

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PELATDA
CABANG OLAHRAGA RUGBY PUTRA JAWA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:
Orin Adin Drajat
2003490

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA
ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PELATDA
CABANG OLAHRAGA RUGBY PUTRA JAWA BARAT

Oleh :
Orin Adin Drajat
NIM 2003490

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Orin Adin Drajat
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang-undang,
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
Ulang, *foto copy*, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

ORIN ADIN DRAJAT

NIM. 2003490

**ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PELATDA
CABANG OLAHRAGA RUGBY PUTRA JAWA BARAT**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Prof. Hj. Dr. Nina Sutresna, M.Pd

NIP. 196412151989012001

Pembimbing II



Bambang Erawan, M.Pd.

NIP. 196907282001121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PELATDA CABANG OLAHRAGA RUGBY PUTRA JAWA BARAT” ini beserta seluruh isi di dalamnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan atau penjiplak (plagiarisme) dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap yang saya buat ini.

Bandung, Desember 2024

Peneliti,

Orin Adin Drajat

2003490

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pelatda Cabang Olahraga Rugby Putra Jawa Barat”. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat Sarjana Olahraga, di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Olahraga.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan, tetapi penulis menyadari sepenuh hati bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna yang mana di dalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Desember 2024

Peneliti,

Orin Adin Drajat

2003490

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis telah berupaya secara sungguh-sungguh untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun penulis menyadari skripsi ini dapat terealisasi berkat bantuan dari banyak pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Widi Kusumah, M.Pd., selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan bimbingan dan motivasi kepada penulis agar dapat menempuh masa kuliah dengan baik, dan memberikan kritik, saran, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Prof. Hj. Dr. Nina Sutresna, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan saran-saran berharga, dan dengan rasa penuh tanggung jawab telah mencurahkan waktu, tenaga dan pikirannya kepada penulis.
5. Bapak Bambang Erawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing II skripsi, yang telah membimbing penulis dan memberikan ilmu yang terbaik serta mendukung penulis untuk kelancaran skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan segala ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.
7. Staf dan Dosen di FPOK UPI yang turut memberikan bantuan dan do'a kepada penulis.
8. Kepada Bapak Adjat Sudrajat dan Mamah Rosmayati selaku orang tua saya, segala perjuangan saya hingga titik ini saya persembahkan pada dua orang paling berharga dalam hidup saya, Yang senantiasa selalu mendoa'kan, mencurahkan kasih sayang dan perhatian yang tidak terkira, serta selalu memberikan dukungan moril maupun materil dan telah mengisi dunia saya dengan cukup begitu banyak kebahagiaan sehingga

seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta yang telah bapak dan mamah berikan kepada saya.

9. Kepada adik, kakak, nenek yang senantiasa mendoakan, mendorong motivasi sehingga bisa menyelesaikan studi.
10. Serta terima kasih sebanyak-banyaknya untuk diri sendiri, telah bertahan dalam menikmati proses panjang skripsi saya. Telah melalui berbagai macam hambatan baik dalam proses pengerjaan, proses revisi dan sudah bekerja keras siang dan malam untuk mengerjakan skripsi ini. Hidup ini memang berat, terkadang ada hari-hari dimana semuanya tidak berjalan sesuai rencana. Kamu hebat karena kamu tetap mendorong dirimu untuk bertahan dan menghadapi situasi sulit tersebut. Terima kasih karena tidak pernah menyerah hingga badai berlalu. Dan terima kasih kepada diri sendiri karena sudah mau bersih keras untuk berkuliah yang awalnya orang tua tidak mengizinkan kuliah karena keterbatasan biaya dengan tekad diri sendiri kalo saya mampu menjadi sarjana dikeluarga saya.
11. Kepada Dewa Cahya Buana selaku kekasih, terima kasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada buat saya, yang selalu menemani dan selalu menjadi support sistem dalam perjalanan hidup ini. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah selama ini, yang sudah memberikan semangat, yang selalu sabar dan iklas membiayai saya selama kuliah, motivasi serta dukungan sehingga bisa menempuh perjalanan panjang penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi dan senantiasa sabar menghadapi saya, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan saya hingga perjalanan ini.
12. Kepada ibu Lien minggawati selaku mamah dewa terima kasih sudah mengizinkan saya untuk tinggal dirumahnya selama 3 tahun perkuliahan, selalu sabar, iklas memberi motivasi dan menjadi ibu untuk saya ketika saya diam diperantauan. Tanpa membedakan dengan anak yang lainnya dari segi makan dll nya. Semoga ibu menjadi calon ibu mertua saya nanti.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat ditulis satu-persatu yang telah membantu, mendoakan, mendukung, serta memotivasi, sehingga skripsi

penelitian ini bisa diselesaikan. Terimakasih semoga amal baik dari semua pihak yang terlibat menjadi ibadah dan mendapat balasan dan pahala dari Tuhan YME.

Bandung, Desember 2024

Peneliti,

Orin Adin Drajat

2003490

ABSTRAK
ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PELATDA
CABANG OLAHRAGA RUGBY PUTRA JAWA BARAT

Orin Adin Drajat

Pembimbing I : Prof. Hj. Dr. Nina Sutresna, M.Pd

Pembimbing II : Bambang Erawan M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil kondisi fisik atlet pelatda cabang olahraga rugby putra Jawa Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif melalui tes kondisi fisik. Populasi pada penelitian ini adalah atlet pelatda rugby putra Jawa Barat yang berjumlah 12 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Peneliti melakukan tes/pengujian terhadap sample, berikut beberapa komponen diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Analisis data menggunakan Z-Skor untuk mengukur sejauh mana suatu data berbeda dari rata-rata dalam satuan standar deviasi dan disajikan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kondisi fisik atlet pelatda cabang olahraga rugby Jawa Barat dari semua komponen kondisi fisik memiliki rata-rata yang tidak jauh beda atlet pelatnas. Jika dikategorikan maka atlet pelatda cabang olahraga rugby Jawa Barat termasuk dalam kategori “cukup”. Pengambilan data ini bertujuan untuk pengembangan para atlet daerah Jawa Barat agar mencapai standar kondisi fisik tingkat nasional.

Kata Kunci : Rugby, Kondisi Fisik, Daya Tahan, Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan.

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF ATHLETES IN THE WEST JAVA MEN'S RUGBY BRANCH

Orin Adin Drajat

Advisor I : Prof. Hj. Dr. Nina Sutresna, M.Pd

Advisor II : Bambang Erawan, M.Pd.

This research aims to determine the physical condition results of West Java's male rugby athletes in the provincial training center (Pelatda). The method used in this research is a quantitative descriptive method through physical condition tests. The population in this study consists of 12 male rugby athletes from the West Java Pelatda, selected using a total sampling technique. The researcher conducted tests on the samples, covering several components such as speed, agility, strength, and endurance. Data analysis was performed using Z-Scores to measure how far a data point deviates from the mean in terms of standard deviations and was presented in percentage form. Based on the research results, the physical condition of West Java Pelatda rugby athletes across all physical condition components has an average that does not significantly differ from national training center (Pelatnas) athletes. Categorically, West Java Pelatda rugby athletes fall into the "adequate" category. This data collection aims to support the development of West Java's regional athletes to meet the national-level physical condition standards.

Keywords: Rugby, Physical Condition, Endurance, Strength, Agility, Speed.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Secara Teoritis	4
1.4.2 Secara Praktis.....	5
1.5 Batasan Masalah.....	5
1.6 Struktur Organisasi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kondisi Fisik	6
2.2. Komponen Kondisi Fisik.....	8
2.2.1 Kecepatan.....	8
2.2.2 Kekuatan	9

2.2.3 Daya Tahan.....	9
2.2.4 Kelentukan.....	9
2.2.5 <i>Power</i>	10
2.2.6 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	10
2.3 Hakekat Cabang Olahraga Rugby	10
2.3.1 <i>Integrity</i>	13
2.3.2 <i>Passion</i>	13
2.3.3 <i>Solidarity</i>	13
2.3.4 <i>Discipline</i>	13
2.3.5 <i>Respect</i>	13
2.4 Teknik-Teknik dasar olahraga Rugby	14
2.5 Komponen Kondisi Fisik Dominan.....	18
2.5.1 Kecepatan.....	18
2.5.2 Kekuatan dan Tenaga otot (<i>Muscular Strength and Power</i>)	18
2.5.3 Sprint Berulang dan Kemampuan Upaya Intensitas Tinggi	19
2.5.4 Daya tahan (<i>Endurance</i>)	19
2.6 Kerangka Berfikir	20
2.7 Penelitian Terdahulu.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Desain Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1 Populasi.....	23
3.3.2 Sampel	24
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.5 Instrument Penelitian.....	24

3.5.1 Tes Kekuatan	25
3.5.1.1 Tes Kekuatan Otot Dada	25
3.5.1.2 Tes Kekuatan Bagian Otot Kaki	26
3.5.1.3 Tes Kekuatan Otot Tugkai	27
3.5.2 Tes Kecepatan Gerak (SAQ)	28
3.5.2.1 Tes 30 Meter Sprint.....	28
5.5.3 Tes Kelincahan T-Test.....	29
3.5.4 Tes Daya Tahan	31
3.6 Prosedur Penelitian.....	32
3.7 Analisis Data	32
3.7.1 Mean	33
3.7.2 Standar Deviasi.....	33
3.7.3 T-Skor	34
3.7.4 Persentase.....	34
3.7.5 Penilaian Acuan Norma (PAN)	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Temuan.....	36
4.1.1 Hasil Pengukuran Kondisi Fisik.....	36
4.1.2 Kekuatan (<i>Strength</i>).....	36
4.1.2.1 <i>Bench Press</i>	36
4.2.1.2 <i>Squat</i>	39
4.2.1.3 Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>).....	41
4.2.3 Kecepatan (<i>Speed</i>)	43
4.2.4 Kelincahan (<i>Agility</i>).....	46
4.2.5 Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	48
4.2.6 Analisis Data Kondisi Fisik Keseluruhan.....	50
4.3 Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN.....	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Implikasi.....	56
5.3 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Acuan Norma	35
Tabel 4. 1 Hasil Tes Bench Press Atlet dan Target PRUI Jawa Barat.....	36
Tabel 4. 2 Diagram Tes Bench Press	37
Tabel 4. 3 Hasil Tes <i>Squat</i> Atlet dan Target PRUI Jawa Barat	39
Tabel 4. 4 Diagram Tes <i>Squat</i>	39
Tabel 4. 5 Hasil Tes Vertical Jump Atlet dan Target PRUI Jawa Barat	41
Tabel 4. 6 Diagram Tes Vertical Jump	41
Tabel 4. 7 Hasil Tes 30 Meter Atlet dan Target PRUI Jawa Barat.....	43
Tabel 4. 8 Diagram Tes 30 Meter	44
Tabel 4. 9 Hasil Tes T-Test Atlet dan Target PRUI Jawa Barat.....	46
Tabel 4. 10 Diagram T-Test	46
Tabel 4. 11 Hasil Tes Cooper Atlet dan Target PRUI Jawa Barat.....	48
Tabel 4. 12 Diagram Tes Cooper	48
Tabel 4. 13 Kategori Kondisi Fisik Atlet Rugby Jawa Barat Secara Keseluruhan	50
Tabel 4. 14 PAN Kondisi Fisik Secara Keseluruhan	51
Tabel 4. 15 Diagram T-Skor Kondisi Fisik keseluruhan	53
Tabel 4. 16 Diagram Kondisi Fisik keseluruhan.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 4 Menjatuhkan Lawan	14
Gambar 2. 5 Ruck	15
Gambar 2. 6 Maul	15
Gambar 2. 7 Knock On	16
Gambar 2. 8 Srum	16
Gambar 2. 9 Line Out.....	17
Gambar 3. 1 Instrument Tes Bench Press	25
Gambar 3. 2 Instrument Tes <i>Squat</i>	26
Gambar 3. 3 Intrument Tes Vertikal Jump.....	27
Gambar 3. 4 Instrument Tes 30 m Sprint.....	29
Gambar 3. 5 Instrument Tes T-Test	30
Gambar 3. 6 Instrument Tes Cooper.....	31
Gambar 3. 7 Rumus Mean	33
Gambar 3. 8 Rumus Standar Deviasi.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Penetapan Skripsi	63
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	68
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	69
Lampiran 5 Hasil Tes Kondisi Fisik	71

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Akhmady, A. L., & Muhammad, S. (2021). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bolabasket. *JURNAL PENDAS (Pendidikan Sekolah Dasar)*, 3(1), 12–16. <https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/pendas/article/view/187>
- 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>
- Anggoro, D. (2011). *Top 10 Dunia Olahraga* (1st ed.). Be Champion.
- Apriyani, I., Suntoda, A., & Didin, B. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Test Of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(229), 40–45.
- Argus, C. ., Gill, N. D., & Keogh, J. (2012). *C Haracterization of the D Ifferences in*. 2698–2704.
- 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>
- Biscombe, T., & Drewett, P. (2010). *Rugby : steps to success*.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training For Sports*. <http://books.google.com/books?id=RUowTe6UvbcC&pgis=1>
- DANANG ARI SANTOSO. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora, April* , 1(ISSN 2503-2976), 1.
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip latihan Dalam Olahraga*.
- Duthie, G. M. (2006). A framework for the physical development of elite rugby union players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(1), 2–13. <https://doi.org/10.1123/ijsp.1.1.2>

- Duthie, G., Pyne, D., & Hooper, S. (2003). *Applied Physiology and Game Analysis of Rugby Union*. 33(13), 973–991.
- Fella Maifitri. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 25(2), 139–148. <https://doi.org/10.35134/jmi.v25i2.39>
- Gabbett, T., King, T., & Jenkins, D. (2008). Applied physiology of rugby league. *Sports Medicine*, 38(2), 119–138. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838020-00003>
- Girard, O., Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2011). Repeated-sprint ability part I: Factors contributing to fatigue. *Sports Medicine*, 41(8), 673–694. <https://doi.org/10.2165/11590550-000000000-00000>
- Harista, N. F., & Trisnowiyanto, B. (2016). Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i1.3409>
- Harman, M., & Donie. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Klub Bulutangkis Pb Semurup Junior Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 293–300.
- Haseler, L. J., Hogan, M. C., & Richardson, R. S. (1999). Skeletal muscle phosphocreatine recovery in exercise-trained humans is dependent on O₂ availability. *Journal of Applied Physiology*, 86(6), 2013–2018. <https://doi.org/10.1152/jappl.1999.86.6.2013>
- Higham, D. G., Pyne, D. B., Anson, J. M., & Eddy, A. (2013). Physiological, anthropometric, and performance characteristics of rugby sevens players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(1), 19–27. <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.1.19>
- Kusnadi, N. (2015). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Pukulan Smash dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 79–89.
- Kusuma, I. W., & Susanto, I. H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Hockey Indoor Jawa Timur Persiapan Pon Xx Papua 2021. *Jurnal Kesehatan*

- Olahraga*, 10(3), 103–110.
- Munro, A. G., & Herrington, L. C. (2011). BETWEEN-SESSION RELIABILITY OF FOUR HOP TESTS AND AGILITY T-Test. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 1470–1477.
- Nana, D., & Elin, H. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(1), 288. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/ekonologi/article/view/1359>
- Nur Harzizi Hartono, F. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Tahun 2018. *Skripsi*, 8(5), 55.
- Panduan Pemula, B. (n.d.). *Edisi 2021*. <https://passport.worldrugby.org/>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. www.ypsimbanten.com
- Paturuhman., A. D. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Jurnal Ilmiah*, 4(1), 9.
- Quarrie, K. L., Hopkins, W. G., Anthony, M. J., & Gill, N. D. (2013). Positional demands of international rugby union: Evaluation of player actions and movements. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(4), 353–359. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.08.005>
- Rachman Ahmad Yani Km, A., & Utara Kota Banjarbaru, L. (2012). *Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength Dan Hypertrophy Otot Tungkai*.
- Ridwan M & Irawan R. (2018). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72.
- Ronin, J. O. H. N. B. C., & Ansen, K. E. I. R. T. H. (2005). *S Ports S Peed and*. 19(2), 349–357.
- Ross, A., Gill, N., & Cronin, J. (2014). Match analysis and player characteristics in rugby sevens. *Sports Medicine*, 44(3), 357–367. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0123-0>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>

- Senja, Q. S., Hongwei, Y. A. N., & Wei, L. (2021). Analysis of Knowledge Level Laws of the Game Rugby Union of Rugby Athletes Pon Xx Papua. *The Asean Journal of Sport for Development & Peace*, 68–74.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.)). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Suarez-Arrones, L. J., Nunez, F. J., Portillo, J., & Mendez-Villanueva, A. (2012). Running demands and heart rate responses in men rugby sevens. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(11), 3155–3159.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318243fff7>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA,CV.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Sulistiya, F. (2021). PELATIHAN PELATIH RUGBY DALAM PERSIAPAN MENGIKUTI KOMPETISI TROFEO RUGBY. In *Febri Sulistya_Bidang Pengabdian Olahraga 27 IJOSC* (Vol. 1, Issue 2).
- Sunardi, D. rahmawati, Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 3, Issue 2, pp. 126–132). <https://doi.org/10.21009/jsce.03213>
- 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
- Treasure, D. C., Carpenter, P. J., & Power, K. T. D. (2000). Relationship between achievement goal orientations and the perceived purposes of playing rugby union for professional and amateur players. *Journal of Sports Sciences*, 18(8), 571–577. <https://doi.org/10.1080/02640410050082288>
- Tudor, B., & Frederick, C. (2015). *PERIODIZATION IN RUGBY*.
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng->

- 8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu
rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484
_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wibowo, H. F., & Nugroho, D. (2021). Analisis Momen Pola Menyerang,
Bertahan dan Transisi pada Timnas Indonesia U-19 Vs Bulgaria. *Journal of
Sport Science and Education* |, 6(1), 57.
<http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index><https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2>
- Wilkinson, J. (1979). Rugby—The New Kid on the Block. *Journal of Physical
Education and Recreation*, 50(1), 47–48.
<https://doi.org/10.1080/00971170.1979.10617919>
- Young, W., Russell, A., Burge, P., Clarke, A., Cormack, S., & Stewart, G. (2008).
The use of sprint tests for assessment of speed qualities of elite Australian
rules footballers. *International Journal of Sports Physiology and
Performance*, 3(2), 199–206. <https://doi.org/10.1123/ijsp.3.2.199>
- Zainul, A. (2018). Vol. 1 No. 1 / April 2018 Al – Mudarris homepage: [http://e-
journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/](http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/). *Journal of Education*,
1(1), 22–29.