

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan dunia rugby dewasa ini sudah banyak menunjukkan kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen rugby yang diikuti, baik tingkat nasional maupun internasional (Sarwita et al., 2021). Sehingga perkembangan olahraga rugby sudah semakin dilihat dan dikembangkan dalam pencapaian prestasi puncak setiap tim.

Dalam pencapaian suatu prestasi atlet banyak faktor yang harus dapat dipenuhi. Faktor teknik, taktik, mental dan juga kondisi fisik. Menurut Hartono (2019) “Pentingnya kondisi fisik atlet rugby hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri”. Sehingga penting untuk seorang atlet meningkatkan kondisi fisiknya agar atlet mampu melakukan teknik dengan baik tanpa rasa lelah berarti. Kondisi Fisik merupakan unsur yang penting dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taknik atau strategi dan mental atlet (Napitupulu, 2023). Diharapkan ketika salah satu faktor untuk mencapai prestasi ini baik, maka kondisi fisik baik yang akan meningkatkan prestasi.

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 atau berkelit dalam menghindari lawan. Menurut Hartono (2019) “Teknik-teknik yang seharusnya bisa dilakukan tanpa kesulitan, justru sering melakukan kesalahan karena kondisi fisik yang kurang prima dikarenakan kelelahan, daya tahan (*endurance*), dan faktor kondisi fisik lainnya”. Kemampuan dasar bermain rugby dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet.

Daya tahan sangat diperlukan atlet karena sangat berpengaruh saat adanya benturan karena harus cepat berdiri dan juga untuk membuat atlet tidak kehilangan fokus saat pertandingan berlangsung dan dalam rugby 7's untuk 1 kali pertandingan.

Dalam permainan rugby ini terdiri dari 2 babak waktu yang diperlukan dalam 1 kali babak 7 menit jadi untuk total waktu yang di gunakan dalam 1 kali pertandingan adalah 14 menit kecuali dalam 1 kali pertandingan kedua timimbang 1:1 maka ada tambahan babak yang biasa di sebut *golden point* yaitu tim yang mencetak skor terlebih dahulu itu yang akan menang waktu maksimalnya yaitu 7 menit. Menurut Hartono (2019) “Dengan mempunyai kondisi fisik yang baik maka atlet dapat bermain dengan durasi yang di tentukan dan juga mengatur tenaga agar dapat bermain dengan maksimal”. Ketika daya tahan atlet rugby bagus akan mempengaruhi hasil pertandingan yang dicapai oleh atlet.

Atlet rugby di tuntut untuk mempunyai *stamina* yang prima. Untuk mencapai target kondisi fisik yang dituju ada beberapa cara untuk mengukurnya seperti mengukur *VO2Max*, *VO2Max* berguna untuk mengetahui kemampuan maksimal atlet untuk mengkonsumsi oksigen selama latihan dan bisa juga untuk mengetahui sistem kardiovaskular (daya tahan jantung) selama latihan berlangsung. Menurut Affandi dan Wijaya (2022) “Dengan mengukur *VO2Max*, kita dapat mengetahui akan kebugaran seseorang khususnya daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung”. Dengan memiliki kondisi fisik yang bagus atlet dapat bermain dengan durasi yang diinginkan dan mengatur tenaga agar dapat bermain dengan maksimal.

Setiap posisi pemain yang dianalisis selain membutuhkan kelenturan, kekuatan, kecepatan, atlet rugby pun membutuhkan daya tahan yang bagus. Daya tahan ini dapat ditingkatkan jika dengan dilihat dari *VO2Max* setiap atlet. Umumnya kapasitas kemampuan aerobik maksimal *VO2Max* antara orang satu dengan lainnya berbeda-beda. Sehingga peningkatan setiap *VO2Max* ini harus ditingkatkan disetiap atlet rugby.

Sekarang ini ada banyak sekali ilmu pengetahuan dan penelitian yang memberikan banyak informasi mengenai pengembangan dalam latihan daya tahan untuk meningkatkan *VO2Max*. Salah satu untuk cara untuk meningkatkan *VO2Max* yaitu adanya metode latihan *crossfit*. Menurut Mario Silvar (2022) “Metode latihan *crossfit* merupakan latihan fungsional berintensitas tinggi dan bervariasi untuk

meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh yang telah menjadi sangat populer selama dua dalam mencapai peningkatan *VO2Max*, salah satunya pada atlet rugby.

Peningkatan *VO2Max* seorang atlet pastinya ingin dicapai dalam waktu yang efektif tetapi dengan kualitas yang baik untuk atlet. Menurut Glassman (2016) “Awalnya metode latihan *crossfit* ini merupakan sebuah solusi bagi orang – orang yang ingin berolahraga tetapi tidak memiliki banyak waktu, metode *crossfit* ini termasuk dalam metode HIIT (*High Intensity Interval Training*) yang di kembangkan oleh Greg Glassman pada awal tahun 2000-an.” Sehingga metode ini dapat dilakukan dengan efektif untuk meningkatkan *VO2Max* dengan cepat.

*Crossfit* dapat diberikan untuk latihan Rugby karena semua aspek yang di butuhkan semuanya ada dalam pengembangan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Menurut Glassman (2016) “Metode latihan ini adalah olahraga fungsional dari gabungan kekuatan dan daya tahan tubuh yang bertujuan untuk mengembangkan parameter kebugaran kondisi fisik dalam satu program latihan”. Sehingga diharapkan latihan ini dapat memberikan kondisi fisik yang prima, khususnya pada peningkatan *VO2Max* pada atlet rugby.

Dalam merancang suatu latihan ini haruslah sistematis yang dilakukan oleh atlet. Menurut Ahmad (2019) “Latihan ini di rancang untuk menyelesaikan tugas latihan dalam waktu singkat dengan intensitas tinggi”. Bentuk-bentuk latihan *crossfit cind’ys* sudah terdapat dalam program latihan. Menurut Ahmad (2019) “Di dalam *crossfit* ada beberapa tugas latihan yang terlibat dalam latihan yang di sebut dengan *Workout of the Day* (WOD) dalam komunitas WOD mereka menamai bentuk latihan agar mudah di ingat salah satunya adalah *Crossfit Cindy’s Cousin* yang terdiri dari 5 *burpees*, 10 *push up* dan 15 *air squats* dengan metode AMRAP dan waktu 20 menit”. Tiga bentuk latihan ini yang digunakan dalam metode latihan *Crossfit Cindy’s*.

Dalam Penelitian yang telah dilakukan Napitulu (2023), menghasilkan hasil penelitian dimana atlet rugby masih memiliki kemampuan kondisi fisik pada kategori “cukup”. Maka dari berbagai referensi dan kebutuhan yang harus dimiliki

Salsabila Janitasari, 2024

PENERAPAN METODE LATIHAN *CROSSFIT CINDY’S COUSIN* TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* ATLET PUTRI RUGBY 7’s KOTA BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

atlet rugby yang telah di baca maka peneliti ingin meneliti dan menerapkan metode latihan *Crossfit Cindy's* ini untuk peningkatan *VO2Max* bagi para atlet Rugby dengan nomor pertandingan *7 series (7's)* di Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yaitu. Apakah penerapan metode latihan *Crossfit Cindy's Cousin* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* pada atlet putri Rugby *7's* Kota Bandung?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dengan adanya rumusan masalah di atas, maka peneliti memiliki tujuan penelitian yang bertujuan, Untuk mengetahui peningkatan yang signifikan *VO2Max* dengan penerapan metode latihan *Crossfit Cindy's Cousin* di tim Putri rugby *7's* Kota Bandung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan penelitian ini memberikan manfaat yaitu secara teoritis dan secara praktik di paparkan sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- 1) Diharapkan penelitian ini mampu dijadikan referensi untuk para pelatih mengenai kemampuan kondisi fisik dalam meningkatkan *VO2Max* atlet rugby.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan bagi para mahasiswa, pelatih maupun atlet yang ingin mendalami mengenai peningkatan *VO2Max* menggunakan metode *crossfit Cindy*.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Manfaat dari penelitian ini di harapkan para atlet Rugby bisa meningkatkan *VO2Max* untuk menghadapi pertandingan yang akan datang.

- 2) Selain itu, diharapkan dapat bermanfaat untuk atlet dalam menggunakan variasi latihan meningkatkan *VO2Max* atlet rugby.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

- 1.5.1 BAB I Pendahuluan memuat tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2 BAB II Tinjauan pustaka berisikan tentang kajian teori – teori atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.
- 1.5.3 BAB III Metodologi penelitian menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang terdiri dari desain penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan waktu, populasi, sampel, instrumen penelitian dan analisis data
- 1.5.4 BAB IV Temuan dan pembahasan memuat tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi temuan penelitian.
- 1.5.5 BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal – hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.