

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN *DRILL PASS*
TERHADAP KETEPATAN *PASSING SPIN* ATLET RUGBY JAWA BARAT**

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Megister
Pendidikan Jasmani UPI Kampus di Sumedang



Oleh

Dini Agustiawan

NIM 2210285

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH
PASCASARJANA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG**

2024

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN *DRILL PASS*
TERHADAP KETEPATAN *PASSING SPIN* ATLET RUGBY JAWA BARAT**

Oleh
Dini Agustiawan

Sebuah laporan penelitian tesis yang diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Magister pada Program Studi Pendidikan Jasmani.

© Dini Agustiawan
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang Tesis ini tidak diperbolehkan Untuk diperbanyak seluruhnya ataupun Sebagian dengan dicetak ulang, diphoto copy, atau dengan cara lainnya tanpa seizin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN *DRILL PASS*
TERHADAP KETEPATAN *PASSING SPIN* ATLET *RUGBY* JAWA BARAT

DINI AGUSTIAWAN

NIM : 2210285

Disetujui dan disahkan oleh,

Dosen Pembimbing I,:

Prof. Dr. H. Yudha Munajat Saputra, M. Ed
NIP. 196303121989011002

Dosen Pembimbing II,:

Dr. Dinar Dinangsit, M. Pd.
NIP. 198205152010122004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pascasarjana Pendidikan Jasmani
UPI Kampus Sumedang

Dr. Anggi Setia Lengkana, M. Pd
NIP. 920200110851119101

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN *DRILL PASS* TERHADAP KETEPATAN *PASSING SPIN* ATLET *RUGBY* JAWA BARAT

Oleh

Dini Agustawan

2210285

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh metode latihan sirkuit pass dan drill pass terhadap peningkatan ketepatan passing spin pada atlet rugby. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain pretest-posttest group design (Winarno, 2007) yang melibatkan satu kelompok. Sebelumnya, dilakukan pretest, kemudian dilakukan perlakuan selama 16 sesi latihan, dan diakhiri dengan posttest pada bulan Januari-Februari 2024. Sampel penelitian ini terdiri dari 30 orang yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh dikarenakan populasi yang relatif kecil. Instrumen utama yang digunakan adalah test passing spin rugby. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi $(0,000) < 0,05$, yang berarti bahwa metode Latihan sirkuit pass secara signifikan meningkatkan ketepatan passing spin pada atlet rugby. Demikian pula, metode latihan drill pass juga menunjukkan nilai signifikansi $(0,000) < 0,05$, menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan spin pass atlet rugby. Selanjutnya, uji hipotesis antara metode Latihan sirkuit pass dan drill pass menunjukkan nilai $(0,506) > 0,05$, yang mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kedua metode dalam meningkatkan ketepatan passing spin atlet rugby. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami efektivitas metode latihan yang berbeda dalam konteks perbaikan teknik dasar pada olahraga rugby, khususnya dalam hal meningkatkan ketepatan passing spin.

Kata Kunci: *sirkuit pass, drill pass, rugby, passing spin*

ABSTRACT

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING METHODS AND DRILL PASSES ON THE ACCURACY OF SPIN PASSING FOR WEST JAVA RUGBY ATHLETES

By

Dini Agustawan

2210285

This study aims to investigate the effect of the pass and drill pass training methods on improving the accuracy of passing spin in rugby athletes. This study uses an experimental approach with a pretest-posttest group design (Winarno, 2007) involving one group. Previously, a pretest was carried out, then treatment was carried out for 16 training sessions, and ended with a posttest in January-February 2024. The sample of this study consisted of 30 people who were selected using a saturated sampling technique due to the relatively small population. The main instrument used is the rugby spin passing test. The results showed that the significance value $(0.000) < 0.05$, which means that the pass circuit training method significantly improved the accuracy of passing spin in rugby athletes. Similarly, the drill pass practice method also showed a significance value of $(0.000) < 0.05$, showing a significant influence in improving the accuracy of rugby athletes' spin passes. Furthermore, the hypothesis test between the Drill pass and drill pass methods showed a value of $(0.506) > 0.05$, which indicates that there is no significant difference between the two methods in improving the passing accuracy of rugby athletes' spin. This research makes an important contribution in understanding the effectiveness of different training methods in the context of improving basic techniques in rugby, especially in terms of improving the accuracy of passing spin.

Keywords: *sirkuit pass, drill pass, rugby, passing spin*

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| LEMBAR PENGESAHAN..... | i |
| UCAPAN TERIMAKASIH..... | ii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| LAMPIRAN | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Dan Batasan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.6 Struktur Organisasi | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1 Hakikat Latihan | 8 |
| 2.1.1 Pengertian Latihan | 8 |
| 2.1.2 Prinsip-prinsip latihan | 9 |
| 2.2 Hakikat Metode Latihan | 10 |
| 2.2.1 Pengertian Metode Latihan..... | 10 |
| 2.3 Macam-macam Metode Latihan..... | 11 |
| 2.3.1. Metode Latihan Beban (<i>weight training</i>) | 11 |
| 2.3.2. Metode Latihan Interval (<i>Interval Training</i>) | 12 |
| 2.3.3 Metode Latihan bermain-main Kecepatan lari (<i>Speed play or Fartlek</i>) | 13 |
| 2.3.4 Metode Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>)..... | 13 |
| 2.4 Metode Latihan <i>Drill Pass</i> | 19 |
| 2.5 Hakikat Olahraga <i>Rugby</i> | 19 |
| 2.5.1 Pengertian Olahraga <i>Rugby</i> | 19 |
| 2.5.2 <i>Passing Spin</i> Olahraga <i>Rugby</i> | 31 |
| 2.5 Latihan Teknik Passing Dalam Olahraga <i>Rugby</i> | 34 |
| 2.6 Penelitian Relevan..... | 44 |

| | |
|--|-----------|
| 2.7 Kerangka Berpikir | 46 |
| 2.8 Hipotesis | 47 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 48 |
| 3.1 Metode Penelitian | 48 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 48 |
| 3.3 Populasi dan Sampel..... | 49 |
| 1. Populasi | 49 |
| 2. Sampel | 49 |
| 3.4 Instrumen Penelitian | 50 |
| 3.4.1 Uji Validitas Instrumen..... | 50 |
| 3.5 Prosedur penelitian | 52 |
| 3.7 Teknik Analisis Data | 53 |
| 3.7.1 Uji Normalitas..... | 53 |
| 3.7.2 Uji Homogenitas | 54 |
| 3.7.3 Uji Hipotesis | 54 |
| BAB IV | 55 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 55 |
| 4.2.1 Analisis Deskriptif | 55 |
| 4.2.2 Uji Normalitas Data | 56 |
| 4.2.3 Uji Homogenitas | 56 |
| 4.2.4 Uji Hipotesis..... | 57 |
| 4.3 Pembahasan | 59 |
| BAB V..... | 61 |
| 5.1 Kesimpulan | 61 |
| 5.2 Implikasi | 61 |
| 5.3 Rekomendasi..... | 61 |
| 5.3.1 Bagi Pelatih | 61 |
| 5.3.2 Bagi Atlet..... | 62 |
| 5.3.3 Bagi UPI Kampus Sumedang..... | 62 |
| 5.3.4 Bagi Peneliti Lain | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 63 |
| LAMPIRAN | 67 |
| RIWAYAT HIDUP | 97 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Lapangan Rugby | 23 |
| Gambar 2. 2 Gawang Rugby | 24 |
| Gambar 2. 3 Pemain Terbuka | 26 |
| <i>Gambar2.4 Memegang Bola</i> | 26 |
| Gambar 2. 5 Tendangan Pembuka | 27 |
| Gambar 2. 6 Mengumpan..... | 27 |
| Gambar 2. 7 Knock-on..... | 28 |
| Gambar 2. 8 Offside..... | 29 |
| Gambar 2. 9 Tackel..... | 30 |
| Gambar 2. 10 Ruck | 30 |
| <i>Gambar 2. 11 Maul</i> | 31 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4. 1 Uji normalitas..... | 56 |
| Tabel 4. 2 Uji Homogenitas | 57 |
| Tabel 4. 3 Uji hipotesis latihan sirkuit | 57 |
| Tabel 4. 4 Uji hipotesis drill pass | 58 |
| Tabel 4. 5 Uji Hipotesis | 58 |

LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Program Latihan Sirkuit | 67 |
| Lampiran 2 Hasil Data Pre-Test dan Post Test | 91 |
| Lampiran 3 dokumentasi..... | 95 |

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepeatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/Jp.V3i5.13448>
- Ansori, Manual, U., Brämswig, K., Ploner, F., Martel, A., Bauernhofer, T., Hilbe, W., Kühn, T., Leitgeb, C., Mlineritsch, B., Petzer, A., Seebacher, V., Stöger, H., Girschikofsky, M., Hochreiner, G., Ressler, S., Romeder, F., Wöll, E., Brodowicz, T., ... Baker, D. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Latihan Drill. *Science*, 7(1), 1–8. <http://link.springer.com/10.1007/S00232-014-9701-9>
<http://link.springer.com/10.1007/S00232-014-9700-X>
<http://dx.doi.org/10.1016/J.Jmr.2008.11.017>
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1191>
- Arsyad, S. (2013). A Genre-Based Analysis Of Indonesian Research Articles In The Social Sciences And Humanities Written By Indonesian Speakers. *Journal Of Multicultural Discourses*, 8(3), 234–254. <https://doi.org/10.1080/17447143.2013.849711>
- Bafirman. (2013). Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 1–8. http://repository.unp.ac.id/497/1/Bafirman_Fisiologi.Pdf
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. <https://doi.org/10.5040/9781718225435>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2022). *Periodization Of Strength Training For Sports*. <https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Collins, T. (2009). *A S O C I A L H I S T O R Y O F*.
- Finamore, P. Da S., Kós, R. S., Corrêa, J. C. F., D, Collange Grecco, L. A., De Freitas, T. B., Satie, J., Bagne, E., Oliveira, C. S. C. S., De Souza, D. R., Rezende, F. L., Duarte, N. De A. C. A. C. D. A. C., Grecco, L. A. C. A. C., Oliveira, C. S. C. S., Batista, K. G., Lopes, P. De O. B., Serradilha, S. M., Souza, G. A. F. De, Bella, G. P., ... Dodson, J. (2021). Pengaruh Program

- Latihan Circuit Training Dan Oregon Circuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Indeks Masa Tubuh Peserta Didik Sma Islam Terpadu Abu Bakar Boarding School Kulon Progo. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- Gabbett, T., & Benton, D. (2009). Reactive Agility Of Rugby League Players. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 12(1), 212–214. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.08.011>
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83–92.
- Harrington, M. (2023). *Coaching Children (Online)*.
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., Pranata, D., & Widiyanto, W. (2021). Nutritional Status Of Bali Rugby Team Athletes Preparing For Pon Papua 2021. *Medikora*, 20(1), 65–72. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V20i1.38565>
- Indonesia, T. B. P. P. (2017). *Tag Rugby*.
- Karlsen, T., Aamot, I. L., Haykowsky, M., & Rognmo, Ø. (2017). High Intensity Interval Training For Maximizing Health Outcomes. *Progress In Cardiovascular Diseases*, 60(1), 67–77. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2017.03.006>
- Kyle Phillpots. (2000). *The Professionalisation Of Rugby Union*.
- Laursen, P. B., & Jenkins, D. G. (2002). *The Scientific Basis For High-Intensity Interval Training*. 32(1), 53–73.
- Logan, G. R. M., Harris, N., Duncan, S., & Schofield, G. (2014). A Review Of Adolescent High-Intensity Interval Training. *Sports Medicine*, 44(8), 1071–1085. <https://doi.org/10.1007/S40279-014-0187-5>
- Nugroho, S. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Daya Tahan Aerobik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 40–48.

<https://doi.org/10.21831/Jorpres.V17i1.37343>

- Paul, R. (2023). *Pengaruh Teknik Rugby Spin Pass Terhadap Waktu Gerak , Kecepatan Bola Dan Akurasi Passing.*
- Putri, F. E., & Wisnu, H. (2019). Survei Minat Siswa Terhadap Olahraga Rugby Kelas X Sma Negeri Se-Kecamatan Bojonegoro. *Pendidikan-Jasmani*, 7(02), 381–385.
- Rackley, A. (2016). *Archiving The Games: Collecting, Storing And Disseminating The London 2012 Knowledge Legacy. June*, 139–141.
- Richter, L. E., Carlos, A., & Beber, D. M. (2022). *Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat.*
- Risbon Sianturi, Aini Loita, T. M. U. (2022). Eskalasi Instrumen Deteksi Dini Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2561–2571.
- Rizqi, N., Alif, M. N., & Fauzi, R. A. (2024). Validitas Instrument Spin Pass Dalam Permainan Rugby. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 92–100.
- Rugby, W. (2017). Word Rugby. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5.
[Http://Link.Springer.Com/10.1007/978-3-319-59379-1%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Ab.2015.03.024%0ahttps://Doi.Org/10.1080/07352689.2018.1441103%0ahttp://Www.Chile.Bmw-Motorrad.Cl/Sync/Showroom/Lam/Es/](http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/J.Ab.2015.03.024%0ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/)
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan.*
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Abdullah, R. (2023). Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Explanatory Survey Dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 10–16.
- Seneva, Y. O. (2018). Pengaruh Latihan Beban Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Fc Uny Dalam Menghadapi Liga Nusantara 2018. *Journal Student Uny*, 1–11.
- Setiawan, A. Maulana, Humaid, H., & Setiawan, I. (2023). The Effect Of Arm Muscle Explosion, Hands Eye Coordination And Achievement Motivation On Spin Pass Skills At Dki Jakarta Rugby Athletes. *Gladi : Jurnal Ilmu*

- Keolahragaan*, 14(02), 129–142. <https://doi.org/10.21009/Gjik.142.01>
- Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp). *Jurnal Keolahragaan*, 4(April), 111–121. Vfile:///C:/Users/Acer/Downloads/Pdf Latihan Beban Dan Kekuatan Otot.Pdf
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Suryam Dora, D. B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Drill Pass Terhadap Peningkatan Passing Spin Dalam Olahraga Rugby. *Studies On Variation In Milk Production And It's Constituents During Different Season, Stage Of Lactation And Parity In Gir Cows M.V.Sc D Suryam Dora Livestock*, 6–18.
- Syahrini. (2020). Metode Penelitian : Penelitian. *Bab Iii Metoda Penelitian, Bab Iii Me*, 1–9.
- Worsfold, P. R., & Page, M. (2014). The Influences Of Rugby Spin Pass Technique On Movement Time, Ball Velocity And Passing Accuracy. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*, 14(1), 296–306. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868722>
- Yunyun Yudiana, Herman Subardjah, T. J. (2019). Latihan Fisik Pada. *Latihan Fisik*, 1–16.