

**ANALISIS KONDISI FISIK BERDASARKAN POSISI PADA ATLET
RUGBY KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kepeleatihan Fisik
Olahraga



Oleh :

Frandy Gilbert Napitupulu

1903702

PROGRAM STUDI

KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

FRANDY GILBERT NAPITUPULU

**ANALISIS KONDISI FISIK BERDASARKAN POSISI PADA ATLET
RUGBY KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si

NIP. 197209131998022001

Pembimbing II

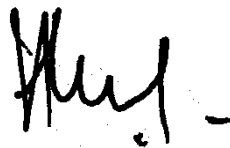


Angga M Syahid, S.Si, M.Pd

NIP. 920190219911211101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga UPI



Dr. Alen Rismayadi M.Pd

NIP. 19761228200812100

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ANALISIS KONDISI FISIK BERDASARKAN POSISI PADA ATLET RUGBY KOTA BANDUNG” ini beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, November 2023

Peneliti,

(Frandy Gilbert Napitupulu)

1903702

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sesuai harapan dengan lancar serta tanpa halangan. Adapun judul skripsi yang saya buat adalah “ANALISIS KONDISI FISIK BERDASARKAN ATLET RUGBY KOTA BANDUNG” Skripsi ini diajukan dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sains Olahraga (S.S.Or) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Tuhan YME dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Bandung, November 2023

Peneliti,

(Frandy Gilbert Napitupulu)

1903702

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menghadapi segala kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam pengerjaan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Terimakasih kepada TUHAN YANG MAHA ESA yang telah memberikan segala kesehatan, kekuatan, dan langkah – langkah untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Orang tua penulis, Bapak Hotma Sahat Martua Napitupulu dan Ibu Melva Sianipar yang tanpa henti – hentinya selalu mendukung dengan berbagai cara dan selalu mendoakan penulis dalam segala situasi.
3. Saudara kandung penulis, Elisabeth Napitupulu, Delvira Napitupulu, Febriyanti Napitupulu, Erikson Napitupulu dan Artaulina Napitupulu yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini serta yang menjadikan alasan penulis untuk menghasilkan yang terbaik, dan sesegera mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr. Alen Rismayadi M.Pd., selaku Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga FPOK UPI.
6. Ibu Dr. Nida'ul Hidayah M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi pertama yang telah memberikan ilmu, pengalamannya serta membimbing penulis dalam penyusunan skripsi dan perkuliahan.
7. Bapak Angga M Syahid, S.Si, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi kedua yang telah memberikan ilmu, pengalamannya serta membimbing penulis dalam penyusunan skripsi dan perkuliahan.
8. Bapak Dr. H Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., selaku dosen KFO serta yang membuka Prodi Kepeleatihan Fisik pertama di Indonesia.
9. Teman – teman khususnya kepada keluarga cemara yang selalu bersedia memberikan bantuannya dalam keadaan apapun serta selalu mendukung penulis.

Reza Ramadhan, Salma Nilluh H, Mochamad Gustiar, Gusti Setiadi, Anugrah Putra Utomo, Deo Yulialdi Abdilah, Moh. Hadi Saputra.

10. Teman – teman Black Area yang selalu bersedia menemani dalam keadaan apapun serta memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Rizky Simbolon, Yosua Silaban, Daniel Siahaan, Wijay Pintubatu, Febrian Yakob, Wawan Sianturi.
11. Kepada keluarga besar KFO 2019 yang memberikan semangat dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada Pelatih Rugby yang telah membantu penulis berdiskusi serta mendukung penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada Atlet Rugby Kota Bandung yang bersedia membantu dan menjadi sampel dalam penelitian ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan dapat digantikan oleh Tuhan YME.

ABSTRAK

ANALISIS KONDISI FISIK BERDASARKAN POSISI PADA ATLET RUGBY KOTA BANDUNG

PENULIS : 1. Frandy Gilbert Napitupulu

2. Dr. Nida'ul Hidayah M.Si

3. Angga M Syahid, S.Si, M.Pd

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik berdasarkan posisi pada atlet rugby kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif melalui tes kondisi fisik. Populasi pada penelitian ini adalah atlet rugby kota Bandung yang berjumlah 31 yang diambil menggunakan teknik total sampling. Peneliti melakukan tes/pengujian terhadap sampel, berikut beberapa komponen diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Analisis data menggunakan uji statistik inferensial ((t-test)) paries sampels test dengan hasil analisis menunjukkan bahwa item tes signifikan dengan nilai signifikan $0.001 < 0.005$. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kondisi fisik berdasarkan posisi *scrumhalf* ada 3 orang pada atlet rugby Kota Bandung yang berkategori “cukup” sebesar 100%, sedangkan berdasarkan posisi *back's* ada 12 orang berkategori “cukup” sebesar 92%, sedangkan ada 1 orang atlet berkategori “kurang” sebesar 8%. Berdasarkan posisi *forward* 1 orang berkategori “baik” sebesar 7%, dan ada 14 orang atlet berkategori “cukup” sebesar 93%. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Kondisi Fisik Berdasarkan Posisi Pada Atlet Rugby Kota Bandung masuk dalam kategori “cukup”.

Kata Kunci : Rugby, Kondisi Fisik

*) Mahasiswa Program Studi KFO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019

ABSTRACT**ANALYSIS OF PHYSICAL CONDITION BASED ON POSITION IN
BANDUNG CITY RUGBY ATHLETES**

**AUTHORS : 1. Frandy Gilbert Napitupulu
2. Dr Nida'ul Hidayah M.Si
3. Angga M Syahid, S.Si, M.Pd**

The study aims to determine the physical condition based on position in Bandung city rugby athletes. The method used in this research is quantitative descriptive method through physical condition tests. The population in this study were 31 Bandung city rugby athletes who were taken using the total sampling technique. Researchers conducted tests on the sample, following several components including speed, agility, strength and endurance. Data analysis using inferential statistical tests ((t-test)) paries sampels test with the results of the analysis showed that the test items were significant with a significant value of $0.001 < 0.005$. Based on the results of the study, it was obtained that the physical condition based on the scrumhalf position there were 3 people in Bandung City rugby athletes who were categorised as "sufficient" by 100%, while based on the back's position there were 12 people categorised as "sufficient" by 92%, while there was 1 athlete categorised as "less" by 8%. Based on the forward position 1 person is categorised as "good" by 7%, and there are 14 athletes categorised as "sufficient" by 93%. Based on the results of data analysis, it can be concluded that Physical Condition Based on Position in Bandung City Rugby Athletes is in the "sufficient" category.

Keywords : Rugby, Physical Condition

**) Student of Sports Physical Coaching, Faculty of Sport, Indonesia Education University 2019*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Secara Teoritis	4
1.4.2 Secara Praktis	4
1.5 Batasan Masalah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Kondisi Fisik	6
2.1.1. Komponen Kondisi Fisik	9
2.1.1.1 Fleksibilitas	9
2.1.1.2 Kecepatan	9
2.1.1.3 Kekuatan	9
2.1.1.4 Daya Tahan	9
2.2. Rugby	10
2.2.1 Definisi	10
2.2.2 Value Rugby	11
2.2.2.1 <i>Integrity</i>	11
2.2.2.2 <i>Passion</i>	12
2.2.2.3 <i>Solidarity</i>	12
2.2.2.4 <i>Discipline</i>	12
2.2.2.5 <i>Respect</i>	12
2.3. Penelitian yang Relevan	19

2.4.	Kerangka Berfikir	21
2.5.	Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....		23
3.1.	Desain Penelitian	23
3.2.	Partisipan Penelitian	23
3.3.	Populasi dan Sampel	23
3.3.1.	Populasi	23
3.3.2.	Sampel.....	24
3.3.3.	Profil Sampel.....	24
3.3.4.	Kriteria Inklusi	24
3.3.5.	Kriteria Eksklusi.....	25
3.4.	Waktu dan Tempat Penelitian	25
3.5.	Instrumen Penelitian	25
3.6.	Prosedur Penelitian	31
3.7.	Analisis Data	31
3.7.1.	Mean.....	32
3.7.2.	Standar Deviasi	32
3.7.3.	T-Skor	32
3.7.4.	Persentase	33
3.7.5.	Penilaian Acuan Norma (PAN).....	33
3.7.6.	Uji Normalitas	34
3.7.7.	Uji Hipotesis	34
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		35
4.1.	Temuan	35
4.2.	Hasil Pengukuran Kondisi Fisik	35
4.2.1.	Kekuatan (Strength)	35
4.2.1.1.	<i>Bench Press</i>	35
4.2.1.2.	<i>Squat</i>	36
4.2.1.3.	<i>Vertical Jump</i>	37
4.2.2.	Kecepatan (Speed)	38
4.2.3.	Kelincahan (Agility).....	40
4.2.4.	Daya Tahan (Endurance).....	41
4.2.5.	Kondisi Fisik	42
4.3.	Hasil Tes Skor	43

4.3.1.	Kekuatan (<i>Strength</i>)	43
4.3.1.1.	<i>Bench Press</i>	43
4.3.1.2.	<i>Squat</i>	44
4.3.1.3.	<i>Vertical Jump</i>	45
4.3.2.	Kecepatan (<i>Speed</i>).....	46
4.3.3.	Kelincahan (<i>Agility</i>)	47
4.3.4.	Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	48
4.3.5.	Kondisi Fisik	49
4.4.	Analisis Data	50
4.4.1.	Kekuatan (<i>Strength</i>)	50
4.4.1.1.	<i>Bench Press</i>	50
4.4.1.2.	<i>Squat</i>	51
4.4.1.3.	<i>Vertical Jump</i>	52
4.4.2.	Kecepatan (<i>Speed</i>).....	53
4.4.3.	Kelincahan (<i>Agility</i>)	53
4.4.4.	Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	54
4.4.5.	Analisis Data Kondisi Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.4.6.	Analisis Kondisi Fisik Perposisi	56
4.4.6.1.	<i>Scrumhalf</i>	56
4.4.6.2.	<i>Back's</i>	57
4.4.6.3.	<i>Forward's</i>	57
4.5.	Uji Data	58
4.5.1.	Uji Normalitas	58
4.5.2.	Uji Hipotesis	59
4.6.	Pembahasan	61
4.6.1.	Kekuatan (<i>Strength</i>)	62
4.6.2.	Kecepatan (<i>Speed</i>).....	67
4.6.3.	Kelincahan (<i>Agility</i>).....	69
4.6.4.	Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	71
4.6.5.	Kondisi Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin Atlet Rugby Kota Bandung	73
4.6.6.	Kondisi Fisik Atlet Rugby Kota Bandung Perposisi	75
4.6.6.1.	<i>Scrumhalf</i>	75
4.6.6.2.	<i>Back's</i>	75

4.6.6.3. <i>Forwad's</i>	76
BAB V KESIMPULAN	80
5.1. Simpulan.....	80
5.2. Implikasi.....	80
5.3. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
DAFTAR LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Profil Sampel	24
Tabel 3. 2 Penilaian Acuan Norma	33
Tabel 4. 1 Kemampuan Bench Press dalam Target PRUI Kota Bandung	35
Tabel 4. 2 Kemampuan Squat dalam Target PRUI Kota Bandung.....	36
Tabel 4. 3 Kemampuan Vertical Jump Dalam Target PRUI Kota Bandung	38
Tabel 4. 4 Kemampuan Flying 30 m Sprint Dalam Target PRUI Kota Bandung	39
Tabel 4. 5 Kemampuan T-Test Dalam Target PRUI Kota Bandung.....	40
Tabel 4. 6 Kemampuan Cooper Test Dalam Target PRUI Kota Bandung ...	41
Tabel 4. 7 Kemampuan Kondisi Fisik Scrumhalf Dalam Target PRUI Kota Bandung	42
Tabel 4. 8 Kemampuan Kondisi Fisik Back's Dalam Target PRUI Kota Bandung	42
Tabel 4. 9 Kemampuan Kondisi Fisik Forward Dalam Target PRUI Kota Bandung	43
Tabel 4. 10 Hasil T-Skor Bench Press	43
Tabel 4. 11 Hasil T-Skor Squat.....	44
Tabel 4. 12 Hasil T-Skor Vertical Jump	45
Tabel 4. 13 Hasil T-Skor Flying 30 m Sprint.....	46
Tabel 4. 14 Hasil T-Skor T-TEST	47
Tabel 4. 15 Hasil T-Skor Cooper Test.....	48
Tabel 4. 16 Hasil T-Skor Kondisi Fisik Keseluruhan	49
Tabel 4. 17 PAN Bench Press	50
Tabel 4. 18 PAN Squat.....	51
Tabel 4. 19 PAN Vertical Jump	52
Tabel 4. 20 PAN Flying 30 m Sprint.....	53
Tabel 4. 21 PAN T-Test	54
Tabel 4. 22 PAN Cooper Test.....	54
Tabel 4. 23 PAN Kondisi Fisik Putra dan Putri.....	55
Tabel 4. 24 PAN Kondisi Fisik Scrumhalf	56
Tabel 4. 25 PAN Kondisi Fisik Back's	57
Tabel 4. 26 PAN Kondisi Fisik Forward.....	58
Tabel 4. 27 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4. 28 Hasil Uji Hipotesis Flying 30 m Sprint.....	59
Tabel 4. 29 Hasil Uji Hipotesis T-Test.....	59
Tabel 4. 30 Hasil Uji Hipotesis Cooper Test	59
Tabel 4. 31 Hasil Uji Hipotesis Bench Press	60
Tabel 4. 32 Hasil Uji Hipotesis Squat	60
Tabel 4. 33 Hasil Uji Hipotesis Vertical Jump	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bola Rubgy	13
Gambar 2. 2 Lapangan Rugby.....	13
Gambar 2. 3 Gawang Rugby.....	14
Gambar 2. 4 Tackle/ Menjatuhkan Lawan	15
Gambar 2. 5 Ruck	16
Gambar 2. 6 Maul	16
Gambar 2. 7 Knock On.....	17
Gambar 2. 8 Scrum.....	18
Gambar 2. 9 Line Out.....	19
Gambar 3. 1 Bench Press	26
Gambar 3. 2 Squat	27
Gambar 3. 3 Vertical Jump.....	28
Gambar 3. 4 Flying 30 m Sprint	29
Gambar 3. 5 T - Test.....	30
Gambar 3. 6 Cooper Test	31
Gambar 3. 7 Rumus Mean	32
Gambar 3. 8 Rumus Standar Deviasi.....	32
Gambar 4. 1 Diagram Bench Press Laki - Laki	63
Gambar 4. 2 Diagram Bench Press Perempuan.....	63
Gambar 4. 3 Diagram Squat Laki-Laki.....	64
Gambar 4. 4 Diagram Squat Perempuan	65
Gambar 4. 5 Diagram Vertical Jump Laki-Laki	66
Gambar 4. 6 Diagram Vertical Jump Perempuan.....	67
Gambar 4. 7 Diagram Flying 30 m Sprint Laki-Laki.....	68
Gambar 4. 8 Diagram Flying 30 m Sprint Perempuan	69
Gambar 4. 9 Diagram T-Test Laki-Laki	70
Gambar 4. 10 Diagram T-Test Perempuan.....	70
Gambar 4. 11 Diagram Cooper Test Laki-Laki.....	72
Gambar 4. 12 Diagram Cooper Test Perempuan	72
Gambar 4. 13 Diagram Kondisi Fisik Laki-Laki	74
Gambar 4. 14 Diagram Kondisi Fisik Perempuan.....	74
Gambar 4. 15 Diagram Kondisi Fisik Scrumhalf	75

Gambar 4. 16 Diagram Kondisi Fisik Back's	76
Gambar 4. 17 Diagram Kondisi Fisik Forward's.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sk Penetapan Skripsi.....	85
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	90
Lampiran 3 Surat Balasan Penelititan.....	91
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	92
Lampiran 5 Hasil Tes Kondisi Fisik.....	94
Lampiran 6 Uji Normalitas dan Uji Hipotesis	95

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. A. A.Md., AK (ed.); Issue March). Pustaka Ilmu.
- Alvero-Cruz, J. R., Giráldez García, M. A., & Carnero, E. A. (2017). Fiabilidad y precisión del test de Cooper en corredores varones de larga distancia. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, *10*(2), 60–63.
<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.03.001>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, *1*(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Ashadi, K. (2014). Implementasi Fisiologi Olahraga pada Olahraga Prestasi. *Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional 2014*, *65125*(2), 59.
- Bafirman Wahyuri, A. S. (2018). PEMBENTUKAN KONDISI FISIK. In *Pt.RajaGrafindo Persada* (Vol. 13, Issue 1).
- Beato, M., Fleming, A., Coates, A., & Dello Iacono, A. (2021). Validity and reliability of a flywheel squat test in sport. *Journal of Sports Sciences*, *39*(5), 482–488. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1827530>
- Bompa Claro, F. (2015). *Predization in rugby.pdf*. Meyer & Meyer Sport.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. *21*(1), 1–9.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, *1*(1), 1–8.
- Damara, B. (2016). *Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2014 Universitas Negeri Yogyakarta*. 3–9.
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip latihan Dalam Olahraga*.
- Fauzi, F. (2021). Validitas dan reabilitas tes vertical jump dengan awalan smash
- Frandy Gilbert Napitupulu, 2023
ANALISIS KONDISI FISIK BERDASARKAN POSISI PADA ATLET RUGBY KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- pada pemain bola voli. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 78–83.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.37227>
- Ismawan, H., & Rifai, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet Putra Rugby Kalimantan Timur Pada Masa Pandemi Covid-19. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 8–16.
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). Pengaruh Daya Ledak Tungkai , Kecepatan Lari Danmotivasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Smp Muhammadiyah Limbung Kabupaten Gowa. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Mccurdy, K., Langford, G., Jenkerson, D., & Doscher, M. (2008). The validity and reliability of the 1RM bench press using chain-loaded resistance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 678–683.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816a6ce0>
- Munro, A. G., & Herrington, L. C. (2011). Between-session reliability of four hop tests and the Agility T-test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5), 1470–1477. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d83335>
- Nana, D., & Elin, H. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(1), 288.
- Nugroho, U. (2019). *Mendefinisikan Olahraga Dan Manajemen Olahraga*.
- Nuha, A. (2017). Populasi Dan Sampel. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Nur Harzizi Hartono, F. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Tahun 2018. *Skripsi*, 8(5), 55.
- Ridha Hidayat, H. H. (2019). Pengaruh Pelaksanaan SOP Perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rawat Inap RSUD Bangking. *Ners*, 3(2), 1–23.
- Sani, F. M., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2022). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Rugby Aceh Dalam Menhgadapi Pon Aceh-Sumut. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).

- Sulistiya, F. (2021). Pelatihan Pelatih Rugby Dalam Persiapan Mengikuti Kompetisi Trofeo Rugby. *Febri Sulistya_Bidang Pengabdian Olahraga 27 IJOSC, 1(2), 27–36.*
- Suntoda, A. (2000). Tes, Pengukuran, Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga. *Drs. Andi Suntoda S., M.Pd. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun 2009, 1–32.*
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 4(2), 280.*
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540