

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, terlebih lagi aktivitas itu memang memberikan kontribusi langsung pada kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan dengan sembarangan, tetap harus melakukan dengan teknik dengan benar dan jika melakukan dengan sembarangan akan mengakibatkan terjadinya cedera (Nugroho, 2019).

Kondisi fisik merupakan unsur penting dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet. Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh pada peningkatan teknik, tetapi juga pada peningkatan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dengan baik, serta didukung dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik pemain juga akan berpengaruh pada mental pemain, dan sebaliknya mental pemain juga akan mempengaruhi kondisi fisik serta teknik dan taktik pemain (Nur Harzizi Hartono, 2019). Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang baik.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang terdiri dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah dalam hal peningkatan dan pemeliharannya (Sidik, 2019). Maka dari itu seorang atlet harus meningkatkan kondisi fisiknya agar pada saat mereka lomba/tanding mencapai performa yang baik. Kondisi yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya atlet mampu dan mudah mempelajari/memahami materi baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam saat sesi latihan berlangsung, dan pada saat pertandingan dengan lebih baik, serta waktu pemulihan yang lebih cepat dan juga dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat.

Pengalaman para atlet yang sering mengalami cedera menunjukkan bahwa sebagian latar belakang mereka yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik, terutama pada komponen fleksibilitas dan kekuatan. Kedua komponen fisik

tersebut merupakan dasar yang harus dikembangkan para atlet sejak usia dini agar mengurangi resiko cedera (Ismawan & Rifai, 2022).

Dalam situs resmi *world rugby* sejarah mengatakan bahwa olahraga rugby sudah dimainkan sejak tahun 1823, pada saat itu ada sebuah pertandingan sepak bola sekolah yang berlangsung di kota Rugby, Inggris, tiba-tiba seorang pemuda mengambil bola dengan tangannya dan berlari menuju garis gawang lawan, pemuda itu bernama William Webb Ellis dan momen inilah yang menjadikan awal terciptanya olahraga rugby.

Rugby merupakan olahraga yang populer di benua Eropa. Salah satu bentuk rugby yang paling populer adalah rugby union, yang dimainkan dalam kompetisi seperti empat puluh menit dua babak. Rugby league dimainkan dalam format yang sama dengan rugby union dengan sedikit perbedaan. Rugby di Indonesia masih merupakan olahraga yang relatif baru. Namun, sejak tahun 2004, rugby telah berkembang secara signifikan di Indonesia, dengan sekarang sudah mempunyai induk organisasi tertinggi yaitu PRUI (Persatuan Rugby Union Indonesia). Adapun berbagai macam kompetisi rugby resmi di Indonesia seperti event berskala nasional yaitu Jakarta 7's, Jakarta 10's, Jakarta XV dll serta berskala internasional seperti Jakarta 10's, Makassar 10's dan Bali 10's.

Di kota Bandung tersendiri cabang olahraga rugby mulai dikenal pada tahun 2008. Club cabang olahraga rugby yang pertama kali berdiri di kota Bandung yaitu Bandung Rams, setelah beberapa tahun kemudian cabang olahraga rugby akhirnya diterima didalam induk organisasi di Koni Jawa Barat dan terbentuklah PRUI (persatuan rugby union indonesia) Jawa Barat dan pada tahun 2014 terbentuk jugalah PRUI (persatuan rugby union indonesia) Kota Bandung. Pada PON (pekan olahraga nasional) tahun 2016 cabang olahraga rugby sudah dipertandingkan walaupun masih dalam bentuk Eksibisi PON yang pada saat itu tuan rumah pelaksanaan PON ialah Jawa Barat yang dimana rugby dipertandingkan di kota Cimahi. Rugby Jawa Barat pada eksibisi pon pertama kali tahun 2016 mendapatkan peringkat 3.

Pada kejuaraan PORDA (pekan olahraga daerah) Jabar XIII rugby kota Bandung mendapatkan peringkat yang kedua. Dan pada PORPROV Jabar XIV rugby kota Bandung mendapat hasil kawin emas medali, yang dimana putra dan putrinya turun menjadi juara pada PORPROV Jabar XIV tahun 2022

Atlet Rugby sangat membutuhkan kualitas kondisi fisik yang baik, komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut seperti: kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan. Selain pembinaan kondisi fisik, koordinasi gerak, serta teknik, penguasaan juga harus dilatih. Menurut Syaruddin dalam Efendy Firdaus, 2017 menyatakan bahwa “kondisi fisik (Physical Condition) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik”. Maksudnya, kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Dalam permainan rugby terdapat beberapa posisi yaitu *scrumhalf*, *back's (flyhalf, center, wing)*, *forward* dan berbagai teknik dasar lainnya. Dan juga macam teknik dasar antara lain (1) passing, (2) catching, (3) kicking, (4) ruck, (5) tackling, (6) lemparan ke dalam, (7) scrum, (8) maul, (9) footwork/step.

Pencapaian prestasi olahraga Rugby Kota Bandung tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor kondisi fisik. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Supriyoko & Mahardika, 2018). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik kebutuhan cabang olahraga (Supriyoko & Mahardika, 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian yaitu :

1. Bagaimanakah Kondisi Fisik Posisi *Scrumhalf* Pada Atlet Rugby Kota Bandung?

2. Bagaimanakah Kondisi Fisik Posisi *Back.s* Pada Atlet Rugby Kota Bandung?
3. Bagaimanakah Kondisi Fisik Pada Posisi *Forward's* Pada Atlet Rugby Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan umum dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk Mengetahui Kondisi Fisik Posisi *Scrumhalf* Pada Atlet Rugby Kota Bandung.
2. Untuk Mengetahui Kondisi Fisik Posisi *Back's* Pada Atlet Rugby Kota Bandung.
3. Untuk Mengetahui Kondisi Fisik Posisi *Forward* Pada Atlet Rugby Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

- a. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah pengetahuan tentang kondisi fisik atlet kota bandung
- b. Memberikan sumbangan pengetahuan kondisi fisik kepada atlet kota bandung dan bagi masyarakat luas tentang ilmu mengenai kondisi fisik.

1.4.2 Secara Praktis

Memberikan sumbangan ilmu dalam perkembangan pengetahuan mengenai perkembangan kondisi fisik dan memberikan masukan kepada atlet untu melakukan latihan agar meningkatkan kondisi fisik

1.5 Batasan Masalah

Mengingat permasalahan yang sangat luas dan keterbatasan yang dimiliki peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah agar tujuan penelitian lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan kondisi fisik atlet rugby kota bandung.

Komponen kondisi fisik yang akan dibahas pada penelitian ini terdiri dari 1) Kekuatan, 2) Kecepatan, 3) Kelincahan dan 4) Daya tahan.