

PENDAMPINGAN LATIHAN BERBASIS ONLINE PADA ATLET CRICKET SUMATERA BARAT DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Romi Mardela¹, Yendrizal², Septri³, Jeki Haryanto⁴

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang
romimardela@gmail.com


Abstrak

Disaat wabah pandemi Covid-19 melanda dunia, seluruh kegiatan masyarakat terpaksa berhenti untuk menghindari meluasnya penyebaran virus tersebut. Begitu pula dengan kegiatan latihan atlet Kriket Sumatera Barat dalam rangka persiapan Pekan Olahraga Nasional tahun 2021 di Papua juga sempat terhenti dan mengalami kendala sehubungan pandemi tersebut. Kriket merupakan olahraga tim, jadi ketika latihan harus bersama-sama (14-20 orang dalam satu tim) agar maksimal dalam mencapai tujuan latihan. Untuk mengumpulkan semua atlet dalam satu sesi latihan menjadi sulit dengan adanya protokol kesehatan untuk pembatasan jarak dan jumlah orang yang berkumpul dalam suatu kegiatan. Hal ini berimbas pada tujuan latihan yang menjadi sulit tercapai. Terhadap persoalan yang dialami mitra tersebut maka perlu untuk dicarikan solusi agar atlet dapat terus latihan tanpa harus berkumpul bersama (dengan menjaga jarak) dan tujuan latihan dapat terus tercapai. Salah satu solusi yang diberikan yaitu dengan melaksanakan distance training berbasis online (latihan secara terpisah) menggunakan aplikasi Cricket Conditioning Physical Workload Monitoring. Fasilitas ini dapat dimanfaatkan oleh para atlet dalam menjalankan program latihan mereka terutama bagi para pelatih dapat dijadikan rujukan dan pedoman dalam mengontrol latihan para atlet dengan menggunakan aplikasi tersebut. Melalui program Kemitraan Masyarakat dari Universitas Negeri Padang pada tahun 2020, beserta dengan kepakaran yang dimiliki oleh para dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan, persoalan yang dialami Tim PON Kriket Sumatera Barat tersebut dapat diatasi dengan menggunakan aplikasi tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diantaranya melalui beberapa tahapan. Pertama, sosialisasi dan pengenalan program aplikasi tersebut kepada atlet dan pelatih. Kedua mengujicobakan untuk beberapa kali pertemuan, dan ketiga evaluasi terhadap penerapan aplikasi tersebut. Dan terakhir revisi program/aplikasi. Sehingga luaran yang diharapkan nantinya akan ada kemudahan bagi atlet dan pelatih dalam menjalankan program latihan pada masa kebiasaan baru ini.

Kata kunci: Atlet kriket, Aplikasi latihan online, Program kemitraan masyarakat

Artikel disetujui tanggal: 30-05-2021

Corresponden Author: RomiMardela e-mail: romimardela@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v4i1.5654> 

WAHANA DEDIKASI

PENDAHULUAN

Sekarang ini, salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang untuk sebuah prestasi adalah Kriket. Permainan Kriket dimainkan oleh 11 orang dalam satu team, dua orang umpire (wasit), serta satu wasit cadangan. Lapangan yang digunakan yaitu lapangan rumput berbentuk oval yang tidak mempunyai ukuran luas lapangan, tetapi mempunyai batas lingkaran yang dibatasi oleh tali/bendera dan ditengah lingkaran lapangan terapat tempat datar yang padat disebut Pitch, yang digunakan untuk memukul dan melempar, panjangnya 20,12 m dan lebar 2,64 m. Kedua ujung pitch ditanam stump, yakni sama dengan gawang yang harus dilindungi oleh pemukul. tempat berdiri si pemukul dibatasi dengan garis yang disebut popping crease dan batas menanam stump disebut bowling crease. Dalam permainan Kriket, lamanya permainan tidak dibatasi oleh waktu, tetapi menggunakan over (perpindahan). (Kemenpora, 2009)

Olahraga Kriket dimainkan dengan menggunakan bola, bat, dan stump serta lapangan. Seseorang bisa bermain dengan baik, jika setiap pemain memiliki teknik dasar yang dapat menunjang keberhasilan dalam bermain Kriket. Menurut Syafruddin (2011) mendefenisikan teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin. Untuk meraih kemenangan faktor yang berperan penting adalah teknik dasar. Semakin baik teknik yang dimiliki seseorang, maka semakin efisien atlet dalam menggunakan tenaga yang

dibutuhkan untuk melakukan suatu gerakan.

Kriket merupakan permainan yang dilakukan dalam waktu yang relatif cukup lama, dalam bermain Cricket diperlukan kemampuan kondisi fisik yang prima, di samping itu selain membutuhkan kondisi fisik yang prima olahraga Kriket juga membutuhkan keterampilan teknik dasar yang bagus pula. Teknik dasar dalam olahraga Kriket yaitu batting, bowling, dan fielding. Menurut Syafrudin (2011) “Penguasaan seseorang atau atlet terhadap suatu teknik olahraga tertentu merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimilikinya terhadap teknik tersebut”. Semakin baik teknik seseorang dalam suatu cabang olahraga maka semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya.

Teknik dasar dalam olahraga Kriket yaitu batting (memukul bola), bowling (melempar bola) dan fielding (menjaga). (Pont, 2010). Teknik batting menjadi salah satu upaya dasar untuk meraih angka dalam pertandingan Kriket, sehingga semakin baik teknik atlet tim Kriket dalam melakukan batting, maka peluang tim tersebut untuk menang semakin besar. Sehingga keterampilan batting mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet Kriket.

Olahraga ini merupakan olahraga yang berasal dari Inggris, olahraga ini sudah sangat populer di negara jajahan Inggris, seperti India, Pakistan, Australia, 1

Malaysia dan sebagainya. Indonesia masuk dalam Region East Asia Pasifik pada tahun 2000, Indonesia diakui sebagai Negara afiliasi yang baru mengenal Kriket,

WAHANA DEDIKASI

walaupun Indonesia baru mengenal Kriket (Kemenpora, 2009).

Kriket Sumatera Barat pertama kali pada bulan Mei 2013 telah diikutsertakan dalam kejuaraan internasional di Malaysia walaupun menempati Peringkat 7 dari 7 peserta, pada bulan september 2014 mengikuti kejuaraan nasional di Jakarta, dan pada bulan November 2014 mengikuti kejuaraan internasional di Malaysia yang kedua kalinya menempati peringkat 5 dari 6 peserta dan pada bulan Oktober 2015 atlet Kriket Sumatera Barat mengikuti Pra-PON di Bogor, Jawa Barat. Kriket Sumatera Barat berhasil lolos ke PON XIX Jawa Barat dan pada hanya PON XIX Jawa Barat, Kriket Sumatera Barat berhasil meraih medali perunggu di nomor pertandingan Super Eight.

Secara kualitas prestasi olahraga Kriket Sumbar sudah mulai terlihat, akan tetapi belum mendapatkan hasil yang maksimal. Berdasarkan pengamatan/observasi yang dilakukan peneliti saat atlet latihan, bermain dan bertanding Kriket. Penulis beranggapan kemampuan teknik dasar yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah berirama dan tidak kaku. Mungkin faktor inilah yang menyebabkan salah satu faktor yang menyebabkan atlet belum mencapai hasil yang maksimal.

Dari pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa suatu teknik dalam olahraga sangat penting dimiliki oleh seorang atlet, dan dengan adanya sarana dan prasarana dan kondisi fisik yang prima untuk menghasilkan kemampuan teknik dasar pada cabang olahraga Kriket sehingga tingkat

kemampuan semakin baik agar tercapainya sebuah prestasi yang gemilang.

Akan tetapi pada saat ini sedang terjadi penyebaran wabah pandemic Corona Virus Deases-19 (Covid-19) hampir di seluruh dunia, sehingga hal ini memaksa seluruh masyarakat untuk menghentikan aktivitas mereka. Termasuk atlet Tim Kriket PON Sumatera Barat yang juga terhambat waktu latihan mereka. Sehingga hal ini tentu saja akan menurunkan kualitas latihan yang sedang dialankan untuk menghadapi Pekan Olahraga Nasional tahun 2020 di Papua.

Oleh karena itu perlu suatu solusi untuk mengatasi hal tersebut, salah satu diantaranya adalah menerapkan distance training atau latihan berjarak menggunakan aplikasi Cricket Conditioning Physical Workload Monitor yang merupakan sebuah program computer untuk memantau pelaksanaan kegiatan latihan para atlet.

Berdasarkan analisis yang dilakukan bersama mitra, maka permasalahan yang harus ditangani bersama adalah:

1. Para atlet Tim PON Kriket Sumatera Barat mengalami kesulitan dalam latihan akibat dari pembatasan sosial berskala besar karena Covid-19 yang berdampak terhadap menurunnya prestasi para atlet.

2. Tujuan latihan sulit tercapai karena tidak dapat menjalankan program latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih, masing-masing atlet harus latihan secara individu sehingga sulit mengontrol perkembangan dan mengevaluasi hasil latihan mereka.

WAHANA DEDIKASI

3. Belum adanya program yang dapat memantau progress latihan atlet secara berkelanjutan secara jarak jauh, padahal di saat Pandemi Covid-19 ini, pemantauan jarak jauh tersebut menjadi sebuah keharusan.

Solusi Permasalahan

Atas persoalan yang dihadapi mitra tersebut, maka diharapkan solusi untuk memecahkan masalah dalam kegiatan ini antara lain:

1. Perancangan dan pembuatan aplikasi Cricket Conditioning Workload Monitoring agar lebih sederhana dan mudah diakses sekaligus memiliki sistem pengarsipan.

2. Memperkenalkan distance training menggunakan aplikasi Cricket Conditioning Workload Monitoring kepada para atlet dan pelatih serta mendiskusikan dan mengkategorikan berbagai bentuk latihan untuk selanjutnya diinput ke dalam sistem.

3. Menguji coba penerapan aplikasi Cricket Conditioning Workload Monitoring oleh para atlet dan pelatih pada beberapa kali sesi latihan dan mengevaluasi progress penerapan distance training melalui aplikasi tersebut.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diantaranya melalui beberapa tahapan. Pertama, sosialisasi dan pengenalan program aplikasi tersebut kepada atlet dan pelatih. Kedua menguji coba untuk beberapa kali pertemuan, dan ketiga evaluasi terhadap penerapan aplikasi tersebut. Dan terakhir revisi program/aplikasi.

Aplikasi Cricket Conditioning Workload Monitoring

Berikut bentuk rancangan awal dari Aplikasi Cricket Conditioning Workload Monitoring yang diadaptasi dari program Cricket Conditioning Workload Tutorial di mana program tersebut bebas untuk diadaptasikan sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Program ini dibuat menggunakan Microsoft Excel 2010. Program ini merupakan bagian dari periodisasi latihan yakni sesi latihan mingguan (micro cycle) di mana dalam program mingguan tersebut tujuannya adalah melihat secara keseluruhan total latihan/aktivitas yang dilakukan oleh atlet dalam satu minggu. Jadi ada tujuh hari dalam program tersebut dengan disediakan tiga sesi latihan per harinya. Akan tetapi jumlah sesi latihan tersebut tergantung kepada program yang diberikan oleh pelatih. Bisa saja ada yang dua atau satu kali dalam satu hari atau bisa juga ada satu hari yang tidak latihan sama sekali.

| Cricket Conditioning Physical Workload Monitoring | | | | | | |
|---|---|---|---|----|----|-----|
| Date | M | T | W | TH | FR | Sat |
| Monday | | | | | | |
| Tuesday | | | | | | |
| Wednesday | | | | | | |
| Thursday | | | | | | |
| Friday | | | | | | |
| Saturday | | | | | | |
| Sunday | | | | | | |

Formulas and calculations shown in the screenshot include:

- Target for the week: =SUM(B2:B8)
- Target for the week: =SUM(C2:C8)
- Target for the week: =SUM(D2:D8)
- Target for the week: =SUM(E2:E8)
- Target for the week: =SUM(F2:F8)
- Target for the week: =SUM(G2:G8)
- Target for the week: =SUM(H2:H8)
- Target for the week: =SUM(I2:I8)
- Target for the week: =SUM(J2:J8)
- Target for the week: =SUM(K2:K8)
- Target for the week: =SUM(L2:L8)
- Target for the week: =SUM(M2:M8)
- Target for the week: =SUM(N2:N8)
- Target for the week: =SUM(O2:O8)
- Target for the week: =SUM(P2:P8)
- Target for the week: =SUM(Q2:Q8)
- Target for the week: =SUM(R2:R8)
- Target for the week: =SUM(S2:S8)
- Target for the week: =SUM(T2:T8)
- Target for the week: =SUM(U2:U8)
- Target for the week: =SUM(V2:V8)
- Target for the week: =SUM(W2:W8)
- Target for the week: =SUM(X2:X8)
- Target for the week: =SUM(Y2:Y8)
- Target for the week: =SUM(Z2:Z8)

Gambar 1. Aplikasi Cricket Conditioning Workload Monitoring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah contoh Aplikasi yang sudah diisi, sehingga dapat

WAHANA DEDIKASI

dilihat berdasarkan Target for the week dan Training Factor for the week. Dengan hal ini diharapkan pelatih dapat lebih mengontrol sesi latihan yang telah dijalankan oleh atlet berdasarkan program latihan yang telah disusun oleh pelatih.

| Cricket Conditioning Physical Workload Monitoring | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------------|-----------|
| Date: | M | T | W | Th | F | S |
| 12/12/2020 | | | | | | |
| Monday | 4 | 3 | 8 | | | |
| | | | | Run | 8 | 30 |
| | | | | Cricket Skills | 8 | 60 |
| | | | | Cricket Skills | 7 | 60 |
| | | | | Massage | 1 | 60 |
| Tuesday | 1 | 5 | 8 | | | |
| | | | | Cricket skills | 7 | 90 |
| | | | | Gym | 8 | 30 |
| Wednesday | 5 | 2 | 8 | | | |
| | | | | Interval 4x100 @x50, 12x25, walk back recoveries 3-4min between sets | 6 | 90 |
| | | | | Cricket skills | 8 | 45 |
| | | | | Gym | 5 | 30 |
| Thursday | 1 | 5 | 6 | | | |
| | | | | Recovery swim | 6 | 15 |
| | | | | Massage | 7 | 45 |
| Friday | 4 | 2 | 8 | | | |
| | | | | Game | 6 | 90 |
| | | | | Game | 7 | 90 |
| Saturday | 1 | 5 | 6 | | | |
| | | | | Game | 5 | 90 |
| | | | | Recovery swim | 1 | 15 |
| Sunday | 5 | 1 | 8 | | | |
| | | | | Stretch | 1 | 15 |
| Total | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| M= Muscle Soreness (1 very sore = full) | | | | | Total for the week | |
| E= Energy Levels (1 low = 5 high) | | | | | 60 | 14.25 |
| S= hours of sleep | | | | | | |
| R= Mark day if injury/illness | | | | | | |
| RFE= 1 minimal activity 1 rest | | | | | | |
| * 10 you could not do any more | | | | | | |
| 10 being you are completely stuffed | | | | | | |
| Athlete name, dates, questions etc. If injuries please write the contact detail of who your seeing for treatment. | | | | | | |
| Coach/Trainer feedback | | | | | Select adherence | |
| | | | | | Good to go | |

Gambar 2. Contoh pengisian Aplikasi Cricket Conditioning Workload Monitoring

Dari beberapa kali pelaksanaan sosialisasi ditemukan berbagai faktor terkait dengan pelaksanaan pengisian data oleh para atlet. Sesuai database, jumlah atlet dan pelatih yang terdaftar sebanyak 48 orang. Dari data tersebut, para atlet baru melakukan pengisian data sebanyak 3-4 kali, padahal diharapkan atlet dapat mengisi sepanjang periode pelaksanaan latihan, sehingga dapat dilakukan evaluasi secara memadai. Meski demikian, berdasarkan pengisian yang telah dilakukan oleh para atlet juga ditemukan beberapa komponen data yang perlu dilengkapi dan diperbaiki. Oleh karena itu website tersebut juga terus dilakukan pembaharuan sehingga mencapai standar yang sesuai.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan tersebut ditemukan bahwa, penggunaan aplikasi latihan berbasis online tersebut dapat menjadi salah satu alternatif dalam penunjang pelaksanaan latihan bagi atlet kriket Sumatera Barat. Karena dengan program latihan yang dijalankan serta pemantauan yang dilakukan melalui aplikasi maka pelatih dapat terus mendampingi serta menilai progres latihan yang telah dilaksanakan oleh para atlet tersebut meskipun terkada latihan dilakukan secara masing-masing dan tidak dapat dilakukan dalam jumlah kelompok yang besar. Dengan demikian, solusi ini dapat membantu peningkatan prestasi atlet tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini dibiayai dengan dana DIPA UNP SK No. 512/UN35/KP2020 tahun 2020

DAFTAR PUSTAKA

- CricketConditioning. 2019. Cricket Conditioning Physical Workload Monitoring Tutorial. Publis 1 September 2009.
<https://www.youtube.com/watch?v=mt-UbNxqVI0> diakses pada 25 Januari 2020
- Cricket Indonesia. 2015. Buku Panduan Cricket Indonesia. Persatuan Cricket Indonesia. Jakarta.
- Daniel Dhakidae, ed. (2003). Profil Daerah: Kabupaten dan Kota Jilid 2. Penerbit Buku Kompas.

WAHANA DEDIKASI

- Malaysia Cricket Association. (2017)
Sessions Plans, dan Games.
MCA Level 1 Coaching
Course materi.
- Peraturan pemerintah. 2000.
Peraturan pemerintah republik
Indonesia nomor 25 tahun
2000 tentang kewenangan
pemerintahan dan kewenangan
provinsi sebagai daerah
otonom.