

SURVEY KONDISI FISIK PADA ATLET PUTRA RUGBY CLUB SMK MUSUK BOYOLALI TAHUN 2020

Anannda Putri Salsa Billah

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta

Abstract

The objectives of this study are: (1) Knowing the condition of the male athletes of the Musuk Boyolali Vocational High School Rugby Club in 2020. (2) Knowing the physical condition of the 2020 Musuk Boyolali Vocational High School Rugby Club athletes.

The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this study were 19 participants of the Musuk Boyolali SMK rugby club in Boyolali Regency. Data techniques to obtain the data needed in this study used tests and measurements. The participants of the Musuk Boyolali Vocational School rugby club carried out measurement tests including: 30 meter run, Wall squat, Illinois agility run, VO2 max, Vertical jump, Strok stand, Throw a tennis ball, Ruler drop test, Modified sitting and grabbing. Data was collected on September 14, 2020. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis as outlined in the form of a percentage.

Based on the results of the research, it shows that the physical condition of the players is in the "very good" category of 26% (5 people), good "21%" (4 people), quite "37%" (7 people), less "5.5%" (1 person), and less than "10.5%" (2 people). Based on the descriptive statistics of the physical condition of the male athletes of the rugby club at SMK Musuk Boyolali, the average score is 450.00 in the "fair" category.

Key words: physical condition, rugby, club

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Mengetahui kondisi pada atlet putra *Rugby club* SMK Musuk Boyolali Tahun 2020. (2) Mengetahui kategori kondisi fisik atlet *Rugby Club* SMK Musuk Boyolali Tahun 2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta club *rugby* SMK Musuk Boyolali sejumlah 19 orang di Kabupaten Boyolali. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini peserta *rugby club* SMK Musuk Boyolali melaksanakan tes pengukuran meliputi : Lari 30 meter, *Wall squat*, *Illinois agility run*, VO2 max, *Vertical jump*, *Strok stand*, Lempar tangkap bola tenis, *Ruler drop test*, Modifikasi duduk dan raih. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 14 September 2020. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain berada pada kategori "sangat baik" sebesar 26% (5 orang), baik "21%" (4 orang), cukup "37%" (7 orang),

kurang “5,5%” (1 orang), dan kurang sekali “10.5%” (2 orang). Berdasarkan deskriptif statistik kondisi fisik atlet putra *rugby* club SMK Musuk Boyolali nilai rata-rata (*mean*) yaitu 450,00 dalam kategori “cukup”.

Kata kunci: kondisi fisik, *rugby*, club

PENDAHULUAN

Rugby adalah olahraga yang terkenal di Amerika Serikat dan berasal dari Inggris. Olahraga yang terkenal keras ini sangat begitu populer dan banyak ditonton oleh masyarakat Negara Paman Sam tersebut. Olahraga *Rugby* merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola, akan tetapi berbentuk elips dan bola tersebut boleh dipegang dan bisa terus dibawa sampai ke tempat yang dituju. *Rugby* dikatakan olahraga keras dan mengerikan karena olahraga ini boleh melakukan apa saja untuk menghentikan pemain lawan yang sedang membawa bola entah itu menangkap badan atau kakinya, menabrak badannya dan juga menindih tubuh lawan tersebut.

Rugby pertama kali diperkenalkan ke Hindia Belanda, selama masa penjajahan. Pada tahun 1983, tercatat ada empat club sepak bola *Rugby* di dalam negeri pada saat itu, yaitu International Sports Club (terdiri dari pengusaha) yang berbasis di Jakarta, yang berbasis di Kalimantan (sebagian besar asal Perancis), berbasis di Bandung, dan sebuah club kapal Angkatan Laut AS. Club-club tersebut masih memiliki jarak dan latar belakang yang jauh dan berbeda. Konon permainan ini hilang pada tahun 1986, setelah Indonesia berpartisipasi di Hongkong. Namun, dengan bantuan beberapa negara seperti Australia, Selandia Baru, Malaysia,

dan Singapura, permainan dihidupkan kembali pada tahun 2004.

Dalam cabang olahraga *Rugby* mengoper dan menangkap adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain *Rugby* dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga *Rugby*, karena dalam olahraga *Rugby* mengoper dan menangkap berfungsi sebagai usaha untuk melakukan serangan kearah lapangan lawan.

Rugby dimainkan dengan cepat dengan sedikit penghentian dan berkesinambungan perubahan kepemilikan semua pemain di lapangan tanpa memandang posisi, harus mampu berlari, menendang, dan menangkap bola. Demikian juga, semua pemain juga harus mampu menangani dan membela, membuat setiap posisi kedua *offensif* dan *defensive* di alam. Tidak ada pemblokiran dari lawan seperti dalam sepak bola, dan hanya ada lima substitusi per game diperbolehkan untuk setiap tim. Pada dekade ini, *Rugby* dianggap sebagai olahraga keadilan gender sekitar 25% dari semua pemain di Amerika Serikat adalah perempuan.

Permainan *Rugby* memerlukan kerja sama tim dan keterampilan individu. Serta dalam permainan *Rugby* memerlukan mental yang kuat untuk berhadapan langsung dengan postur badan yang lebih untuk menjatuhkan. Faktor fisik bagi seorang atlet *Rugby* memiliki pengaruh

yang cukup besar bagi terciptanya permainan yang gemilang. Bentuk tubuh yang ideal yaitu diutamakan berpostur tubuh tinggi dan memiliki badan yang baik. Di samping itu juga atlet harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik dan tinggi. Faktor tersebut mencakup kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan *power*.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Musuk Boyolali adalah salah satu sekolah yang di datangi untuk mengikuti GIR (*Get Into Rugby*). Beberapa anak terbentuk dan terlatih secara terstruktur di sekolahnya. Pembentukan club ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para siswa dan juga untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang professional. Dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional.

Club *Rugby* SMK Musuk memiliki anggota sekitar 31 orang yang terdiri dari berbagai wilayah di Boyolali. Akan tetapi club ini lebih didominasi oleh siswa SMK Musuk. Para anggota club *Rugby* ini juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi latihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan club *Rugby* Musuk agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Pelatihan yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan juga mampu memberikan kontribusi yang positif bagi para anggota club.

Dawud (2020: 224-231) mendefinisikan kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda bahkan di tawar lagi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begiru saja baik peningkatan maupun pemeliharanya

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.

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

Atlet yang memiliki teknik dasar yang baik, atlet tersebut cenderung dapat bermain *Rugby* dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain *Rugby* adalah (1) menendang (*kicking*), (2) *ruck*, (3) *tackling*, (4) *line out*, (5) *scrum*, (6)

maul, (7) *passing* (8) *footwork/step*. Untuk menjadi seorang pemain *Rugby* yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula.

Berdasarkan hasil pengamatan pada hari Selasa tanggal 2 Mei 2020 di lapangan SMK Musuk boyolali masih banyak atlet yang belum optimal dalam melakukan pembinaan kondisi fisik, pelatih belum memantau secara benar tentang kondisi fisik atlet dan belum ada data kondisi fisik atlet tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Sugiyono (2018) mendefinisikan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu metode penelitian yang menggambarkan dan menjelaskan variabel-variabel independen untuk dianalisis pengaruhnya terhadap variabel dependen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra *rugby club* SMK Musuk Boyolali yang berjumlah 31 atlet. Sample dalam penelitian ini adalah 19 atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan anggota sample dengan pertimbangan atau kriteria diantaranya (1.) Remaja SMK usia 15-18 tahun, (2) Di

khususkan untuk atlet putra (3) Sehat jasmani dan rohani.

Untuk memperoleh data yang sesuai maka peneliti menggunakan metode survey dan teknik tes pengukuran. Metode ini di maksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik dengan menggunakan tes dan pengukuran. Macam-macam tes kondisi fisik : 1) Lari 30 meter, 2) *Wall Squat*, 3) *Illinois agility run*, 4) VO_2 max, 5) *Vertical jump*, 6) *Stork Stand*, 7) Lempar tangkap bola tenis, 8) *Ruler drop test*, 9) Modifikasi duduk dan raih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif statistik kondisi fisik pemain *Rugby Club* SMK Musuk Boyolali didapat skor terendah (*minimum*) 404,55, skor tertinggi (*maksimum*) 483,74, rata-rata (*mean*) 450,00, nilai tengah (*median*) 450,06, dan *standar deviasi* (sd) 21,88.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Atlet Putra *Rugby Club* SMK Musuk

Statistik	
N	19
Mean	450,00
Median	450,06
Std. Deviation	21,88
Minimum	404,55
Maximum	483,74

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra *Rugby* SMK Musuk Boyolali

N	Interv	Katego	Frekuen	%
o	al	ri	si	
1.	483,55 < X	Sangat Baik	5	26 %

2.	$451,55 < X \leq 467,55$	Baik	4	21%
3.	$435,55 < X \leq 451,55$	Cukup	7	37%
4.	$419,55 < X \leq 435,55$	Kurang	1	5,5%
5.	$X \leq 419,55$	Kurang Sekali	2	10,5%
Jumlah			19	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet putra Club *Rugby* SMK

1. Vertical jump

kemampuan *vertical jump* atlet putra *Rugby* club SMK Musuk Boyolali diketahui bahwa 0 atlet (0,0%) dikategorikan sangat baik, 11 atlet (57,9%) dikategorikan baik, 8 atlet (42,1%) dikategorikan cukup, 0 atlet (0,0) dikategorikan kurang, dan 0 atlet (0,0%) dikategorikan kurang sekali.

2. Lari 30 meter

kemampuan lari 30 meter atlet *Rugby* club SMK Musuk Boyolali diketahui bahwa 1 atlet (5,3%) dikategorikan sangat baik, 1 atlet (5,3%) dikategorikan baik, 0 atlet (0,00%) dikategorikan cukup, 2 atlet (10,5%) dikategorikan kurang, dan 15 atlet (78,9%) dikategorikan kurang sekali. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui sebagian besar kemampuan lari 30

Musuk Boyolali pada kategori “sangat baik” sebesar 26% (5 orang), baik “21%” (4 orang), cukup “37%” (7 orang), kurang “5,5%” (1 orang), dan kurang sekali “10.5%” (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 450,00 kondisi fisik atlet putra Club *Rugby* SMK Musuk Boyolali dalam kategori “cukup”.

Dari hasil keseluruhan tes kondisi fisik atlet putra *Rugby* club SMK Musuk Boyolali adalah sebagai berikut:

meter atlet *Rugby* club SMK Musuk Boyolali dikategorikan sangat baik.

3. *Illinois agility run*

kemampuan *Illinois agility run* atlet club *Rugby* SMK Musuk Boyolali diketahui bahwa 1 atlet (5,3%) dikategorikan sangat baik, 12 atlet (63,2%) dikategorikan baik, 6 atlet (31,6%) dikategorikan cukup, 0 atlet (0,0%) dikategorikan kurang dan 0 atlet (0,0%) dikategorikan kurang sekali.

4. VO2max

kemampuan VO2 max atlet putra *Rugby* club SMK Musuk Boyolali diketahui bahwa 6 atlet (31,6%) dikategorikan sangat baik, 1 atlet (5,3%) dikategorikan baik, 1 atlet (5,3) dikategorikan cukup, 2 atlet (10,5%) dikategorikan kurang, dan 9 atlet (47,4%) dikategorikan kurang sekali.

5. *Strok stand*
menunjukkan kemampuan *strok stand* atlet putra *Rugby club SMK Musuk Boyolali*. diketahui bahwa 2 siswa (10,5%) dikategorikan sangat baik, 3 atlet (15,8%) dikategorikan baik, 1 atlet (5,3%) dikategorikan cukup, 3 atlet (15,8%) dikategorikan kurang, dan 10 atlet (52,6%) dikategorikan kurang sekali.
6. Lempar tangkap bola tenis
kemampuan lempar tangkap bola tenis stlet *Rugby SMK Musuk Boyolali* diketahui bahwa 0 atlet (0,00%) dikategorikan sangat baik, 14 atlet (73,7%) dikategorikan baik, 5 atlet (26,3%) dikategorikan cukup, 0 atlet (0,00%) dikategorikan kurang, dan 0 atlet (0,00) dikategorikan kurang sekali.
7. *Ruler drop test*
kemampuan *ruler drop test* atlet putra *Rugby club SMK Musuk Boyolali* diketahui bahwa 1 atlet (5,3%) dikategorikan sangat baik, 12 atlet (63,2%) dikategorikan baik, 5 atlet (26,3%) dikategorikan cukup, 0 atlet (0,00%) dikategorikan kurang, dan 1 atlet (5,3%) dikategorikan kurang sekali
8. Modifikasi duduk dan raih
kemampuan modifikasi duduk raih atlet putra *Rugby club SMK Musuk*

Boyolali diketahui bahwa 0 atlet (0,00%) dikategorikan sangat baik, 0 atlet (0,00%) dikategorikan baik, 11 atlet (57,6%) dikategorikan cukup, 4 atlet (21,1%) dikategorikan kurang, dan 4 atlet (21,1%) dikategorikan kurang sekali.

9. *Wall squat*
kemampuan *wall squat* atlet *rugby putra SMK Musuk Boyolali* diketahui bahwa 0 atlet (0,0%) dikategorikan sangat baik, 8 atlet (42,1%) dikategorikan baik, 9 atlet (47,4%) dikategorikan cukup, 2 atlet (10,5%) dikategorikan kurang dan 0 atlet (0,0%) dikategorikan kurang sekali.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kondisi fisik atlet putra *rugby club SMK Musuk Boyolali* menunjukkan kondisi fisik yang cukup. Berdasarkan dari hasil tes pengukuran, kekuatan rata-rata 73,63, kecepatan rata-rata 5,21, kelincihan rata-rata 15,73, daya tahan rata-rata 38,8, daya ledak rata-rata 56,21, keseimbangan rata-rata 22,42, koordinasi rata-rata 34,47, reaksi rata-rata 14,47, kelentukan 18,89.

2. Kategori kondisi fisik atlet putra rugby SMK Musuk Boyolali termasuk kategori cukup.

Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memiliki implikasi, yaitu:

1. Atlet *Rugby* club SMK Musuk Boyolali untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya untuk mendukung kemampuan teknik, strategi dan taktik agar semakin meingkat sehingga dapat mencapai penampilan yang baik dan kemampuan yang maksimal saat bertanding nantinya.
2. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya sehingga bagi pelatih atlet *Rugby* club SMK Musuk Boyolali untuk lebih menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi peltih dalam menyusun program latihan selanjutnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan model penelitian yang bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Emral. 2017. "Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik". Depok. Kencana
- Fhadila Dwi K. 2017. "Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja". Jurnal Penelitian Guru Indonesia. 2 (2)., 17-23
- Hariyanto, E. & Dawud, N. A. W. G. W. V. 2020. "Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17". *Journal of Sport Science and Health*. 2 (4)., 224-231.
- Hartanto Dwi. 2014. "Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMK Maarif 1 Wates." (Universitas Negeri Yogyakarta)
- Harsono. 2018. "Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif". Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- HB Bafirman. 2018. "Pembentukam Kondisi Fisik". Depok. RajaGrafindo Persada.
- <http://3mulmet.blogspot.com/2013/03/sepak-bola-rugbi.html?m=1> diakses 25-6-2020 pukul 20.23
- <http://dedensports99.blogspot.com/2018/04/tes-dan-pengukuran.html?m=1> diakses 8-7-2020 pukul 10.23
- <https://www.highcharts.com> diakses 25-9-2020 pukul 15.12
- International Rugby Board. 2010. "Buku Panduan Persatuan Rugby untuk Pemula. Ireland". International Rugby Board.
- Ismaryati. 2018. "Tes dan Pengukuran Olahraga dan Kesehatan". Surakarta : UNS Press
- Lambert F.N. 2020. "Adolescent Athletes", <https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-60752-72> , diakses pada 12-10-2020 pukul 08.01
- Laws.worldRugby.org diakses 27-6-2020 pukul 17.00
- Mackenzie, B. 2015. "Performance Evaluation Test". London: Elektric world Plc. <http://www.brianmac.co.uk>.
- Nugroho Untung. 2015. "Pedoman Tes Ukur Olahraga". Purwodadi-Grobogan. CV. Sarnu Untung.
- Pujianto, A. 2015. "Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang". *Journal of Physical Education Health and Sport*. 2 (1)., 38-43
- Rugby World. 2015. "A Beginners Guide to Rugby Union"
- Rugby World. 2015. "Law of the Game Rugby Union Incorporating the Playing Charter".
- Saifuddin Azwar. 2017. "Penyusunan Skala Psikologi". Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saputra Nanda & Aziz Ishak. 2020. "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman". *Jurnal Performa Olahraga*. 5 (1)., 46-55.
- Sianiga Martin Luhut, Julita Ardiah, R. 2016. "The Improvement of Arms Muscle Power and shoulder by Using The Pull Down Exercise For Woman Boxing Athlete Club Histon Boxing". *Journal Online Mahasiswa*, 3(2), 1-10

- Sudijono, A. 2018. *“Pengantar Statistik Pendidikan”*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2018. *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *“Statistika untuk Penelitian”*. Bandung: Alfabeta.
- wawasankoe.blogspot.com/2019/08/sejarah-Rugby-dan-perkembangan-Rugby-di.html diakses 24-6-2020 pukul 19.54
- Widiastuti. 2019. *“Tes dan Pengukuran Olahraga”*. Jakarta. RajaGrafindo Persada
- Wiguna Bagus Ida. 2017. *“Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik”*. Depok. RajaGrafindo Persada.
- Wijayanto Syaiful. 2015. *“Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 7 Purworejo.”* (Universitas Negeri Yogyakarta)
- World Rugby. 2015. *“Laws of the Game Rugby Union”*. Dublin 2, Irlandia. World Rugby House
- www.worldrugby.org diakses 10-08-2020 pukul 19:28