga prestasi atlet Cricket Kota Malang dapat berkembang secara lebih optimal.

### Hasil Pemeringkatan Kondisi Keterampilan Batting Atlet Putra dan putri Cricket Kota Malang

Hasil pemeringkatan kondisi keterampilan batting atlet putra dan putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel sebagai berikut ini:

| No | Nama                        | Skore | No | Nama                              | Skore |
|----|-----------------------------|-------|----|-----------------------------------|-------|
| 1  | Adhitya Dwi Priyono         | 18    | 1  | Adinda Putri Dinanti              | 88    |
| 2  | Ardifka                     | 0     | 2  | Nikkita Ivana Putri               | 79    |
| 3  | Artha Septiyan<br>Ferdianto | 28    | 3  | Rosela Adrina Hariadi             | 76    |
| 4  | Galih Adi Putra             | 15    | 4  | Maretha Sitha Morino              | 61    |
| 5  | Gilang Rahmad D             | 18    | 5  | Aprilifina Indaya'ud R.A          | 58    |
| 6  | Irsyad Sani                 | 14    | 6  | Tatik Misti Ayu Ningtyas          | 51    |
| 7  | Li Ulin Nuha Syatoto        | 15    | 7  | Vemy Indriyani Prasetya           | 50    |
| 8  | Muhammad Arif Fikri<br>F    | 23    | 8  | Azrinaz Divya<br>Izharaddina      | 49    |
| 9  | Muhammad Arif Rizki<br>R    | 24    | 9  | Diana Nur Elisya                  | 49    |
| 10 | Muhammad S Febri S          | 15    | 10 | Aprilifia Indaya'ud R F           | 48    |
| 11 | Reyhan Satria<br>Fernanda   | 15    | 11 | Zahrotul Zamila Al-<br>Munawwaroh | 47    |
| 12 | Rifansa Sugali              | 10    | 12 | Sarah Nabila Ramadhani            | 41    |
| 13 | Rino Dwi Kamarel            | 14    | 13 | Davina Albin P.J                  | 37    |
| 14 | Moch Rafa Saputra           | 13    | 14 | Nadhiana Nindhia<br>Nandha        | 35    |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

| No | Nama                    | Skore |
|----|-------------------------|-------|
| 15 | Farel Abdillah Al-Kaysa | 22    |
| 16 | Ahmad Nizar Fazari      | 23    |

| No | Nama | Skore |
|----|------|-------|
|    |      |       |
|    |      |       |

Berdasarkan hasil pemeringkatan batting, kemampuan batting atlet putra dan putri masih menunjukkan variasi yang cukup besar. Pada kelompok putra, Ahmad Nizar Fazari menempati peringkat pertama dengan skor 89, diikuti Artha Septiyan Ferdianto dengan skor 85. Pada kelompok putri, Adinda Putri Dinanti menempati peringkat pertama dengan skor 88, diikuti Nikkita Ivana Putri dengan skor 79 dan Rosela Adrina Hariadi dengan skor 76. Meskipun terdapat beberapa atlet dengan skor tinggi, secara keseluruhan batting menjadi keterampilan yang masih perlu mendapat perhatian lebih dibandingkan bowling. Hal ini terlihat dari cukup banyak atlet yang memperoleh skor rendah hingga sedang. Berdasarkan hasil penilaian per komponen, sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan stance dan grip yang cukup baik, namun masih mengalami kelemahan pada aspek footwork dan follow through. Komponen tersebut sangat menentukan keberhasilan dalam menghasilkan pukulan yang kuat, akurat, dan terarah.

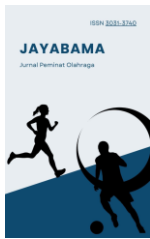
Rendahnya skor pada footwork menunjukkan bahwa banyak atlet masih belum mampu menyesuaikan posisi tubuh dan pergerakan kaki dengan arah datangnya bola. Akibatnya, kontak antara bat dan bola menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, latihan batting perlu difokuskan pada peningkatan koordinasi gerak kaki, keseimbangan tubuh, dan timing pukulan agar kemampuan batting atlet dapat berkembang lebih maksimal.

### Hasil Pemeringkatan Kondisi Keterampilan Bowling Atlet Putra dan putri Cricket Kota Malang

Hasil pemeringkatan kondisi keterampilan bowling atlet putra dan putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel sebagai berikut ini:

| No | Nama                     | Skore |
|----|--------------------------|-------|
| 1  | Artha Septiyan Ferdianto | 165   |
| 2  | Muhammad Arif Rizki      | 158   |

| No | Nama                  | Skore |
|----|-----------------------|-------|
| 1  | Rosela Adrina Hariadi | 165   |
| 2  | Nikkita Ivana Putri   | 164   |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

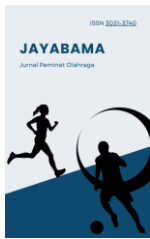
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

| No | Nama                    | Skore |
|----|-------------------------|-------|
| 3  | Farel Abdillah Al-Kaysa | 154   |
| 4  | Rino Dwi Kamarel        | 153   |
| 5  | Muhammad S Febri        |       |
|    | Setiawan                | 136   |
| 6  |                         |       |
|    | Galih Adi Putra         | 133   |
| 7  | Adhitya Dwi Priyono     | 132   |
| 8  |                         |       |
|    | Reyhan Satria Fernanda  | 131   |
| 9  | Gilang Rahmad           |       |
|    | Darmawan                | 126   |
| 10 | Muhammad Arif Fikri F   | 121   |
| 11 | Li Ulin Nuha Syatoto    | 119   |
| 12 | Rifansa Sugali          | 118   |
| 13 | Ahmad Nizar Fazari      | 110   |
| 14 | Ardifka                 | 103   |
| 15 | Moch Rafa Saputra       | 90    |
| 16 | Irsyad Sani             | 83    |

| No | Nama                     | Skore |
|----|--------------------------|-------|
| 3  | Sarah Nabila Ramadhani   | 153   |
| 4  | Tatik Misti Ayu Ningtyas | 152   |
|    | Azrinaz Divya            |       |
| 5  | Izharaddina              | 148   |
|    | Nadhiana Nindhia         |       |
| 6  | Nandha                   | 146   |
| 7  | Adinda Putri Dinanti     | 142   |
|    | Zahrotul Zamila Al-      |       |
| 8  | Munawwaroh               | 116   |
|    |                          |       |
| 9  | Aprilifia Indaya'ud R F  | 109   |
| 10 | Maretha Sitha Morino     | 103   |
| 11 | Diana Nur Elisya         | 102   |
| 12 | Vemy Indriyani Prasetya  | 81    |
| 13 | Aprilifina Indaya'ud R.A | 79    |
| 14 | Davina Albin P.J         | 75    |

Hasil pemeringkatan menunjukkan bahwa keterampilan bowling merupakan keterampilan yang paling menonjol baik pada atlet putra maupun putri. Pada kelompok putra, Artha Septiyan Ferdianto memperoleh skor tertinggi sebesar 165, diikuti Muhammad Arif Rizki Ramadhan (158), Farel Abdillah Al-Kaysa (154), dan Rino Dwi Kamarel (153). Pada kelompok putri, Rosela Adrina Hariadi memperoleh skor tertinggi sebesar 165, diikuti Nikkita Ivana Putri (164), Sarah Nabila Ramadhani (153), dan Tatik Misti Ayu Ningtyas (152).

Tingginya skor bowling menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah menguasai teknik dasar bowling dengan baik. Komponen grip, run up, follow through, dan zona sasaran menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya skor yang diperoleh atlet. Penguasaan teknik



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

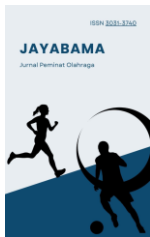
tersebut memungkinkan atlet menghasilkan bola yang lebih akurat, konsisten, dan efektif dalam menekan lawan.

Selain itu, beberapa atlet dengan skor bowling tertinggi juga memiliki kecepatan bola yang baik. Namun demikian, hasil tes menunjukkan bahwa keberhasilan bowling tidak hanya ditentukan oleh kecepatan bola. Atlet yang mampu mengombinasikan kecepatan dengan akurasi arah bola dan konsistensi zona sasaran cenderung memperoleh skor yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dalam pembinaan atlet cricket, peningkatan akurasi perlu menjadi prioritas yang sama pentingnya dengan peningkatan kecepatan bola.

### Hasil Pemeringkan Kondisi Keterampilan Wicked Keeper Atlet Putra dan putri Cricket Kota Malang

Hasil pemeringkatan kondisi keterampilan Wicked Keeper atlet putra dan putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel sebagai berikut ini:

| No | Nama                  | Skore | No | Nama                     | Skore |
|----|-----------------------|-------|----|--------------------------|-------|
| 1  |                       |       |    | Azrinaz Divya            |       |
|    | Galih Adi Putra       | 103   | 1  | Izharaddina              | 102   |
| 2  | Ahmad Nizar Fazari    | 97    | 2  | Diana Nur Elisya         | 86    |
| 3  | Artha Septiyan        |       |    |                          |       |
|    | Ferdianto             | 91    | 3  | Rosela Adrina Hariadi    | 86    |
| 4  | Muhammad Arif Rizki R | 87    | 4  | Adinda Putri Dinanti     | 78    |
| 5  |                       |       |    | Zahrotul Zamila Al-      |       |
|    | Muhammad Arif Fikri F | 84    | 5  | Munawwaroh               | 74    |
| 6  | Li Ulin Nuha Syatoto  | 78    | 6  | Tatik Misti Ayu Ningtyas | 70    |
| 7  | Adhitya Dwi Priyono   | 76    | 7  | Aprilifina Indaya'ud R.A | 63    |
| 8  | Rino Dwi Kamarel      | 76    | 8  | Nikkita Ivana Putri      | 60    |
| 9  | Muhammad S Febri      |       |    |                          |       |
|    | Setiawan              | 73    | 9  | Sarah Nabila Ramadhani   | 59    |



## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

| No | Nama                    | Skore |
|----|-------------------------|-------|
| 10 |                         |       |
|    | Reyhan Satria Fernanda  | 73    |
| 11 | Irsyad Sani             | 67    |
| 12 | Ardifka                 | 65    |
| 13 | Gilang Rahmad           |       |
|    | Darmawan                | 59    |
| 14 | Rifansa Sugali          | 50    |
| 15 | Moch Rafa Saputra       | 0     |
| 16 | Farel Abdillah Al-Kaysa | 0     |

| No | Nama                    | Skore |
|----|-------------------------|-------|
|    | Nadhiana Nindhia        |       |
| 10 | Nandha                  | 53    |
| 11 | Vemy Indriyani Prasetya | 50    |
| 12 | Maretha Sitha Morino    | 40    |
| 13 | Davina Albin P.J        | 35    |
| 14 | Aprilifia Indaya'ud R F | 34    |

Pada keterampilan wicket keeper, Galih Adi Putra menjadi atlet putra dengan skor tertinggi sebesar 103, sedangkan pada kelompok putri Azrinaz Divya Izharaddina memperoleh skor tertinggi sebesar 102. Kedua atlet tersebut menunjukkan penguasaan yang sangat baik pada komponen posisi awalan, footwork, posisi tangan, dan konsentrasi. Tingginya skor wicket keeper menunjukkan bahwa atlet mampu mempertahankan fokus selama pelaksanaan tes serta memiliki kemampuan menangkap bola yang baik. Dalam cricket, posisi wicket keeper merupakan posisi yang membutuhkan konsentrasi tinggi karena harus mampu merespons arah bola dengan cepat setelah melewati batter. Oleh karena itu, kemampuan reaksi dan koordinasi menjadi faktor yang sangat menentukan.

Hasil tes juga menunjukkan adanya perbedaan yang cukup besar antara atlet dengan skor tertinggi dan skor terendah. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan wicket keeper merupakan keterampilan yang sangat spesifik dan memerlukan latihan khusus. Atlet yang tidak terbiasa bermain sebagai wicket keeper cenderung memperoleh skor yang lebih rendah dibandingkan atlet yang memiliki pengalaman pada posisi tersebut. Oleh sebab itu, latihan catching drill, reaction drill, dan footwork drill perlu diberikan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas wicket keeping tim.

### Hasil Pemeringkatan Seluruh Aspek Atlet Putra dan Putri Cricket Kota Malang

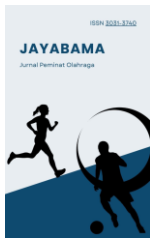
Hasil pemeringkatan seluruh aspek atlet putra Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                         | Sit & Push | Standing Push | Illinois | Sprint 20 | Power | VO2Max | Bowling | Batting | Wicked Keeper | Total |
|----|------------------------------|------------|---------------|----------|-----------|-------|--------|---------|---------|---------------|-------|
| 1  | Artha Septiyan Ferdianto     | 3          | 5             | 2        | 3         | 2     | 1      | 165     | 85      | 91            | 357   |
| 2  | Muhammad Arif Rizki Ramadhan | 2          | 3             | 3        | 3         | 2     | 1      | 158     | 52      | 87            | 311   |
| 3  | Ahmad Nizar Fazari           | 4          | 3             | 2        | 2         | 2     | 1      | 110     | 89      | 97            | 310   |
| 4  | Rino Dwi Kamarel             | 4          | 5             | 4        | 4         | 2     | 1      | 153     | 45      | 76            | 294   |
| 5  | Galih Adi Putra              | 3          | 2             | 2        | 3         | 2     | 1      | 133     | 43      | 103           | 292   |
| 6  | Muhammad Arif Fikri F        | 3          | 4             | 3        | 3         | 2     | 1      | 121     | 55      | 84            | 276   |
| 7  | Adhitya Dwi Priyono          | 3          | 5             | 3        | 4         | 1     | 1      | 132     | 49      | 76            | 274   |
| 8  | Reyhan Satria Fernanda       | 3          | 5             | 3        | 3         | 2     | 1      | 131     | 41      | 73            | 262   |
| 9  | Muhammad S Febri Setiawan    | 4          | 2             | 3        | 3         | 2     | 2      | 136     | 34      | 73            | 259   |
| 10 | Li Ulin Nuha Syatoto         | 2          | 5             | 3        | 5         | 2     | 1      | 119     | 34      | 78            | 249   |
| 11 | Gilang Rahmad Darmawan       | 3          | 4             | 3        | 4         | 1     | 1      | 126     | 38      | 59            | 239   |
| 12 | Farel Abdillah Al-Kaysa      | 3          | 5             | 2        | 3         | 3     | 1      | 154     | 65      | 0             | 236   |
| 13 | Rifansa Sugali               | 1          | 5             | 3        | 2         | 1     | 1      | 118     | 25      | 50            | 206   |
| 14 | Irsyad Sani                  | 2          | 3             | 2        | 2         | 2     | 1      | 83      | 40      | 67            | 202   |
| 15 | Ardifka                      | 3          | 2             | 2        | 2         | 1     | 1      | 103     | 0       | 65            | 179   |
| 16 | Moch Rafa Saputra            | 3          | 5             | 3        | 4         | 1     | 1      | 90      | 48      | 0             | 155   |

Hasil pemeringkatan seluruh aspek atlet putri Cricket Kota Malang disajikan dalam tabel berikut ini:

| No | Nama                         | Sit & Stand | Beck<br>Standing | Illinois | Sprint<br>20 | Power | VO2Max | Bowling | Batting | Wicked<br>Keeper | Total |
|----|------------------------------|-------------|------------------|----------|--------------|-------|--------|---------|---------|------------------|-------|
| 1  | Rosela Adrina Hariadi        | 5           | 5                | 3        | 3            | 1     | 3      | 165     | 76      | 86               | 347   |
| 2  | Adinda Putri Dinanti         | 5           | 3                | 3        | 2            | 1     | 1      | 142     | 88      | 78               | 323   |
| 3  | Nikkita Ivana Putri          | 5           | 3                | 3        | 3            | 1     | 3      | 164     | 79      | 60               | 321   |
| 4  | Azrinaz Divya<br>Izharaddina | 3           | 2                | 3        | 2            | 1     | 2      | 148     | 49      | 102              | 312   |
| 5  | Tatik Misti Ayu Ningtyas     | 5           | 4                | 3        | 2            | 1     | 2      | 152     | 51      | 70               | 290   |
| 6  | Sarah Nabila Ramadhani       | 4           | 3                | 3        | 3            | 1     | 3      | 153     | 41      | 59               | 270   |
| 7  | Diana Nur Elisya             | 5           | 4                | 3        | 1            | 1     | 2      | 102     | 49      | 86               | 253   |
| 8  | Zahrotul Zamila A.M          | 5           | 1                | 3        | 1            | 1     | 3      | 116     | 47      | 74               | 251   |
| 9  | Nadhiana Nindhia<br>Nandha   | 4           | 2                | 3        | 1            | 1     | 4      | 146     | 35      | 53               | 249   |
| 10 | Aprilifina Indaya'ud R.A     | 5           | 2                | 3        | 1            | 1     | 3      | 79      | 58      | 63               | 215   |
| 11 | Maretha Sitha Morino         | 2           | 2                | 3        | 2            | 1     | 1      | 103     | 61      | 40               | 215   |
| 12 | Aprilifia Indaya'ud R F      | 5           | 2                | 3        | 1            | 1     | 3      | 109     | 48      | 34               | 206   |
| 13 | Vemy Indriyani<br>Prasetiya  | 3           | 2                | 3        | 1            | 1     | 1      | 81      | 50      | 50               | 192   |
| 14 | Davina Albin P.J             | 3           | 1                | 3        | 1            | 1     | 4      | 75      | 37      | 35               | 160   |

Berdasarkan hasil pemeringkatan kondisi fisik dan keterampilan, terlihat bahwa atlet yang menempati peringkat atas umumnya memiliki keseimbangan antara kondisi fisik dan keterampilan teknik cricket. Pada kelompok putra, atlet seperti Adhitya Dwi Priyono, Artha Septiyan Ferdianto, dan Reyhan Satria Fernanda menempati posisi atas pada pemeringkatan kondisi fisik karena memiliki kombinasi yang baik pada daya ledak tungkai, kecepatan, dan kelincahan. Sementara pada kelompok putri, Rosela Adrina Hariadi dan Nikkita Ivana Putri mendominasi pemeringkatan kondisi fisik karena memperoleh skor tinggi pada hampir seluruh komponen tes fisik, terutama kelentukan, daya ledak tungkai, dan kelincahan.



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang baik menjadi fondasi penting dalam menunjang performa keterampilan cricket. Atlet dengan kondisi fisik yang lebih baik cenderung mampu menghasilkan performa keterampilan yang lebih konsisten karena memiliki kapasitas gerak yang lebih tinggi, kecepatan reaksi yang lebih baik, dan tingkat kelelahan yang lebih rendah selama pertandingan maupun latihan.

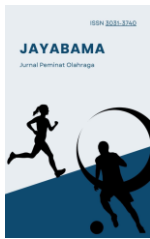
### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap tes kondisi fisik dan tes keterampilan atlet Cricket Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa profil kemampuan atlet masih menunjukkan variasi yang cukup besar pada setiap komponen yang diukur. Pada aspek kondisi fisik, sebagian besar atlet telah memiliki komposisi tubuh yang berada pada kategori normal, namun masih ditemukan perbedaan kemampuan pada komponen kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, fleksibilitas, serta kapasitas anaerob. Beberapa atlet telah menunjukkan performa yang sangat baik pada komponen tertentu, sedangkan atlet lainnya masih berada pada kategori cukup hingga kurang, sehingga menggambarkan bahwa kondisi fisik tim belum merata.

Pada aspek keterampilan permainan cricket, hasil tes batting, bowling, dan wicket keeper juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat penguasaan teknik antar atlet. Beberapa atlet mampu memperoleh skor tinggi yang menunjukkan penguasaan teknik dasar yang baik, sedangkan sebagian atlet masih melakukan kesalahan pada aspek teknik maupun hasil pelaksanaan keterampilan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik atlet masih memerlukan pembinaan yang lebih terarah dan spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu maupun posisi bermain.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran objektif mengenai profil kondisi fisik dan keterampilan atlet Cricket Kota Malang sebagai dasar evaluasi proses pembinaan. Data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih spesifik, individual, dan berbasis kebutuhan atlet, sehingga pengembangan kondisi fisik maupun keterampilan teknik dapat dilakukan secara lebih efektif dalam rangka meningkatkan performa atlet menghadapi kompetisi, termasuk persiapan menuju PORPROV Jawa Timur 2027.

### **DAFTAR RUJUKAN**



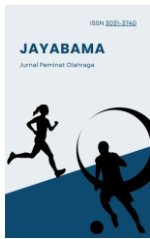
## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Ayala, F., Sainz de Baranda, P., De Ste Croix, M., & Santonja, F. (2012). *Reliability and validity of sit-and-reach tests Systematic review*.
- Bartlett, R. M. (2003). The science and medicine of cricket: An overview and update. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 733-752. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140257>
- Bartlett, R. M., Stockill, N. P., Elliott, B. C., & Burnett, A. F. (1996). The biomechanics of fast bowling in men's cricket: A review. *Journal of Sports Sciences*, 14(5), 403-424. <https://doi.org/10.1080/02640419608727727>
- Burgess, K., Holt, T., Munro, S., & Swinton, P. (n.d.). *Reliability and validity of the running anaerobic sprint test (RAST) in soccer players*. Retrieved <http://trainology.org/>
- Hachana, Y., Chaabe`ne, H., Chaabe`ne, C., Nabli, M. A., Attia, A., Moualhi, J., Farhat, N., & Elloumi, M. (n.d.). *TEST-RETEST RELIABILITY, CRITERION-RELATED VALIDITY, AND MINIMAL DETECTABLE CHANGE OF THE ILLINOIS AGILITY TEST IN MALE TEAM SPORT ATHLETES*. Retrieved [www.nasca.com](http://www.nasca.com)
- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F. (2015). *MODEL TES FISIK PENCARIAN BAKAT OLAHRAGA BULUTANGKIS USIA DI BAWAH 11 TAHUN DI DIY A MODEL OF PHYSICAL TEST FOR TALENT SCOUTING IN BADMINTON SKILL UNDER 11 YEARS OLD IN DIY*. 3(1), 117-126. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Maćkała, K., Fostiak, M., & Kowalski, K. (2015). Selected determinants of acceleration in the 100m Sprint. *Journal of Human Kinetics*, 45(1), 135-148. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0014>
- Marin-Jimenez, N., Perez-Bey, A., Cruz-Leon, C., Conde-Caveda, J., Segura-Jimenez, V., Castro-Piñero, J., & Cuenca-Garcia, M. (2024). Criterion-related validity and reliability of the standing long jump test in adults: The Adult-Fit project. *European Journal of Sport Science*, 24(9), 1379-1392. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12182>
- Petersen, C. J., Pyne, D. B., Portus, M. R., & Dawson, B. T. (n.d.). *COMPARISON OF PLAYER MOVEMENT PATTERNS BETWEEN 1-DAY AND TEST CRICKET*. Retrieved [www.nasca-jscr.org](http://www.nasca-jscr.org)
- Puspitorini, W., Widyaningsih, H., Chaniago, H., Velyan Mahyudi, Y., negeri Jakarta, U., & Author, C. (n.d.). *EVALUATION OF THE CRICKET ATHLETE COACHING PROGRAMME*. <https://doi.org/10.31851/hon.v7i2.14762>
- Rahman, Z. A., Azlan, ;, Kamal, A., Mohad, ;, Noor, A. M., Soh, ;, Geok, K., & Alnedral, ; (2021). *Reliability, Validity, and Norm References of Standing Broad Jump*. 11(3), 2237-0722.



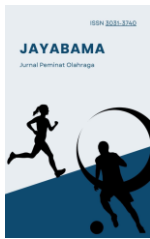
## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Raya, M. A., Gailey, R. S., Gaunaurd, I. A., Jayne, D. M., Campbell, S. M., Gagne, E., Manrique, P. G., Muller, D. G., & Tucker, C. (2013). Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 50(7), 951-960. <https://doi.org/10.1682/JRRD.2012.05.0096>
- Rebelo, A., Bishop, C., Thorpe, R. T., Turner, A. N., & Gabbett, T. J. (2026). Monitoring Training Effects in Athletes: A Multidimensional Framework for Decision-Making. In *Sports Medicine*. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-026-02417-4>
- Sedeaud, A., Marc, A., Marck, A., Dor, F., Schipman, J., Dorsey, M., Haida, A., Berthelot, G., & Toussaint, J. F. (2014). BMI, a performance parameter for speed improvement. *PLoS ONE*, 9(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090183>
- Stockbrugger, B. A., & Haennel, R. G. (2001). Validity and Reliability of a Medicine Ball Explosive Power Test. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 15, Number 4).
- Subarjah, H., Imanudin, I., Umaran, U., Hardwis, S., & Haryono, T. (2021a). *Article Info Interdefendensi Kondisi Fisik Berdasarkan Sumber Energi pada Tubuh Manusia dalam Tes dan Pengukuran JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan) Article History Article Access*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v7i2>
- Subarjah, H., Imanudin, I., Umaran, U., Hardwis, S., & Haryono, T. (2021b). *Article Info Interdefendensi Kondisi Fisik Berdasarkan Sumber Energi pada Tubuh Manusia dalam Tes dan Pengukuran JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan) Article History Article Access*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v7i2>
- Vickery, W., Dascombe, B. J., & Scanlan, A. T. (2018a). A review of the physical and physiological demands associated with cricket fast and spin bowlers. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 13, Number 2, pp. 290-301). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1747954117731051>
- Vickery, W., Dascombe, B. J., & Scanlan, A. T. (2018b). A review of the physical and physiological demands associated with cricket fast and spin bowlers. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 13, Number 2, pp. 290-301). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1747954117731051>



## **Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**

Volume 6 Nomor 2 Tahun 2026

ISSN 3031-3740, Prefix DOI: 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Wibowo, E. T., & Hakim, A. A. (2020). *Profil indeks massa tubuh pada atlet tim nasional Asian Games 2018*. .

Zagatto, A. M., Beck, W. R., & Gobatto, C. A. (n.d.). *VALIDITY OF THE RUNNING ANAEROBIC SPRINT TEST FOR ASSESSING ANAEROBIC POWER AND PREDICTING SHORT-DISTANCE PERFORMANCES*.

Retrieved [www.nsca-jscr.org](http://www.nsca-jscr.org)