

## **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.

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 di Indonesia 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 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 manage 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 teknik 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.

Selama ini, tim rugby aceh banyak mendapatkan prestasi dilihat dari olahraga rugby adalah salah satu olahraga yang baru muncul di Aceh pada tahun 2018 prestasi yang didapatkan tidak lepas dari faktor kondisi fisik atlet dan perkembangan olahraga rugby di Aceh mulai membaik, bahkan atlet-atlet rugby asal Aceh mulai mengukir prestasi, salah satunya pada event PON XX di Papua pada tahun 2021 yang berhasil membawa medali perunggu. Hal ini menjadi tanda bahwa olahraga rugby di Aceh mulai berkembang dan menciptakan prestasi-prestasi yang membanggakan. Menurut hasil pengamatan peneliti, masih ditemukan beberapa atlet rugby yang memiliki kondisi fisik yang kurang maksimal. Faktor tersebut ada di kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan oleh penulis, banyak terdapat tes kondisi fisik atlet yang masih kurang saat melakukan latihan. Permasalahan di kecapatan atlet rugby Pon Aceh adalah atlet rugby masih kurang dalam melakukan lari sprint, lari sprint dilakukan agar atlet bisa melewati garis pertahanan dari lawan, sedangkan di kelincahan, atlet juga belum maksimal, hal ini ditandai dengan beberapa atlet rugby masih kurang dalam melakukan strategi, seperti strategi menghindari lawan, strategi menghindari lawan dengan melakukan kelincahan, agar atlet juga bisa melewati garis pertahanan dari lawan yang lain.

Sedangkan daya tahan, atlet rugby juga masih kurang pada daya tahan karena ini ditandai kurang maksimalnya daya tahan yang dimiliki oleh atlet ketika bermain rugby dengan dua babak permainan, babak pertama 7 menit dan babak

kedua juga 7 menit, tetapi atlet rugby hanya maksimal di babak pertama, staminanya sudah bagus, sedangkan di babak kedua stamina atlet sudah berkurang, hal ini menyebabkan belum maksimalnya kondisi fisik atlet rugby dalam mengikuti permainan rugby.

Kondisi fisik atlet masih belum memenuhi standar fisik yang sangat baik, oleh karena itu diperlukan latihan-latihan yang intensif untuk menuju ke persiapan perlombaan nantinya, karena kondisi fisik atlet belum bisa dikategorikan sangat baik. Hal tersebut sangat berdampak terhadap tim karena kondisi fisik adalah faktor utama dalam cabang olahraga rugby. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang “Evaluasi kondisi fisik atlet pelatda Koni Aceh cabang olahraga rugby tahun 2023”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Kondisi fisik atlet Pelatda Koni Aceh pada permainan rugby belum diketahui.
2. Kondisi fisik pemain cabang olahraga rugby pada atlet Pelatda Koni Aceh perlu diperhatikan lagi.

## **1.3 Pembatas Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan tentang evaluasi kondisi fisik dalam permainan rugby pada atlet Pelatda Koni Aceh
2. Penelitian ini dilakukan pada atlet Pelatda Koni Aceh.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana evaluasi kondisi fisik dalam permainan rugby pada atlet Pelatda Koni Aceh”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana evaluasi kondisi fisik dalam permainan rugby pada atlet Pelatda Koni Aceh.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai motivasi bagi para atlet maupun pelatih dalam meningkatkan keterampilan bermain rugby.
2. Sebagai bahan masukan dan umpan balik bagi jalannya dan evaluasi cabang olahraga rugby
3. Sebagai salah satu bahan acuan dalam pencarian calon atlet-atlet rugby yang berbakat dengan mempertimbangkan beberapa variabel berdasarkan penelitian ini sehingga dapat dijadikan sebagai landasan untuk pembinaan jangka panjang.
4. Penelitian ini diharapkan berguna sebagai referensi bagi atlet Pelatda Koni Aceh khususnya dalam mengembangkan cabang olahraga rugby

## 1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara didalam sebuah penelitian. Menurut Arikunto (2010: 110) “hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai bukti melalui data yang terkumpul”. Hipotesis dalam penelitian ini adalah jadi peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah-masalah yang diteliti, hipotesis harus di uji kebenarannya berdasarkan data yang di peroleh dari hasil penelitian, sehingga dapat di terima atau di tolak kebenarannya.

Ho : Tidak adanya pengaruh kondisi fisik terhadap permainan rugby pada atlet Pelatda Koni Aceh

Ha : Adanya pengaruh kondisi fisik atlet rugby pada permainan Rugby atlet Pelatda Koni Aceh.

Dengan kriteria pengujian apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka alat ukur tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka alat ukur tersebut adalah tidak valid.