

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasarkan dengan gerak otot. Olahraga yang dilakukan manusia dengan tujuan untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar, sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. “Jenis olahraga prestasi dapat dibedakan berdasarkan jumlah pemain baik secara individu maupun tim”(Kusuma & Susanto, 2022). Salah satunya olahraga tim yaitu olahraga rugby. 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 dikota 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 populer di benua Eropa.

Rugby 7's adalah olahraga internasional yang membutuhkan kontak fisik frekuensi tinggi dan aktivitas intensitas tinggi berulang (G. Duthie et al., 2003). Untuk memenuhi tuntutan tersebut, pemain harus mengembangkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan percepatan, serta keterampilan khusus (Higham et al., 2013). Namun, tuntutan kompetisi berbeda signifikan antara rugby union 15 pemain dan rugby tujuh. Rugby7's yang akan menjadi bagian Olimpiade sejak 2016, memiliki peraturan dan ukuran lapangan serupa dengan rugby union 15 pemain, tetapi dengan beberapa perbedaan: jumlah pemain yang lebih sedikit (7 per tim) dan durasi pertandingan yang lebih singkat (dua babak, masing-masing 7 menit). Perbedaan tuntutan fisiologis antara rugby 7's dan rugby 15's menyebabkan perbedaan signifikan dalam karakteristik pemain profesional di kedua format tersebut.

Mengingat volume lari relatif yang 45% lebih tinggi dan tuntutan lari kecepatan tinggi (>5 m/s) yang 135% lebih tinggi dibandingkan rugby union 15 pemain, kemungkinan besar pemain rugby 7's internasional memiliki tingkat ketahanan yang tinggi dan profil lemak tubuh serta massa otot yang berbeda

dengan pemain rugby union 15 pemain (Higham et al., 2013). Meskipun lemak tubuh tambahan dapat berfungsi sebagai pelindung dalam situasi kontak, kelebihan lemak mengurangi rasio kekuatan berat badan pemain dan kemampuan percepatan serta meningkatkan pengeluaran energi (G. M. Duthie, 2006). Pemain rugby 7's sering dipilih berdasarkan kecepatan dan ketahanan yang unggul. Oleh karena itu, pemain internasional biasanya memiliki persentase lemak tubuh yang lebih rendah dibandingkan pemain rugby union 15 pemain.

Rugby merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang di dalamnya memiliki karakteristik seperti cabang olahraga bela diri, karena cabang olahraga ini sangat kental dengan kontak fisik antar pemain yang satu dengan yang lainnya. Salah satu kemenangan dalam olahraga rugby juga adalah umumnya dapat dimenangkan oleh tim yang memiliki kekuatan fisik yang sangat besar terutama pada saat perebutan bola, setiap pemain diperbolehkan untuk merebut bola dari lawan dengan cara *tackle*. Rugby memiliki aspek yang unik, tetapi hampir sama dengan olahraga lain yang menggunakan wilayah untuk menciptakan serangan. Pemenangan pertandingan rugby adalah tim yang para pemainnya dapat menciptakan dan menggunakan wilayah sebaik mungkin sambil menghindari lawan yang berusaha menghadang untuk maju dan meletakkan bola di garis lawan untuk mendapatkan poin. Hal ini didukung menurut (Tudor & Frederick, 2015) “pada olahraga rugby komponen fisik yang harus dimiliki diantaranya: kekuatan, kecepatan, daya tahan (*aerobic* dan *anaerobic*), koordinasi dan kelincahan ini merupakan komponen kemampuan gerak yang paling banyak dalam olahraga rugby”.

Peningkatan kondisi fisik berpengaruh pada peningkatan teknik dan taktik. Peningkatan taktik tidak akan berhasil jika belum menguasai teknik dasarnya, serta dengan dukungan kondisi fisik yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh (Sidik et al., 2019) “bahwa kondisi fisik merupakan komponen penting dan menjadi dasar yang digunakan dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik, strategi, dan mental atlet”. Manfaat yang diperoleh pemain jika memiliki kondisi fisik yang optimal maka pemain dapat berkonsentrasi yang baik, sehingga mengikuti arahan pelatih dengan baik maupun saat pertandingan. Memiliki daya tahan yang baik dapat mengikuti program

latihan dengan maksimal maupun saat pertandingan. Dan meningkatkan skil individu yang baik karena mampu melakukan variasi latihan yang ditekuni serta memiliki masa otot yang baik sehingga dapat terhindar dari cedera.

“Kondisi fisik seorang atlet sangat berpengaruh dalam prestasi olahraga karena untuk mendapatkan prestasi yang baik, atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima”(Sidik et al., 2019). Untuk mencapai performa optimal, atlet harus meningkatkan kondisi fisiknya. Kondisi fisik yang baik memberikan berbagai keuntungan seperti kemampuan belajar yang lebih baik, daya tahan yang lebih tinggi, waktu pemulihan yang lebih cepat dan kemampuan menyelesaikan latihan berat. Oleh karena itu, atlet rugby harus mengembangkan komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Selain itu, koordinasi gerak dan teknik-taktik juga perlu dilatih untuk mencapai hasil yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh (Higham et al., 2013) “pemain rugby perlu mengembangkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan akselerasi, serta keterampilan khusus olahraga”.

Berdasarkan hasil evaluasi PON Papua menunjukkan bahwa tim rugby Jawa Barat meraih peringkat IV setelah melalui pertandingan sengit selama tiga hari dengan lima kali pertandingan. Ini menekankan pentingnya kondisi fisik optimal untuk meraih prestasi maksimal. Oleh karena itu, peningkatan kondisi fisik menjadi kunci untuk meningkatkan kinerja tim dan menghindari kelelahan selama pertandingan.

Mengacu pada pengalaman penulis sebagai atlet rugby Jawa Barat ketika saya mengikuti seleksi untuk persiapan Babak Kualifikasi PON Aceh-Sumut banyak atlet yang kondisi fisiknya itu sangat rendah. Berkaitan dengan hal tersebut, atlet harus memperhatikan kondisi fisiknya untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik guna persiapan menuju Pon Aceh. “Hal ini merupakan kondisi fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi seseorang pada saat bermain oleh karena itu perlu dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi yang prima” (Ridwan M & Irawan R, 2018). Begitupun dengan atlet rugby Jawa Barat pada saat tes awal kondisi fisik kebanyakan kondisi fisiknya sangat rendah kondisi fisik atlet rugby Jawa Barat masih terlalu jauh untuk mencapai benchmark nasional, atlet rugby Jawa Barat perlu latihan yang rutin agar kondisi fisiknya terjaga dan

bisa mencapai target.

Mengingat pentingnya kemampuan fisik dalam olahraga rugby mendorong pelatih dan pengprov untuk memahami kondisi fisik atlet sebagai bagian dari persiapan pertandingan. Maka hal tersebut perlu dilakukan analisis, analisis kondisi fisik ini untuk menjadi bahan acuan program latihan. Hal ini dapat dijadikan salah satu cara untuk mengetahui kondisi fisik atlet. Karena pada saat ini tes kondisi fisik lebih sangat dibutuhkan sehingga penulis memilih komponen tes kondisi fisik *cooper tes* (daya tahan), *T-tes (Agilit)*, *30 m sprint* (Kecepatan), *Tes 1 RM Squat, Benchpress* (Kekuatan) dan kekuatan power otot tungkai (*vertical jump*) untuk mengukur seberapa banyak dan tinggi kondisi fisik atlet. Merujuk pada alasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan analisis kemampuan fisik terhadap sekelompok atlet pelatda cabang olahraga rugby di Jawa Barat menuju Jabar Hetrick 2024. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengambil judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Pelatda Cabang Olahraga Rugby Putra Jawa Barat”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini. Untuk menghindari penyimpangan terlalu jauh maka masalah yang diteliti dapat adalah “Bagaimana hasil tes kondisi fisik atlet pelatda rugby putra jawa barat ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah “ Untuk mengetahui hasil kondisi fisik atlet pelatda rugby putra Jawa Barat ”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah pengetahuan tentang kondisi fisik atlet rugby Jawa Barat
- b. Memberikan sumbangan pengetahuan kondisi fisik kepada atlet Jawa Barat 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 untuk 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 putra Jawa Barat. Komponen kondisi fisik yang akan dianalisis pada penelitian ini terdiri dari Kekuatan, Kecepatan, Daya Tahan, Kelincahan.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur organisasi berfungsi untuk menjelaskan rangkaian penelitian di setiap bab-nya. BAB I PENDAHULUAN, terdiri dari latar belakang penelitian yang menjelaskan fenomena, urgensi, dan alasan penulis melaksanakan penelitian; rumusan masalah yang berisi permasalahan yang akan diteliti; tujuan penelitian; manfaat penelitian; sistematika penulisan. BAB II KAJIAN PUSTAKA, membahas tentang landasan teori, kerangka berfikir, dan hipotesis. Teori utama yang mendukung antara lain tentang BAB III METODOLOGI PENELITIAN, membahas tentang metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, waktu dan tempat penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN: menjelaskan temuan dan analisis data. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, dan REKOMENDASI: menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atau hasil penelitian yang telah dilakukan.