

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET PELATDA KONI ACEH CABANG
OLAHRAGA RUGBY TAHUN 2023**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**REHAN NAZIRA
1911040121**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING


Nama : Rehan Nazira
Nim : 1911040121
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Pelatda Koni Aceh Cabang Olahraga Rugby Tahun 2023

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana

Banda Aceh, 1 Oktober 2023

Pembimbing I,


Pembimbing II,


Dr. Munawar, M.Pd
NIDN. 1302058502


Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO.
NIDN. 0126068005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET PELATDA KONI ACEH CABANG
OLAHRAGA RUGBY TAHUN 2023**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

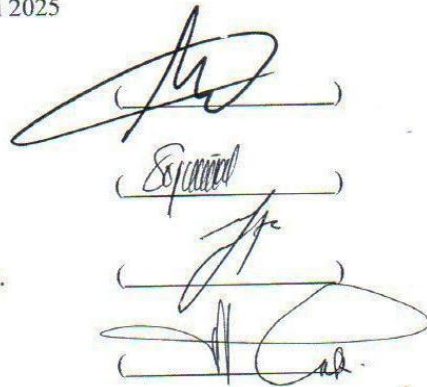
Banda Aceh, 8 Mei 2025

Pembimbing I : Zulheri Is, M.Pd
NIDN : 1302108903


Pembimbing II : Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN : 1315098802

Penguji I : Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO.
NIDN : 0126068005

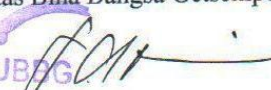
Penguji II : Dr. Rita Novita, M.Pd
NIDN : 0101118701



Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO.
NIDN : 0126068005

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


FKIP UBGG

Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN : 0128068203

LEMBAR PERSETUJUAN**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET PELATDA KONI ACEH CABANG
OLAHRAGA RUGBY TAHUN 2023**

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, 08 Mei 2025

Pembimbing I,



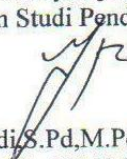
Zulheri Is, M.Pd
NIDN : 1302108903

Pembimbing II,



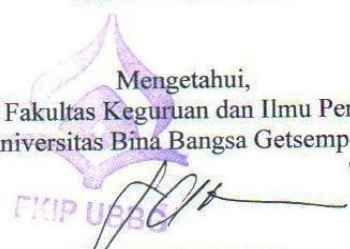
Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN : 1315098802

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi S. Pd, M. Pd, AIFO.
NIDN : 0126068005

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



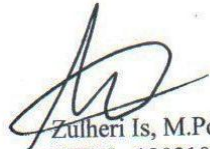
Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN : 0128068203

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Pelatda Koni Aceh Cabang Olahraga Rugby Tahun 2023" telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Rehan Nazira, 1911040121, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Selasa, 05 Desember 2023

Menyetujui

Pembimbing I,



Zulheri Is, M.Pd
NIDN : 1302108903

Pembimbing II,



Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN : 1315098802

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO.
NIDN : 0126068005

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


FIKIP UBB

Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN : 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Rehan Nazira
NIM : 1911040121
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 30 Oktober 2023

Saya membuat pernyataan,



Rehan Nazira
NIM. 1911040121

ABSTRAK

Rehan Nazira, 2023, Evaluasi kondisi fisik atlet Pelatda KONI Aceh cabang olahraga Rugby Tahun 2023, Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Munawar, Spd. M.Pd dan Pembimbing II. Septi Hariansyah, M.Pd.

Rugby merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat populer di luar negeri. 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana evaluasi kondisi fisik dalam permainan rugby pada atlet Pelatda Koni Aceh. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif yang disajikan dalam bentuk deskriptif. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah populasi berjumlah 15 atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tes kecepatan lari dengan jarak 30 meter, tes kelincahan dan daya tahan dengan tes balke 15 menit. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Atlet Pelatda KONI Aceh cabang rugby tergolong dalam kategori "baik" dengan kecepatan (50%) sangat baik, kelincahan (40%) dalam kategori baik dan daya tahan balke 15 menit dengan kategori baik (60%). Hal ini sudah tergolong dalam kategori baik karena semua komponen kondisi fisik sudah memperoleh predikat baik sampai dengan sangat baik. Tetapi perlu dilakukan latihan yang maksimal lagi agar nanti maksimal dalam mengikuti perlombaan PON Aceh mendatang.

Kata Kunci: *Evaluasi, Kondisi Fisik, Rugby, KONI Aceh*

ABSTRACT

Rehan Nazira, 2023, Evaluation of the physical condition of Aceh KONI Pelatda athletes for the Rugby sport in 2023, Physical Education, Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Dr. Munawar, Spd. M.Pd and Supervisor II. Septi Hariansyah, M.Pd.

Rugby is a sport that is very popular abroad. Rugby is a team sport which has three categories, namely 7's (seven against seven), 10's (ten against ten), and XV (fifteen against fifteen). This game is played outside the field (outdoor). Even though it tends to be a new sport, rugby is starting to develop rapidly in Indonesia, because this game can be played by men, women, children and adults. This research aims to find out how to evaluate the physical condition in the game of rugby among Pelatda Koni Aceh athletes. This research method uses a quantitative approach which is presented in descriptive form. The sampling in this study used a total sampling technique with a population of 15 athletes. Data collection techniques were carried out by running speed tests over a distance of 30 meters, endurance tests namely push ups and sit ups, agility tests and 15 minute walking tests. The research results show that the physical condition profile of the Aceh KONI Pelatda athletes in the rugby branch is classified in the "good" category with speed (50%) very good, agility (40%) in the good category, and balke 15 in the good category (60%). This is already classified as good because all components of physical condition have obtained good to very good predicates. But it is necessary to do maximum training again so that later it will be maximized in participating in the upcoming Aceh PON competition.

Keywords: *Evaluation, Physical Condition, Rugby, KONI Aceh*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah S.W.T dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Evaluasi Kondisi Fisik Pada Cabang Olahraga Rugby Binaan Pon Aceh”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Shalawat beriring salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad S.A.W. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti. Amin. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ayahanda Ibunda tercinta atas do’a, pengertian dan kesabarannya dalam mendampingi dan menunggu sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini.
2. Ibu Dr. Lili Kasmini, S.Si, M.Si, selaku rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberi kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Rita Novita, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan arahan selama pendidikan.
4. Bapak Irwandi, S.Pd. M.Pd., AIFO selaku Ketua Jurusan program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

5. Bapak Dr. Munawar, Spd. M.Pd sebagai pembimbing I yang telah mendidik dan memberikan bimbingan dan meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, motivasi dan sabar selama membimbing.
6. Septi Hariansyah, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah mendidik dan memberikan bimbingan dan meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, motivasi dan sabar selama membimbing.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Atlet binaan Pon Aceh atas dukungan dan pengertiannya
9. Teman-teman Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani angkatan 2019 sebagai teman berbagai rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian Skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu
Penulis menyadari banyak keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan dari skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pendidikan penjas kedepannya.

Banda Aceh, 27 April 2023

Penyusun

Rehan Nazira
1911040121

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACK.....	ix
DAFTAR ISI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	1
BAB I PENDAHULUAN	13
1.1 Latar Belakang	13
1.2 Identifikasi Masalah.....	18
1.3 Pembatas Masalah.....	18
1.4 Rumusan Masalah	19
1.5 Tujuan Penelitian	19
1.6 Manfaat Penelitian	19
1.7 Hipotesis Penelitian	20
BAB II LANDASAN TEORI	21
2.1 Evaluasi.....	21
2.1.1 Pengertian Evaluasi.....	21
2.1.2 Tujuan Evaluasi	21
2.1.3 Manfaat Evaluasi	23
2.1.4 Jenis Evaluasi.....	24
2.2 Kondisi Fisik.....	24
2.2.1 Komponen Kondisi Fisik	26
2.3 Rugby.....	32
2.3.1 Pengertian Rugby.....	32
2.3.2 Tehnik Dasar Rugby	33
2.3 Kajian Relevan	38
2.4 Kerangka Pemikiran	44
BAB III METODE PENELITIAN	46

3.1 Pendekatan Penelitian.....	46
3.2 Populasi Dan Sampel.....	46
3.3 Variabel Penelitian.....	49
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	48
3.5 Teknis Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi dan Pembahasan.....	58
4.3 Tabel Distribusi frekuensi kemampuan kondisi fisik ftem tes kecepatan ...	60
4.4 Tabel Klasifikasi Tes Uji T	60
4.5 Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Kondisi Fisik Item Kelincahan	
4.6 Tabel Klasifikasi Balke Tes 15 Menit	62
4.7 Tabel Norma tes Balke 15 menit	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	76