

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET RUGBY ACEH DALAM
MENGHADAPI PON ACEH-SUMUT**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

**FEBRI MUHAMMAD SANI
1611040034**



**UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
FAKULTA KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET RUGBY ACEH DALAM
MENGHADAPI PON ACEH-SUMUT**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim penguji skripsi program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

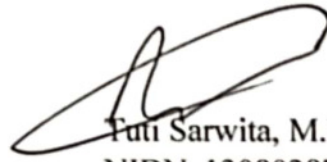
Banda Aceh, 18 Agustus 2022

Pembimbing I



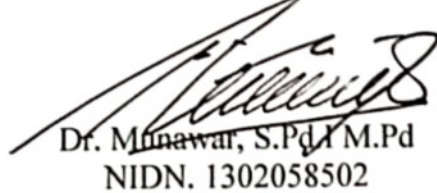
Zikri Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II



Fati Sarwita, M.Pd
NIDN. 1308028702

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Dr. Minawar, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1302058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd.
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Survey	8
2.2 Hakikat Kondisi Fisik	9
2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik	9
2.2.2 Komponen Kondisi Fisik	10
2.2.3 Manfaat Kondisi Fisik.....	24
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik.....	24
2.2.5 Latihan Kondisi Fisik.....	27
2.3 Hakikat Rugby.....	29
2.3.1 Pengertian Rugby	29
2.3.2 Teknik Dasar Rugby.....	31
2.4 Penelitian yang Relevan	35
2.5 Kerangka Berpikir	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Pendekatan Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.3 Variabel Penelitian.....	41
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	41
3.5 Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.2 Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Rugby merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat populer di luar negeri. Olahraga ini populer di negara-negara Eropa, Amerika, dan Australia. Induk organisasi olahraga ini adalah IRB (*Internasional Rugby Board*). Olahraga ini sangat universal karena digemari orang laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya orang tua, muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990 olahraga ini mulai dilakukan oleh para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria.

Di Indonesia sendiri rugby belum cukup terkenal. Hal ini dikarenakan rugby merupakan olahraga yang belum lama masuk ke Indonesia. Namun, sekarang ini sudah ada kompetisi resmi di bawah induk organisasi rugby tertinggi di Indonesia yaitu PRUI (Persatuan Rugby Union Indonesia). Adapun beberapa kompetisi rugby resmi di Indonesia seperti event berskala nasional yaitu Jakarta 7's, Jakarta 10's, Nusantara 7's, Jakarta XV, dan Sangata 7's serta yang berskala internasional seperti Jakarta 10's, Makassar 10's, dan Bali 10's. Di dalam sebuah kompetisi resmi diperlukan suatu kematangan dalam bermain.

Rugby merupakan olahraga beregu yang memiliki tiga kategori yaitu 7's (tujuh lawan tujuh), 10's (sepuluh lawan sepuluh), dan XV (lima belas lawan lima belas).

Permainan ini dimainkan di luar lapangan (outdoor). Walaupun cenderung olahraga yang baru, rugby mulai berkembang dengan pesat di Indonesia, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki, perempuan, anak-anak mau pun orang dewasa. Rugby secara pesat mulai menjadi salah satu olahraga favorit di lingkungan masyarakat, karena sudah mulai dikenal di seluruh lapisan masyarakat.

Mikkey Anggara Suganda, Vol. 16 (1). 2017) Olahraga Rugby diindonesia termasuk olahraga prestasi. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet Rugby harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Soepartono, (2000) Dalam olahraga beregu ini seorang atlet harus mampu menunjukkan gerakan individual yang lancar, gesit dan terkontrol. Memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya dalam permainan olahraga Rugby adalah impian bagi setiap atlet Rugby. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam Rugby, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting dalam olahraga Rugby. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharannya (Sajoto, dalam Is, Z., & Hariansyah, S. 2020).

Pentingnya kondisi fisik atlet rugby hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet

tersebut dalam pertandingan. Perkembangan dunia rugby dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen rugby yang diikuti, baik tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga *full body contact* seperti rugby, dimainkan secara continue atau keberlanjutan, sehingga membutuhkan pencapaian dengan tingkat yang tinggi dari kebugaran fisik. Prasyarat dari sebuah tim yang sukses adalah daya tahan aerobik, daya anaerobik, dan kekuatan otot. Dalam delapan puluh menit permainan karakteristik kebugaran ini dapat diidentifikasi dengan mudah sebagai kemampuan untuk mendukung, menghasilkan kecepatan dan akselerasi pada jeda waktu yang acak dan untuk menghasilkan kekuatan dan power yang terkendali dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan pada fase pertama, kedua, dan saat bersamaan (Hudson dan Davies, 1983: 176). Lebih lanjut menurut Sajoto (1999: 16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para atletnya. Apabila seseorang atlet rugby akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000: 62). Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat,

faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Atlet rugby diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 40 menit). Atlet rugby dalam bertahan maupun menyerang harus menghadapi benturan yang keras (*body collision*), ataupun harus bergerak, melakukan *line out*, *scrum*, dan *rug*, serta berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit dalam menghindari lawan. Manfaat kondisi fisik untuk rugby yaitu atlet dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan rugby kedua tim bermain selama 80 menit. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, atlet rugby harus mampu memanage tenaga supaya tidak terkuras habis di babak yang pertama. Seorang atlet rugby harus mempunyai daya tahan yang baik. Pertandingan rugby cenderung lama, oleh karena itu rata-rata setiap atlet menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh atlet rugby agar dapat bermain dengan baik (Hudson dan Davies, 1983: 176). Selain kondisi fisik yang prima, untuk menjadi atlet rugby juga harus mempunyai teknik yang baik. Teknik-teknik bermain rugby terdiri dari: (1) menendang (*kicking*), (2) *ruck*, (3) *tackling*, (4) lemparan ke dalam (*line out*), (5) *scrum*, (6) *maul*, (7) mengumpan (*passing*), (8) *footwork/step*. Seseorang atlet rugby harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola maupun saat bertahan. Kemampuan tekni dasar atlet rugby erat sekali hubungannya

dengan kemampuan koordinasi gerak fisik. Kemampuan dasar bermain rugby dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet.

Berdasarkan evaluasi dari hasil pon papua. Dimana Tim rugby aceh meraih peringkat ke III dari beberapa kali pertandingan yang sangat sengit dimana pertandingan rugby pada PON Papua hanya dilaksanakan selama 3 hari dengan jadwal final sehingga para atlet membutuhkan kondisi fisik yang sangat bagus. Dengan hasil perolehan tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk meraih prestasi yang maksimal atau emas diPON Aceh – Sumut maka para atlet Rugby aceh harus meningkatkan Status kondisi fisiknya sehingga pada saat bertanding atlet mampu bertanding dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang” **Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Rugby Aceh Dalam Menghadapi PON Aceh-Sumut**”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui kondisi fisik pemain tim Rugby Aceh.
2. Kurang maksimalnya latihan pemain tim Rugby Aceh.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah “Kondisi Fisik Atlet Rugby Aceh Dalam Menghadapi PON Aceh- Sumut”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Bagaimana kondisi fisik pemain tim Rugby Aceh?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain tim Rugby Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1 Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Menambah wawasan mengenai keadaan kondisi fisik pemain tim Rugby Aceh.
- 2 Secara Praktis
 - a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik pemain tim Rugby Aceh. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk

meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.

- b. Bagi pemain supaya mengetahui kondisi fisik yang dimilikinya serta sebagai wawasan pengetahuan tentang kondisi fisik bagi atlet mempunyai peranan yang penting.
- c. Bagi lembaga supaya mengetahui kondisi fisik pemain Rugby Aceh sehingga dapat memberikan fasilitas, sarana, dan prasarana yang standar.
- d. Bagi masyarakat agar masyarakat lebih mengenal olahraga rugby.