

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Firma Nur Azizi Hartono  
NIM. 13601241148

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY TAHUN 2018**

Oleh:  
Firma Nur Azizi Hartono  
NIM. 13601241148

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik pemain rugby UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain rugby UNY yang berjumlah 22 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur daya ledak menggunakan *vertical jump test*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan *illinois agility run test*, daya tahan menggunakan *cooper 12 minutes run test*, kekuatan lengan (upper body) menggunakan *IRM bench press* dan tungkai (lower body) menggunakan *IRM leg press*. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kondisi fisik pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 orang), “kurang” sebesar 10% (1 orang), “cukup” sebesar 50% (5 orang), “baik” sebesar 20% (2 orang), dan “sangat baik” sebesar 10% (1 orang). (2) Kondisi pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,3% (1 orang), “kurang” sebesar 33,3% (4 orang), “cukup” sebesar 25% (3 orang), “baik” sebesar 25% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 8,3% (1 orang).

Kata kunci: kondisi fisik, pemain rugby, UNY

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firma Nur Azizi Hartono

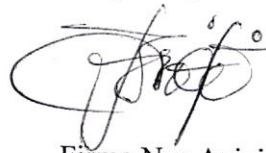
NIM : 136012411418

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY tahun 2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 22 Mei 2019  
Yang Menyatakan



Firma Nur Azizi Hartono  
136012411418

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY TAHUN 2018**

Disusun Oleh:

Firma Nur Azizi Hartono

NIM. 13601241148

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 22 Mei 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 198109262006041001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Komarudin, M.A.

NIP. 197409282003121002

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY  
TAHUN 2018**

Disusun oleh:

Firma Nur Azizi Hartono  
NIM. 13601241148

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Juni 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.  
Ketua Penguji/Pembimbing



5 Juli 2019

Dra. Sri Mawarti, M.Pd.  
Sekretaris Penguji



3 Juli 2019

Drs. Amat Komari, M.Si.  
Penguji I

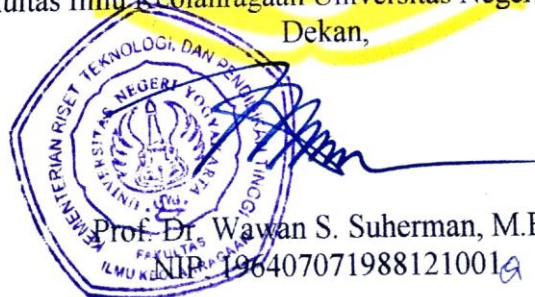


2 Juli 2019

Yogyakarta, 5 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

Jujur pada diri sendiri, dengarkan suara nurani, hidup hanya sekali, jangan biarkan orang lain menguasai.

- Firma Nur Azizi Hartono -

Aku adalah pejalan pelan, tapi aku tidak pernah berjalan mundur.

- Abraham Lincoln -

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan buah pikiranku ini untuk :

1. Kedua orangtuaku yang selalu sabar menghadapi watakku yang idealis, memberi dukungan, kasih sayang, dan kebebasan untuk memilih jalan hidupku. Terimakasih tak terhingga karena selalu memberikan pelukan hangat, kecupan di kening, dan mengingatkanku untuk taat beribadah. Seberat apapun masalah yang Firma hadapi akan terasa teduh dengan perlakuan Mamah. Semoga setiap doa yang Mamah panjatkan untukku setiap waktu bisa terwujud dengan jalan yang baik dan benar.
2. Ketiga saudaraku, Mas Yoris dan Mba Bibit. Terimakasih telah menjadi penghibur, tempat curhat, dan pembangkit saat aku terpuruk. Untuk adikku tercinta, Lina. Terimakasih atas semua perhatian dan rasa rindumu yang tersirat. Insya Allah kakakmu ini akan memberikanmu membimbingmu untuk menjalani hidup antimainstream dan asik tapi tetap berpegang teguh pada kebenaran, kebajikan serta kejujuran.
3. Untuk pendamingku saat susah dan senang, Rahma. Terimakasihku untukmu yang sudah membantuku bangkit dari keterpurukan, sabar dengan sisi ketidakdewasaanku, mau menerimaku dalam susah maupun senang, dan mau berusaha bersama untuk meraih cita-cita yang kita impikan. Semoga aku dapat selalu berikhtiar dan menjadi pendamingmu yang halal, Aamiin.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

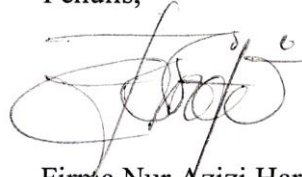
1. Dr. Komarudin, M.A. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Guntur., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Abdul Mahfudin Alim, S.Pd.Kor., M.Pd, pembina rugby UNY yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh pemain rugby UNY yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Sahabatku, Ihsan Maulana dan Didik Budi Waskito. Terimakasih karena selalu ada di saat senang dan susah, berbagi pandangan tentang kehidupan, ilmu, serta mau berbagi segala hal maupun kegilaan yang memacu adrenalin.



Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 22 Mei 2019

Penulis,



Firma Nur Azizi Hartono  
NIM. 13601241148

---

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Profil .....	10
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	11
3. Hakikat Rugby .....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan .....	96
C. Keterbatasan Penelitian .....	105
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	106

B. Implikasi .....	108
C. Saran .....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>113</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik .....	48
Tabel 2. Klasifikasi Profil Kondisi Fisik Atlet Putra .....	48
Tabel 3. Klasifikasi Profil Kondisi Fisik Atlet Putri .....	49
Tabel 4. Data kondisi fisik pemain rugby UNY putra .....	50
Tabel 5. Deskriptif statistik kondisi fisik atlet rugby UNY putra .....	51
Tabel 6. Distribusi frekuensi kondisi fisik pemain rugby UNY putra .....	51
Tabel 7. Deskriptif statistik <i>vertical jump</i> pemain rugby UNY putra .....	53
Tabel 8. Distribusi frekuensi <i>vertical jump</i> atlet rugby UNY putra .....	53
Tabel 9. Deskriptif statistik lari 30 meter pemain rugby UNY putra .....	54
Tabel 10. Distribusi frekuensi lari 30 meter pemain rugby UNY putra .....	55
Tabel 11. Deskriptif statistik <i>illinois agility run</i> pemain rugby UNY putra	56
Tabel 12. Distribusi frekuensi <i>illinois agility run</i> .....	56
Tabel 13. Deskriptif statistik <i>cooper 12 minutes run test</i> pemain putra .....	57
Tabel 14. Distribusi frekuensi <i>cooper 12 minutes run test</i> .....	58
Tabel 15. Deskriptif statistik <i>IRM bench press</i> pemain rugby UNY putra .	59
Tabel 16. Distribusi frekuensi <i>IRM bench press(kg)</i> .....	59
Tabel 17. Deskriptif statistik <i>IRM leg press</i> pemain rugby UNY putra .....	60
Tabel 18. Distribusi frekuensi <i>IRM leg press(kg)</i> .....	61
Tabel 19. Data kondisi fisik pemain rugby UNY putri .....	62
Tabel 20. Distribusi frekuensi kondisi fisik pemain rugby UNY putri .....	62
Tabel 21. Distribusi frekuensi kondisi fisik pemain rugby UNY putri .....	63

Tabel 22. Deskriptif statistik <i>vertical jump</i> pemain rugby UNY putri .....	65
Tabel 23. Distribusi frekuensi <i>vertical jump</i> .....	65
Tabel 24. Deskriptif statistik lari 30 meter pemain rugby UNY putri .....	66
Tabel 25. Distribusi frekuensi lari 30 meter .....	66
Tabel 26. Deskriptif statistik <i>illinois agility run</i> pemain rugby UNY putri .	68
Tabel 27. Distribusi frekuensi <i>illinois agility run</i> .....	68
Tabel 28. Deskriptif statistik <i>cooper 12 minutes run</i> .....	69
Tabel 29. Distribusi frekuensi <i>cooper 12 minutes run</i> .....	69
Tabel 30. Deskriptif statistik <i>IRM bench press</i> .....	71
Tabel 31. Distribusi frekuensi <i>IRM bench press</i> .....	71
Tabel 32. Deskriptif statistik <i>IRM leg press</i> pemain rubgy UNY putri .....	72
Tabel 33. Distribusi frekuensi <i>IRM leg press</i> .....	73

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan rugby .....	28
Gambar 2. Jalur lari <i>illinois agility run test</i> .....	43
Gambar 3. <i>Bench press</i> .....	44
Gambar 4. <i>Leg press</i> .....	45
Gambar 5. <i>Vertical Jump</i> .....	46
Gambar 6. Diagram batang profil kondisi fisik pemain rugby UNY putra .	51
Gambar 7. Diagram profil kondisi fisik pemain Rugby UNY putra .....	52
Gambar 8. Diagram batang <i>vertical jump</i> pemain rugby UNY putra .....	53
Gambar 9. Diagram batang lari 30 meter pemain rugby UNY putra .....	55
Gambar 10. Diagram batang <i>illinois agility run</i> pemain rugby UNY putra	57
Gambar 11. Diagram batang <i>cooper 12 minutes run</i> pemain rugby UNY putra .....	58
Gambar 12. Diagram batang <i>IRM bench press</i> pemain rugby UNY putra .	60
Gambar 13. Diagram batang <i>IRM leg press</i> pemain rugby UNY putra .....	61
Gambar 14. Diagram batang profil kondisi fisik pemain rugby UNY putri	63
Gambar 15. Diagram profil kondisi fisik pemain Rugby UNY putri .....	64
Gambar 16. Diagram batang <i>vertical jump</i> pemain rugby UNY putri .....	65
Gambar 17. Diagram batang lari 30 meter pemain rugby UNY putri .....	67
Gambar 18. Diagram batang <i>illinois agility run</i> pemain rugby UNY putri .	68
Gambar 19. Diagram batang <i>cooper 12 minutes run</i> pemain rugby UNY putri .....	70
Gambar 20. Diagram Batang <i>IRM Bench Press</i> Pemain Rugby UNY Putri	71
Gambar 21. Diagram batang <i>IRM leg press</i> pemain rugby UNY putri .....	73
Gambar 22. Diagram profil kondisi fisik Rezha Kurniawan .....	74

Gambar 23. Diagram profil kondisi Hendrik Wiguna .....	75
Gambar 24. Diagram profil kondisi Aldi Deni Nur .....	76
Gambar 25. Diagram profil kondisi Bendrik Riski .....	77
Gambar 26. Diagram profil kondisi Wahyu Angga .....	78
Gambar 27. Diagram profil kondisi Apri Maenun .....	79
Gambar 28. Diagram profil kondisi Shodikin .....	80
Gambar 29. Diagram profil kondisi Tomy Setya Prabowo .....	81
Gambar 30. Diagram profil kondisi Ednanda Brian .....	82
Gambar 31. Diagram profil kondisi Dodo Estu Putro .....	83
Gambar 32. Diagram profil kondisi Nadia Indah .....	84
Gambar 33. Diagram profil kondisi Hani Mei Lana .....	85
Gambar 34. Diagram profil kondisi Nabilla Nur .....	86
Gambar 35. Diagram profil kondisi Ika Wahyu .....	87
Gambar 36. Diagram profil kondisi Widya Emilia .....	88
Gambar 37. Diagram profil kondisi Vea Christiani .....	89
Gambar 38. Diagram profil kondisi Kristi Utami .....	90
Gambar 39. Diagram profil kondisi Rafi Ray .....	91
Gambar 40. Diagram profil kondisi Indri Liani .....	92
Gambar 41. Diagram profil kondisi Septiyani .....	93
Gambar 42. Diagram profil kondisi Fafi Silfia .....	94
Gambar 43. Diagram profil kondisi Fisna Deska .....	95

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	114
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Rugby UNY .....	115
Lampiran 3. Surat Permohonan Peminjaman Alat .....	116
Lampiran 4. Surat Permohonan Peminjaman Tempat .....	117
Lampiran 5. Kalibrasi Meteran .....	118
Lampiran 6. Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	120
Lampiran 7. Deskriptif Statistik Pemain Rugby UNY Putra .....	121
Lampiran 8. Deskriptif Statistik Pemain Rugby UNY Putri .....	125
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	129



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Rugby merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat populer di luar negeri. Olahraga ini populer di negara-negara Eropa, Amerika, dan Australia. Induk organisasi olahraga ini adalah IRB (*Internasional Rugby Board*). Olahraga ini sangat universal karena digemari orang laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya orang tua, muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990 olahraga ini mulai dilakukan oleh para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria.

Di Indonesia sendiri rugby belum cukup terkenal. Hal ini dikarenakan rugby merupakan olahraga yang belum lama masuk ke Indonesia. Namun, sekarang ini sudah ada kompetisi resmi di bawah induk organisasi rugby tertinggi di Indonesia yaitu PRUI (Persatuan Rugby Union Indonesia). Adapun beberapa kompetisi rugby resmi di Indonesia seperti *event* berskala nasional yaitu Jakarta 7's, Jakarta 10's, Nusantara 7's, Jakarta XV, dan Sangata 7's serta yang berskala internasional seperti Jakarta 10's, Makassar 10's, dan Bali 10's. Di dalam sebuah kompetisi resmi diperlukan suatu kematangan dalam bermain.

Rugby merupakan olahraga beregu yang memiliki tiga kategori yaitu 7's (tujuh lawan tujuh), 10's (sepuluh lawan sepuluh), dan XV (lima belas lawan lima belas). Permainan ini dimainkan di luar lapangan (*outdoor*). Walaupun cenderung olahraga yang baru, rugby mulai berkembang dengan pesat di Indonesia, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki, perempuan, anak-anak mau pun

orang dewasa. Rugby secara pesat mulai menjadi salah satu olahraga favorit di lingkungan masyarakat, karena sudah mulai dikenal di seluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub rugby di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi.

Perguruan tinggi merupakan tempat pendidikan yang sangat penting bagi mahasiswa untuk mendapatkan ilmu pengetahuan. Selain untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mahasiswa juga dapat mengembangkan kemampuannya di bidang lain. Misalnya: olahraga, kesenian, pencinta alam, kerohanian dan lain-lainnya. Kebanyakan dari mahasiswa yang memilih melanjutkan ke perguruan tinggi itu sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki di berbagai bidang tertentu. Banyak wadah yang dapat digunakan untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa. Salah satunya dapat mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) sesuai dengan bakat dan minatnya.

Universitas Negeri Yogyakarta sebagai salah satu universitas yang memiliki jurusan keolahragaan memiliki kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia. Beberapa tim olahraga terbentuk dan terlatih secara terstruktur di UNY. Pembentukan tim ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, juga untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang profesional, dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Salah satu tim yang terbentuk di UNY adalah tim Rugby Universitas Negeri Yogyakarta. Tim Rugby UNY dikelola oleh para pengurus Rugby UNY di bawah bimbingan Pembina Tim Rugby UNY. Perekrutan

dilakukan secara terbuka tanpa melalui proses seleksi. Uniknya, tim ini tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa jurusan keolahragaan, tetapi bagi semua mahasiswa dari berbagai jurusan. Hal ini bertujuan untuk menggali potensi-potensi mahasiswa yang mempunyai bakat di bidang rugby.

Tim Rugby UNY memiliki anggota sekitar 50 mahasiswa yang terdiri dari berbagai jurusan. Akan tetapi tim ini lebih didominasi oleh mahasiswa jurusan olahraga. Para anggota tim Rugby UNY juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan tim Rugby UNY agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Pelatihan yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota tim Rugby UNY untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar tim Rugby UNY dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya. Salah satunya adalah kesiapan dari pemain itu sendiri. Tentunya mereka dituntut untuk memiliki *skill* yang baik.

Melihat hal tersebut, tentunya pemain yang terpilih dalam tim Rugby UNY harus siap secara mental dan fisik. Pemain juga harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharaannya (Sajoto, 1999: 57). Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki setiap manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kemampuan seseorang melakukan tugas aktivitas sehari-hari dengan tanpa

mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk keperluan darurat bila sewaktu-waktu, maka setiap melakukan kegiatan tersebut harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keadaan tersebut telah berkembang dalam jangkauan yang luas, penyebab kondisi fisik seseorang mengalami penurunan adalah karena kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambahnya sedikit waktu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari guna memenuhi kebutuhannya. Setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang bervariasi satu dengan yang lainnya.

Pentingnya kondisi fisik atlet rugby hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atletnya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. 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.

Olahraga *full body contact* seperti rugby, dimainkan secara *continue* atau keberlanjutan, sehingga membutuhkan pencapaian dengan tingkat yang tinggi dari kebugaran fisik. Prasyarat dari sebuah tim yang sukses adalah daya tahan aerobik, daya anaerobik, dan kekuatan otot. Dalam delapan puluh menit permainan karakteristik kebugaran ini dapat diidentifikasi dengan mudah sebagai kemampuan untuk mendukung, menghasilkan kecepatan dan akselerasi pada jeda

waktu yang acak dan untuk menghasilkan kekuatan dan *power* yang terkendali dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan pada fase pertama, kedua, dan saat bersamaan (Hudson dan Davies, 1983: 176).

Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Menurut Sajoto (1999: 8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Lebih lanjut menurut Sajoto (1999: 16) ada 10 macam komponen kondisi fisik, di antaranya adalah: (1) kekuatan (*strength*); (2) daya tahan (*endurance*); (3) daya otot (*muscular power*); (4) kecepatan (*speed*); (5) daya lentur (*flexibility*); (6) kelincahan (*agility*); (7) koordinasi (*coordination*); (8) keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

Setiap pelatih harus meningkatkan dan membina kondisi fisik para atletnya. Apabila seseorang atlet rugby akan mencapai suatu prestasi optimal harus mempunyai kelengkapan pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara. Kondisi fisik akan mengalami penurunan yang lebih cepat dibanding peningkatannya apabila tidak diberikan latihan sama sekali (Depdiknas, 2000:

62). Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

Pelatih dan juga atlet itu sendiri harus menyadari pentingnya keadaan kondisi fisik atlet. Pelatih hendaknya selalu mengontrol keadaan kondisi fisik atlet, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila atletnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan berpengaruh terhadap penampilan maupun prestasi atlet tersebut saat bertanding.

Atlet rugby diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 40 menit). 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/berkelit dalam menghindari lawan. Manfaat kondisi fisik untuk rugby yaitu atlet dapat bermain dengan mempunyai stamina yang baik selama pertandingan. Karena di dalam pertandingan rugby kedua tim bermain selama 80 menit. Dengan luasnya lapangan dan lamanya pertandingan, atlet rugby harus mampu manage tenaga supaya tidak terkuras habis di babak yang pertama. Seorang atlet rugby harus mempunyai daya tahan yang baik. Pertandingan rugby cenderung lama, oleh karena itu rata-rata setiap atlet menggunakan kebutuhan energi daya tahan umum atau daya tahan aerobik. Unsur kondisi fisik tersebut sangat dibutuhkan oleh atlet rugby agar dapat bermain dengan baik (Hudson dan Davies, 1983: 176).

Selain kondisi fisik yang prima, untuk menjadi atlet rugby juga harus mempunyai teknik yang baik. Teknik-teknik bermain rugby terdiri dari: (1) menendang (*kicking*), (2) *ruck*, (3) *tackling*, (4) lemparan ke dalam (*line out*), (5) *scrum*, (6) *maul*, (7) mengumpan (*passing*), (8) *footwork/step*. Seseorang atlet rugby harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola maupun saat bertahan. Kemampuan teknik dasar atlet rugby erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik. Kemampuan dasar bermain rugby dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat atlet.

Pemain rugby yang baik adalah pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar rugby. Namun, dalam pelaksanaan di lapangan seringkali berbanding terbalik dengan ekspektasi. 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.

Hal ini mungkin terjadi karena pelatih rugby belum memantau secara benar tentang kondisi fisik atletnya dan belum ada data-data kondisi fisik atlet-atlet tersebut. Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius suatu tim rugby akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui profil kondisi fisik pemain tim Rugby UNY.
2. Pelatih belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik.
3. Kurang maksimalnya pemain tim Rugby UNY dari segi fisik.

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada profil kondisi fisik pemain tim Rugby UNY.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Bagaimana profil kondisi fisik pemain tim Rugby UNY?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain tim Rugby UNY.



## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

### **1. Secara Teoritis**

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
- b. Menambah wawasan mengenai keadaan profil kondisi fisik pemain tim Rugby UNY.

### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi pelatih dapat mengetahui keadaan kondisi fisik pemain tim Rugby UNY. Sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan sebagai data untuk evaluasi terhadap program yang telah dilaksanakan, serta untuk merancang program yang akan dilaksanakan.
- b. Bagi pemain supaya mengetahui kondisi fisik yang dimilikinya serta sebagai wawasan pengetahuan tentang kondisi fisik bagi atlet mempunyai peranan yang penting.
- c. Bagi lembaga supaya mengetahui kondisi fisik pemain Rugby UNY sehingga dapat memberikan fasilitas, sarana, dan prasarana yang standar.
- d. Bagi masyarakat agar masyarakat lebih mengenal olahraga rugby.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Profil**

Profil berarti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan penampang yang tampak (Poerwadarminta, 2001: 730), Profil adalah sebuah tulisan singkat menggambarkan seseorang dari lahir sampai saat itu juga. Profil juga memiliki arti sebagai grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Menurut Alwi (2005: 40) profil merupakan pandangan tentang seseorang. Arti lainnya dikemukakan oleh Mulyani (1983: 1), yaitu profil sebagai pandangan sisi, garis besar, biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama. Menurut Neufeld (1996, dalam Desi Susiani, 2009: 41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan keadaan berdasarkan data seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka jika kata profil dikaitkan dengan kondisi fisik atlet dapat diartikan sebagai suatu keadaan kondisi fisik sesuatu yang mengacu pada data yang diperoleh dari orang-orang yang terlibat didalam klub tersebut. Data-data yang menampilkan profil tersebut dapat dinyatakan dalam bentuk grafik, diagram, atau deskripsi kalimat yang menggambarkan keadaan nyata dari profil yang dimaksud.

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

### **a. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain rugby. Menurut Sajoto (1988: 57), kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), kemampuan fisik merupakan kemampuan seseorang dalam memfungsikan organ-organ tubuhnya untuk beraktifitas fisik. Aktifitas psikomotor sangat ditunjang oleh kemampuan fisik. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Sajoto (1995: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Menurut Hudson dan Davies (dalam James Carwyn, 1983: 176), rugby adalah olahraga tubrukan yang dimainkan secara kontinyu atau keberlanjutan dan membutuhkan tingkat kebugaran fisik yang tinggi. Prasyarat dari sebuah tim yang sukses adalah daya tahan aerobik, daya anaerobik, dan kekuatan otot yang baik.

Seorang pemain rugby dapat mencapai kondisi fisik yang optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif.

Atlet yang menjalani latihan sejak usia dini dan dilakukan secara berkelanjutan akan lebih mudah mencapai kondisi fisik yang prima. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik tidak mudah dan memerlukan waktu yang lama. Sebuah tim rugby harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek buruk di kemudian hari. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

## **b. Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan kesatuan yang terdiri dari peningkatan dan pemeliharaan kondisi fisik itu sendiri serta tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Artinya, saat kita meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Menurut Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
  - a) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum secepat mungkin.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan secepat-cepatnya.
- 5) Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan secara efektif untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah di area tertentu secepat mungkin.
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk merespon dengan secepat mungkin rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Contohnya seorang atlet rugby dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Secara terperinci akan dijelaskan tentang komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam rugby dan yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

## 1) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Irianto, 2002: 66). Kekuatan adalah kemampuan otot dalam mengatasi beban (Sukadiyanto, 2005: 81). Menurut Ismaryati (2008: 111), kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Harsono (1988: 176) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena:

- a) kekuatan menjadi daya penggerak untuk melakukan semua aktivitas,
- b) kekuatan berperan dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera, dan
- c) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien, meskipun kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan sebagainya lebih diperlukan dalam berbagai macam aktivitas olahraga. Akan tetapi faktor-faktor tersebut pasti dipadukan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil maksimal.

Menurut Bompa (1994: 318) macam kekuatan yang perlu diketahui oleh pelatih dan olahragawan dalam mendukung upaya pencapaian prestasi maksimal, yaitu:

- a) Kekuatan umum adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan umum merupakan unsur dasar yang melandasi seluruh program latihan kekuatan.
- b) Kekuatan khusus adalah kemampuan sekelompok otot yang diperlukan dalam aktivitas cabang olahraga tertentu.
- c) Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melawan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkat atau kerja.

- d) Kekuatan ketahanan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama.
- e) Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab setiap rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dengan menggunakan kekuatan otot.
- f) Kekuatan absolut adalah kemampuan otot olahragawan untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri.
- g) Kekuatan relatif adalah hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan.
- h) Kekuatan cadangan adalah perbedaan antara kekuatan absolut dan jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dalam berolahraga.

Kekuatan otot tungkai merupakan faktor yang penting dalam melakukan *maul, ruck, dan scrum*. Biscombe dan Drewett (2010: 79) mengungkapkan bahwa salah satu tanda jika pemain rugby berhasil dalam melakukan latihan *contact* (*maul, scrum, ruck*) adalah melakukan dorongan menggunakan tungkai sejajar dengan garis sentuh.

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kekuatan otot yang bagus dapat melakukan pekerjaan berat dalam rentang waktu yang lama. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki otot yang kuat sehingga dapat bekerja dengan efisien (Sajoto, 1988: 45). Pada olahraga rugby kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban pada saat bermain, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik *power*.

## 2) Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olahraga permainan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto 1999: 21).

Suharjana (2013: 141) menyatakan kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Sajoto (1988: 54) mengemukakan bahwa kecepatan juga dipengaruhi oleh lama waktu reaksi seseorang dalam menanggapi aba-aba sampai waktu gerak pertama hingga waktu gerak yang dipakai untuk menempuh jarak yang ditentukan.

Salah satu komponen fisik yang paling penting dalam berbagai cabang olahraga adalah kecepatan. Karena kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat diperlukan dalam olahraga (Bompa, 1994: 263). Berdasarkan sifatnya, menurut Bompa (1994: 315) kecepatan dapat dibagi menjadi dua tipe yaitu:

a) Kecepatan umum

Kecepatan umum yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan beberapa macam gerakan (reaksi motorik) secara tepat. Kecepatan umum dapat ditingkatkan dengan melakukan persiapan fisik umum maupun khusus.

b) Kecepatan khusus

Kecepatan khusus yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan tertentu dalam cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat di transferkan karena levelnya yang relatif sulit. Kecepatan ini dapat dikembangkan dengan metode khusus. Apabila memperbaiki struktur gerakan yang mirip dengan pola keterampilannya maka akan ada kemungkinan terjadi transfer yang positif.



Ismaryati (2008: 57) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan secepat mungkin. Kecepatan merupakan suatu kesatuan yang terdiri dari tiga elemen yaitu waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Ada tiga faktor yang mempengaruhi kecepatan, yakni *strength* (kekuatan), waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Gerakan kecepatan merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Tidak hanya kecepatan berlari, semua bentuk kecepatan melakukan suatu gerakan keterampilan termasuk dalam kecepatan. Kecepatan merupakan hal yang penting bagi seorang atlet. Jika seorang atlet memiliki kemampuan menggerakkan kaki dengan cepat dan kemampuan mengubah arah maka hal tersebut sangat berguna saat pertandingan. Menurut Sajoto (1999: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a) Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak ke depan dengan secepat-cepatnya sehingga mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada atlet rugby saat berlari mengejar bola hasil *kicking* rekan satu tim untuk selanjutnya mencetak *try*.

b) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk merespon suatu rangsang secepat mungkin agar dapat mencapai hasil yang terbaik. Contohnya pada atlet rugby saat menyambut umpan, atlet tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

c) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak dengan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga rugby, misalnya seorang atlet pada saat menerima bola, maka ia harus membawa bolanya ke posisi terdepan saat timnya melakukan serangan agar dapat mengoper bola kepada kawan sehingga tidak terjadi *forward pass*, artinya atlet tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan menerima operannya. Dalam permainan rugby kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari membawa bola, memberi umpan kepada kawan, bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang atlet harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Menurut Biscombe dan Drewett (2010: 56) banyak situasi permainan yang mungkin dapat mengisolasi pembawa bola. Ini adalah tanggung jawab dari pembawa bola untuk mencari dukungan dari teman satu tim agar bergantian sebagai pembawa bola, tetapi kenyataannya adalah kadang-kadang anda tidak

dapat melakukannya saat tersudut ketika membawa bola. Hal ini dapat terjadi ketika anda telah diberi ruang kosong oleh tim, dan tim hanya memiliki satu pemain untuk mengalahkan satu pemain bertahan lawan untuk mencetak *try*. Pada saat-saat seperti ini anda akan harus bergantung pada cara yang berbeda untuk mengalahkan pemain bertahan terakhir. Kecepatan mungkin adalah cara terbaik dan termudah untuk mengalahkan pemain bertahan tersebut.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

### 3) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga. Menurut Kirkendal, Gruber, dan Johnson dalam Ismaryati (2008: 41) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat. Ada tiga karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Sajoto (1988: 59) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Suharno (1985: 49), menyatakan bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera.

Kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu sangat diperlukan pada saat mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti lari bolak-balik. Contohnya, seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan

mengubah arah saat lari bolak-balik. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Walaupun antara atlet yang satu dengan yang yang lain beratnya sama (massa sama), akan tetapi atlet yang memiliki otot yang lebih kuat akan lebih unggul dalam kelincahan (Baley & James, 1986: 199).

Menurut Suharno (1985: 33) kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi secepat mungkin. Selain itu, menurut Nossek (1982: 93) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Menurut Harsono (1988: 172), kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Biscombe dan Drewett (2010: 27) berpendapat bahwa seorang pemain rugby yang dapat melewati seorang pemain bertahan dengan kecepatan atau kelincahan atau kombinasi dari keduanya adalah sebuah aset bagi setiap tim.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat

meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara atlet dan kemampuan berkelit dari atlet di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet rugby saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang atlet rugby, sebab dengan kelincahan yang tinggi atlet dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan melakukan *step* saat membawa bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu *try* yang akan membawa pada kemenangan. Seorang atlet yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

#### 4) Daya Tahan

Menurut Sukadiyanto (2005: 57) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan otot untuk berkerja dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan organ-organ tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot dan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama waktu kerja.

Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga rugby daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

Menurut Bomp (1994: 288-289) ada dua jenis daya tahan, yaitu: (1) daya tahan umum, dan (2) daya tahan khusus. Ditinjau dari lama kerja/jangka waktu daya tahan dibedakan menjadi: (a) daya tahan jangka panjang, (b) daya tahan jangka menengah, (c) daya tahan jangka pendek, (d) daya tahan otot, dan (e) daya tahan kecepatan.

Ketahanan aerobik adalah kemampuan seseorang untuk tetap secara kontinyu melakukan aktivitas melawan kelelahan dalam waktu lebih dari 3 menit. Ketahanan anaerobik laktik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu antara 10 detik sampai 120 detik. Sedangkan ketahanan anaerobik alaktik adalah kemampuan

seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu kurang dari 10 detik (Sukadiyanto, 2005: 64).

Menurut Sukadiyanto (2005: 58) ada beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik diantaranya sebagai berikut; (a) atlet dapat menentukan irama dan pola permainan, (b) atlet lebih mudah memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, (c) atlet dapat berjuang secara ulet dan tidak mudah menyerah selama bertanding.

Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan yaitu dapat menambah: (a) kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam jangka waktu yang lama, (b) kemampuan mempercepat waktu *recovery* terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, (c) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

#### 5) Daya Ledak

Menurut Harre (dalam Suharjana, 2013: 144) daya ledak (*power*) adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak digunakan dalam berbagai cabang-cabang olahraga seperti: sepakbola, bola basket, anggar, dayung, *weight lifter*, lompat tinggi, lempar lembing, bola voli dan cabang olahraga yang lain. Daya ledak merupakan kemampuan mengatasi tahanan dengan kecepatan tinggi.

Bompa & Claro (2009: 99-100) mengemukakan bahwa dalam rugby, kemampuan untuk berlari dengan kecepatan maksimum tergantung dari bagaimana meningkatkan *power* langkah berlari saat fase propulsi (gerakan betis dan lutut-otot ekstensor).

Reaksi untuk setiap situasi permainan juga akan menjadi lebih cepat sebagai sebuah hasil meningkatkan *power* suatu anggota tubuh. Reaksi pemain terhadap sinyal tergantung dari waktu yang berlalu antara penerimaan sinyal dan waktu pengiriman impuls saraf oleh CNS ke otot untuk bertindak menangkap, menghalau atau menendang bola. Namun, ketika impuls saraf mencapai otot, kecepatan anggota tubuh untuk bergerak tergantung pada kontraksi *daya ledak* otot atau seberapa banyak otot *fast-twitch* (FT) yang bergerak dengan *power*.

Kaki yang cepat dan pergerakan mengubah arah saat menembus pertahanan lawan dengan cepat berasal dari *power*. Selain itu, saat pemain melakukan *scrum*, *line out*, maupun teknik permainan rugby lainnya *power* juga sangat menentukan untuk penguasaan bola. Oleh karena itu, seorang atlet rugby harus memiliki *power* yang besar.

### **c. Manfaat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik seseorang akan sangat berpengaruh saat seseorang berolahraga, bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), banyak manfaat bagi olahragawan yang memiliki kondisi fisik yang baik terutama pada fungsi kinerja dan sistem organisasi tubuh, di antaranya:

- 1) Sistem sirkulasi dan kerja jantung semakin meningkat.
- 2) Meningkatnya kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Ekonomi gerak yang semakin baik pada waktu lainnya.
- 4) Waktu pemulihan yang semakin singkat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.



Apabila keempat keadaan di atas kurang atau tidak tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari semua komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

##### **1) Umur**

Semakin bertambah usia seseorang maka semakin menurun pula daya tahannya, tetapi apabila seseorang rutin berolahraga maka penurunan tersebut dapat berkurang.

##### **2) Jenis Kelamin**

Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita cenderung sama, tetapi akan ada perbedaan setelah masa pubertas. Pada faktanya, setelah pubertas wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah dibandingkan pria.

##### **3) Genetik**

Sifat-sifat genetik yang ada dalam tubuh seseorang sejak lahir dapat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskulernya.

#### 4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik yang dilakukan seseorang akan sangat mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmaninya, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan dapat mengurangi lemak dalam tubuh dan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler*.

#### 5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang terutama daya tahan kardiovaskuler. Hal ini dikarenakan dalam asap tembakau terkandung 4% karbon monoksida (CO).

#### 6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh diantaranya suhu tubuh. Lebih lanjut menurut Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

##### 1) Makanan dan Gizi

Tubuh sangat memerlukan makanan dan gizi untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh, dan untuk menunjang aktivitas fisik.

##### 2) Faktor Tidur dan Istirahat

Salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia adalah kelelahan. Untuk itu istirahat yang cukup sangat penting agar tubuh melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

##### 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka pola hidup sehat harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Rutin mengonsumsi makanan yang bergizi dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Menjaga kebersihan pribadi di antaranya: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.

- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang antara lain: kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan faktor-faktor tersebut.

### **3. Hakikat Rugby**

#### **a. Pengertian Rugby**

Rugby adalah olahraga yang melibatkan kontak fisik (Laws of the Game Rugby Union, 2015: 3). Rugby adalah permainan yang tujuannya membawa bola melewati garis *try* lawan dan menyentuhkan bolanya ke tanah di area *try* (A Beginners Guide to Rugby Union, 2015: 3). Satu tim rugby 15's terdiri dari lima belas pemain yang memulai pertandingan dan pemain pengganti di luar lapangan (Laws of the Game Rugby Union, 2015: 33).



Gambar 1. Lapangan rugby  
Sumber : World Rugby (2015: 3)

Pertandingan rugby berlangsung tidak lebih dari 80 menit ditambah waktu yang hilang, waktu ekstra dan kondisi khusus. Pertandingan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing tidak lebih dari empat puluh menit waktu bermain. Pertandingan bisa berlangsung lebih dari delapan puluh menit jika penyelenggara pertandingan yang berwenang memberikan waktu tambahan, ini dilakukan jika pertandingan berakhir imbang setelah delapan puluh menit (Laws of the Game Rugby Union, 2015: 45).

Dengan demikian rugby adalah permainan beregu yaitu dua tim yang bertanding selama dua babak (2x40 menit) dengan melibatkan kontak fisik dilakukan dan memperebutkan bola dengan tujuan untuk membawa bola melewati garis *try* atau ke *try zone* lawan dan menyentuhkan bola ke tanah sebanyak-banyaknya dan mempertahankan *touch in-goal line* atau *try zone* dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

## **b. Teknik Dasar Rugby**

Teknik dasar dalam rugby meliputi: (1) menendang (*kicking*), (2) *ruck*, (3) *tackling*, (4) lemparan ke dalam (*line out*), (5) *scrum*, (6) *maul*, (7) mengumpan (*passing*), (8) *footwork/step*.

### **1) *Kicking* (menendang)**

Biscombe dan Drewett (2010: 52-53) mengungkapkan bahwa ada dua cara dasar menendang bola dalam permainan rugby : dari tangan dan dari tanah. Setiap jenis tendangan memainkan peran yang berbeda dan penting untuk penguasaan bola dalam sebuah tim. (1) Tendangan dari tanah adalah tendangan di tempat yang digunakan untuk penalti dan konversi. *Drop kick* digunakan untuk memulai dan memulai kembali permainan. Anda juga dapat menggunakan *drop kick* untuk mencetak 3 poin dalam pertandingan. *Drop kick* adalah keterampilan penting yang harus dikuasai oleh seorang *fly half* (salah satu posisi dalam rugby). Tujuan *drop kick* adalah menendang bola melewati gawang dan di antara dua tiang. Ini adalah keterampilan yang harus dipelajari oleh sebanyak mungkin pemain dalam suatu tim. (2) tendangan dari tangan biasanya digunakan jika dalam keadaan terdesak, misalnya saat kita sedang menguasai bola di dekat *try zone* lawan sudah mendekat dan menekan ruang gerak, maka sebisa mungkin bola ditendang menjauhi *try zone* sendiri agar tidak tertekan dan dapat mengatur posisi pemain kembali. Selain itu, untuk melewati lawan atau pun melakukan *crossfield kick*.

### **2) *Ruck***

*Ruck* adalah fase bermain di mana satu atau lebih pemain dari setiap tim, melakukan kontak fisik dengan cara mendorong lawan, ruck dilakukan dekat di

sekitar bola yang berada di tanah. Ketika menang dalam *ruck* maka *open play* telah berakhir. Pemain yang melakukan *ruck* harus menggunakan kaki mereka untuk mencoba menang atau menjaga kepemilikan bola, tanpa melakukan kecurangan (The Laws of the Game Rugby Union, 2015: 102).

### 3) *Tackling*

*Tackle* terjadi ketika pembawa bola dipegang oleh satu atau lebih lawan dan dijatuhkan ke tanah. Pembawa bola yang tidak dipegang bukanlah pemain yang di-*tackle* dan *tackle* pun tidak terjadi. Pemain yang memegang pembawa bola dan menjatuhkan pemain tersebut ke tanah maka dikenal sebagai *tacklers*. Pemain lawan yang memegang pembawa bola dan tidak menjatuhkan pembawa bola ke tanah maka dia bukanlah *tacklers* (The Laws of the Game Rugby Union, 2015: 94).

### 4) *Line out/throw in*

Lemparan ke dalam diambil oleh lawan dari pemain yang terakhir memegang atau menyentuh bola sebelum masuk ke *try zone*. Bila ada keraguan, tim menyerang mengambil lemparan ke dalam. Ketika bola masuk ke *try zone* dari knock-on, tim yang tidak menyerang akan ditawarkan pilihan melakukan *line out* pada titik bola melintasi *touch line*, atau *scrum* di tempat terjadinya knock-on. Tim yang tidak menyerang dapat melaksanakan opsi ini dengan mengambil lemparan ke dalam yang cepat. Tujuan dari *line out* yaitu untuk memulai kembali permainan dengan cepat, aman, dan adil, setelah bola dilemparkan di antara dua barisan pemain dari kedua tim. Biasanya setiap tim mempunyai enam pemain di dalam barisan *line out* untuk rugby 15's dan tiga pemain untuk rugby 7's. Pemain

yang tidak melakukan *line out* harus berada 10 meter di belakang barisan *line out* atau di belakang *goal line* jika memang terlalu dekat dengan *try zone* kita (The Laws of the Game Rugby Union, 2015: 117).

#### 5) *Scrum*

Tujuan dari *scrum* adalah untuk memulai kembali permainan dengan cepat, aman, dan adil setelah pelanggaran ringan atau penghentian. *Scrum* dilakukan di dalam lapangan permainan ketika delapan pemain dari setiap tim terikat bersama dalam tiga baris di tiap timnya dan berhadapan langsung dengan lawan dan kepala pemain baris terdepan dari kedua tim saling bertautan. Ini menciptakan ruang di antara barisan pemain dari kedua tim yang akan melakukan *scrum* seperti sebuah terowongan di mana *scrumhalf* membuang bola sehingga pemain barisan depan bisa menyempurnakan penguasaan bola dengan melihat bola dengan baik dari kaki mereka. Tiga orang paling depan dalam barisan di setiap tim terdiri dari *hooker* di tengah dan dua *props* di samping kanan kirinya (The Laws of the Game Rugby Union, 2015: 138).

#### 6) *Maul*

*Maul* dimulai ketika pemain yang membawa bola dipegang oleh satu atau lebih musuh, dan satu atau lebih pemain tim yang membawa bola mengikat pada pembawa bola. Oleh karena itu, maul terdiri dari saat mulai, dari daftar tiga pemain, sama yaitu, pembawa bola mereka dan satu pemain dari masing-masing tim. Semua pemain yang terlibat harus terikat maul dan harus berada melakukan kuda-kuda mereka. dan bergerak menuju *try zone* (The Laws of the Game Rugby Union, 2015: 107).

### 7) *Passing*

Pemain bisa menggumpan (melempar bola) untuk rekan satu tim yang berada di posisi yang lebih baik untuk melanjutkan serangan, tapi menggumpan tidak harus berlari menuju garis gawang tim lawan. Harus melakukan perjalanan baik secara langsung di lapangan, atau kembali ke arah garis gawang pelintas sendiri. Dengan membawa bola ke depan dan mengopernya ke belakang, maka wilayah yang diperoleh bertambah. Jika terjadi *forward pass*, maka wasit akan menghentikan pertandingan dan memberikan *scrum* dengan lemparan ke dalam untuk tim yang tidak sedang menguasai bola tersebut. Dengan cara ini, sebuah *forward pass* dihukum mendapat sanksi sehingga tim kehilangan kepemilikan bola (A Begginers Guide to Rugby Union, 2015: 4).

### 8) *Footwork/Step*

Menurut Biscombe dan Drewett (2010: 27) mengungkapkan bahwa banyak situasi permainan yang mungkin dapat mengisolasi pembawa bola. Ini adalah tanggung jawab dari pembawa bola untuk mencari dukungan dari teman satu tim agar bergantian sebagai pembawa bola, tetapi kenyataannya adalah kadang-kadang anda tidak dapat melakukannya saat tersudut ketika membawa bola. Hal ini dapat terjadi ketika anda telah diberi ruang kosong oleh tim, dan tim hanya memiliki satu pemain untuk mengalahkan satu pemain bertahan lawan untuk mencetak *try*. Pada saat-saat seperti ini anda akan harus bergantung pada cara yang berbeda untuk mengalahkan pemain bertahan terakhir. Kecepatan mungkin adalah cara terbaik dan termudah untuk mengalahkan pemain bertahan tersebut.



Tetapi terkadang pemain bertahan berada di posisinya yang tepat sehingga kita akan kesulitan jika hanya menggunakan kecepatan.

Seorang pemain yang dapat melewati seorang pemain bertahan menggunakan kecepatan atau kelincahan atau kombinasi dari keduanya adalah aset berharga bagi tim mana pun. Pemain seperti ini akan membuat pertahanan lawan terfokus padanya. Sehingga bisa menciptakan keuntungan yaitu ruang kosong bagi pemain lain. Beberapa keterampilan dasar mengelak atau mengecoh (*footwork/step*) yang harus diperkenalkan yaitu *changing pace*, *sidestepping*, and *swerving*. tiga bentuk latihan keterampilan dasar tersebut menawarkan latihan untuk membantu anda mengembangkan keterampilan ini (*footwork/step*).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Anung Baskoro Budi Nugroho (2010) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini dilakukan dengan teknik yang disesuaikan dengan cabang sepak bola yaitu macam pengukurannya meliputi: (1) Tes lari 50 meter, (2) Tes *shuttle run* 6x10 meter, (3) Tes duduk dan meraih (*sit and reach test*), (4) Tes *sit up* 60 detik, (5) Tes loncat tegak (*vertical jump*), (6) Tes kekuatan otot tungkai, (7) Tes lari multi tahap (*multistage test*). Sari hasil penelitian, maka diperoleh Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N

2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 secara umum disimpulkan kedalam kategori sedang. Dari penelitian sampel penelitian sebanyak 32 orang terdapat 17 orang atau 53,125% memiliki kemampuan fisik dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik dalam kategori sedang. Untuk komponen fisik yang paling menonjol adalah kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan otot lokal (*local endurance*), sedangkan komponen kondisi fisik yang lemah adalah kecepatan (*speed*), daya ledak otot tungkai (*power*), kekuatan otot tungkai (*strenght*), dan daya tahan umum (*general endurance*). Adapun penjabarannya sebagai berikut: kategori baik sekali 0 orang atau 0.0%, kategori baik 13 orang atau 40.624%, katgori sedang 17 orang atau 53.125%, kategori kurang 2 orang atau 6.25% dan kategori kurang sekali 0 orang atau 0.0%.

2. Ari Muntiardiyo Umar (2013) yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan. Komponen yang diukur adalah komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan otot tungkai, kecepatan lari 50 meter, kelincahan, power tungkai dan daya tahan aerobik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* yaitu berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot

tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 50 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian seluruh data dikonversikan ke dalam *T-score* dan dijumlahkan. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler rugby SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 anak), kategori “kurang” sebesar 12,5% (2 anak), kategori “sedang” sebesar 62,5% (10 anak), kategori “baik” sebesar 25% (4 anak), dan kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 anak).

Kedua penelitian tersebut di atas relevan dengan penelitian ini, karena komponen kondisi fisik yang digunakan sama, dan instrumen yang digunakan juga sama, meskipun berbeda cabang olahraganya.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan pada latar belakang dan tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet rugby. Faktor-faktor tersebut, semuanya mempunyai hubungan yang erat antara satu faktor dengan faktor yang lain baik yang berasal dari dalam atlet maupun luar atlet. Apabila faktor tersebut terganggu atau tidak terpenuhi, maka akan berakibat pada prestasi atlet itu sendiri.

Kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Perlunya mengetahui kondisi fisik atlet bagi pelatih yaitu agar seorang pelatih dapat merencanakan program latihan berikutnya. Sedangkan untuk atlet sendiri sangat perlu mengetahui seberapa besar kemampuan fisik yang dimilikinya. Kondisi fisik ini sangat penting karena sangat berpengaruh pada performa atlet saat pertandingan. Kondisi fisik ini terdiri atas daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, maupun kelentukan.

Setiap atlet rugby harus mempunyai kondisi fisik yang prima agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, tentu harus melalui proses latihan yang tepat dan terprogram. Selain itu, seorang atlet rugby juga harus bisa menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya agar jangan sampai mengalami penurunan. Karena dengan kondisi fisik yang bagus akan memudahkan atlet dalam mempelajari keterampilan yang relatif sulit, mampu menyelesaikan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengalami banyak kesulitan, serta tidak akan mudah mengalami kelelahan saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau (Sukmadinata, 2012: 54). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2006: 312), metode *survey* merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian *survey* dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lintasan atletik stadion UNY dan hall fitness FIK UNY, alamat tepatnya di Jalan Colombo nomor 1 Yogyakarta. Waktu pelaksanaannya pada hari Sabtu tanggal 7 Juli 2018.

##### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain rugby. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu:

1. Profil yaitu suatu keadaan kondisi fisik sesuatu yang mengacu pada data yang diperoleh dari pemain tim Rugby UNY yang ditampilkan dalam bentuk grafik, diagram, atau deskripsi kalimat yang menggambarkan keadaan nyata dari profil yang dimaksud.

2. Kondisi fisik adalah kemampuan pemain tim Rugby UNY dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:
- a. Kecepatan adalah kemampuan pemain tim Rugby UNY untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 30 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 30 meter.
  - b. Kelincahan merupakan kemampuan pemain tim Rugby UNY untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur *power* dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan *Illinois Agility Run Test* dengan satuan detik.
  - c. Daya tahan aerobik adalah kemampuan pemain tim Rugby UNY untuk melakukan gerakan secara terus-menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes Cooper (*Cooper test*) dengan satuan ml/kg/min.
  - d. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pemain tim Rugby UNY untuk menahan atau menerima beban dalam satu usaha diukur menggunakan tes *bench press* dan *leg press* dengan satuan kg.
  - e. Daya ledak adalah kemampuan pemain tim Rugby UNY untuk melakukan gerakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan cm.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim Rugby UNY. Populasi tersebut terdiri 22 atlet dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut penelitian populasi/*total sampling*.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri dari lima item tes, yaitu:

#### **a. Tes Kondisi Fisik**

##### **1) Tes Kecepatan**

Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kecepatan adalah lari 30 meter. Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,894 dan reliabilitas sebesar 0,791 (Syahputra, 2015: 58).

##### **2) Tes Kelincahan**

Instrumen yang digunakan yaitu *Illinois Agility Run Test* dengan validitas tes menggunakan *logical validity* dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Dwi Hartanto, 2014).

### 3) Daya Tahan aerobik

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes lari Cooper. Tes ini memiliki tingkat validitas 0,962 dan reliabilitas 0,9886 (Wijanarko, 2016: 42).

### 4) Tes kekuatan

Instrumen yang digunakan ada dua yaitu tes 1RM *bench press* untuk mengukur kekuatan *upper body atlet* dan tes 1RM *leg press* untuk mengukur kekuatan *lower body atlet*. 1RM *bench press* menggunakan validitas konkuren dengan tingkat reliabilitas 0,95 untuk putra dan 0,80 untuk putri ([https://www.researchgate.net/publication/5415204\\_The\\_Validity\\_and\\_Reliability\\_of\\_the\\_1RM\\_Bench\\_Press\\_Using\\_Chain-Loaded\\_Resistance](https://www.researchgate.net/publication/5415204_The_Validity_and_Reliability_of_the_1RM_Bench_Press_Using_Chain-Loaded_Resistance), diakses 11 Januari 2018).

1RM *leg press* menggunakan *criterion validity*. Kekuatan 1RM berkorelasi kuat dengan hasil pengukuran menggunakan dinamometer. 1RM dari '*leg extension*' berkorelasi lebih kuat dengan '*peak torque*' daripada *leg press* 1-RM yaitu  $0,78 < \text{atau} = r < \text{atau} = 0,88$  vs  $0,72 < \text{atau} = r < \text{atau} = 0,77$ ;  $P < 0,001$  ([https://meetinstrumentenzorg.blob.core.windows.net/test-documents/Instrument262/382\\_1\\_N.pdf](https://meetinstrumentenzorg.blob.core.windows.net/test-documents/Instrument262/382_1_N.pdf), diakses 15 Januari 2018).

### 5) Tes daya ledak (*power*)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya ledak (*power*) adalah tes *vertical jump*. Tes ini memiliki tingkat validitas 0,78 dan reliabilitas 0,93 (Nurhasan, 2000: 130).



## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut :

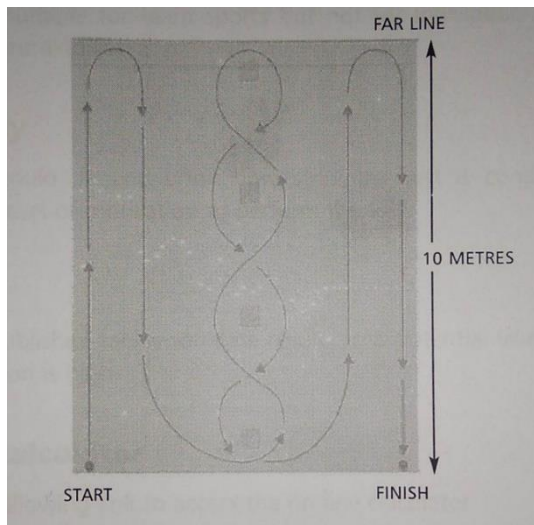
### **a. Tes Kecepatan lari 30 meter**

Menurut Mackenzie (2005: 174), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan berlari atlet dari posisi *start* berdiri hingga kecepatan maksimum dengan jarak 30 meter. Sumber daya yang diperlukan untuk melakukan tes ini antara lain : (a) trek lurus 30 meter, (b) *stop watch*, dan (c) asisten. Prosedur pelaksanaan tes ini yaitu pertama atlet bersiap di belakang garis start. Kedua, ketika ada aba-aba “siap” atlet harus siap-siap untuk berlari. Ketiga, setelah ada aba-aba “ya” atlet harus berlari secepat mungkin untuk melewati garis finish. Asisten mencatat waktu yang ditempuh atlet dari aba-aba “ya”. Setiap atlet melakukan sprint 30 meter sebanyak 2 kali dengan awalan berdiri. Tes ini menggunakan *recovery* penuh, artinya setelah melakukan lari yang pertama atlet

harus *recovery* selama tiga sampai lima menit, begitu pula setelah melakukan lari yang kedua. Pastikan atlet melakukan pemanasan 10 menit sebelum melakukan tes.

#### **b. Tes kelincahan**

Mackenzie (2005: 62) mengungkapkan tes ini (*Illinois Agility Run Test*) bertujuan untuk mengukur *agility* (kelincahan) atlet dan sebagai alat ukur untuk melihat perkembangan *agility* atlet. Sumber daya yang diperlukan untuk melakukan tes ini antara lain: (a) tanah atau lapangan atau lintasan yang rata, (b) 8 buah *cone*, (c) *stop watch*, (d) asisten. Prosedur pelaksanaan tes *illionis agility run* yaitu dengan menandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda *finish*. Selanjutnya, letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter. Lalu orang coba mulai berdiri di depan *cone start*, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai *finish*. Pada saat asisten memberi aba-aba “ya” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai *finish*, sementara asisten menjalankan *stopwatch*. Orang coba tidak boleh menyentuh *cone* saat melakukan tes ini. Waktu yang ditempuh sampai *finish* dicatat dalam satuan detik dan dicocokkan dengan tabel (pencatatan dua angka dibelakang koma).



Gambar 2. Jalur lari *illinois agility run test*  
 Sumber : Brian Mackenzie (2005: 62)

### c. Tes daya tahan aerobik

Menurut Mackenzie (2005: 15), tujuan tes Cooper  $VO_2\text{max}$  yaitu untuk mengetahui kapasitas maksimal paru-paru dalam menyerap oksigen ( $VO_2\text{max}$ ) seorang atlet. Sumber daya yang diperlukan untuk melakukan tes ini yaitu lintasan lari 400 meter dan ditandai setiap 10 meter, *stopwatch*, serta asisten. Adapun prosedur yang harus dilaksanakan dalam tes ini antara lain atlet harus bersiap di belakang garis start. Kemudian tester memberikan aba-aba “siap” agar atlet bersiap-siap untuk berlari. Setelah itu, ketika ada aba-aba “ya” maka atlet mulai berlari. Tugas asisten yaitu mencatat jarak yang ditempuh atlet ketika waktu untuk berlari selesai. Tes ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh atlet berlari dalam waktu 12 menit.  $VO_2\text{max}$  atlet dapat diketahui berdasarkan jarak yang ditempuh dengan rumus sebagai berikut :

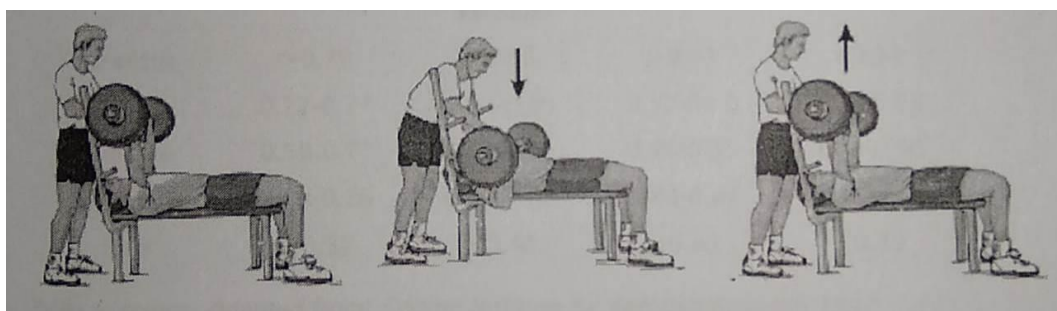
$$VO_2\text{max} = (\text{jarak yang ditempuh dalam meter} - 504.9) / 44.73$$

Seorang pemain rugby idealnya mendapat skor  $VO_2\text{max}$  pada kisaran 55 ml/kg/menit.

#### d. Tes kekuatan

##### 1) Tes 1RM *bench press*

Menurut Mackenzie (2005: 140), tujuan tes *bench press* adalah untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas (*upper body*) atlet. Untuk melaksanakan tes ini, ada sumber daya yang diperlukan antara lain: (a) barbell dan beban, (b) *bench* (bangku), dan (c) asisten. Prosedur pelaksanaan tes ini yaitu mengharuskan atlet untuk menyelesaikan sebanyak mungkin bench press tanpa istirahat. Asisten bertugas memberi beban dan mencatat berat badan atlet. Sebelum menjalani tes, atlet melakukan pemanasan selama 10 menit. Lalu asisten memasang *barbell* dengan berat mendekati 1RM atlet. Atlet melakukan *bench press* sampai mereka tidak dapat melanjutkan. Asisten bertindak sebagai pengamat bagi atlet dan menghitung jumlah *bench press* yang berhasil. Jika jumlah *bench press* melebihi 10 repetisi maka atlet beristirahat selama 10 menit, lalu asisten tersebut menambah beban *barbell*. Setelah itu, atlet tersebut mengulangi tes lagi.



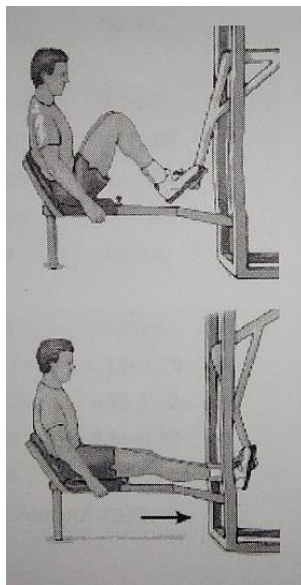
Gambar 3. *Bench press*

Sumber : Brian Mackenzie (2005: 140)

##### 2) Tes 1RM *leg press*

Mackenzie (2005: 148) mengungkapkan bahwa tujuan tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan otot tubuh bagian bawah (*lower body*) atlet. Sumber daya

yang diperlukan untuk melakukan tes ini yaitu mesin *leg press* dan asisten. Tes ini mengharuskan atlet untuk menyelesaikan sebanyak mungkin *leg press* tanpa istirahat. Yang harus dilakukan dalam tes ini yaitu, yang pertama asisten bertugas memberi beban dan mencatat berat badan atlet. Kedua, atlet melakukan pemanasan selama 10 menit. Ketiga, asisten memasang *barbell* dengan berat mendekati 1RM atlet. atlet melakukan *leg press* sampai mereka tidak dapat melakukannya. Selanjutnya, asisten menghitung jumlah *leg press* yang sukses dilakukan atlet. Jika jumlah *leg press* melebihi 8 kali maka atlet beristirahat selama 10 menit, asisten menambah berat *barbell* dan atlet mengulang tes. Asisten menggunakan kalkulator beban maksimum untuk menentukan 1RM atlet.

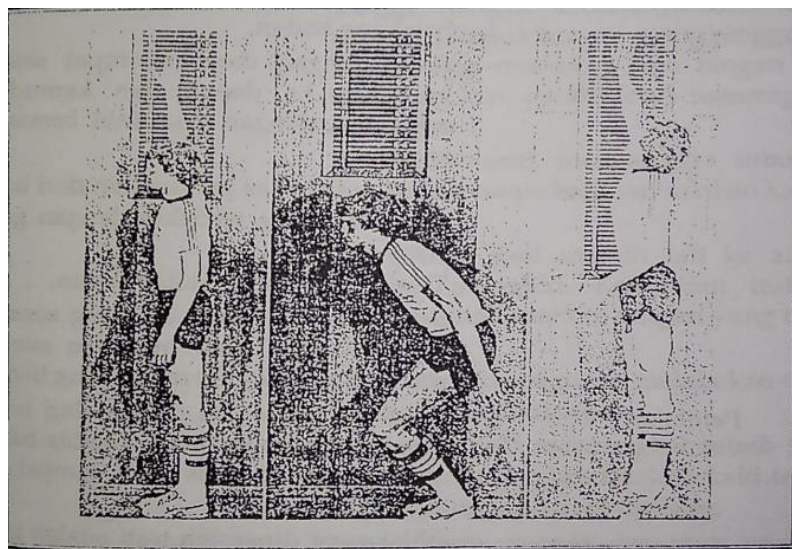


Gambar 4. *Leg press*  
Sumber : Brian Mackenzie (2005: 148)

#### **e. Tes daya ledak (*power*)**

Menurut Fenanlampir & Faruq (2015: 141-142) tes *vertical jump* bertujuan untuk mengukur *power* tungkai atlet. Sumber daya yang diperlukan untuk melakukan tes ini antara lain sebagai berikut: dinding, papan *vertical jump*, serbuk

kapur, dan asisten. Prosedur pelaksanaan tes ini yaitu: atlet melakukan pemanasan selama 10 menit sebelum melakukan tes. Lalu atlet menempelkan serbuk kapur pada ujung jarinya. Kemudian, atlet berdiri tegak menyamping di dekat dinding, menjaga kedua kaki tetap di tanah, lalu meluruskan tangan yang dekat dengan dinding ke atas untuk mencapai titik tertinggi dan menandai dinding dengan ujung jari (M1). Selanjutnya, atlet dari posisi statis meloncat setinggi mungkin dan menandai dinding dengan serbuk kapur di jari-jarinya (M2). Ada beberapa hal yang harus dilakukan penguji saat tes antara lain: setiap atlet melakukan tes sebanyak 2 kali, asisten mengukur dan mencatat jarak antara M1 dan M2.



Gambar 5. *Vertical Jump*  
Sumber : Ismaryati (2008: 61)

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik atlet rugby. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif

dengan persentase. Menurut Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P =Persentase yang dicari

F =frekuensi

N = jumlah responden

Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221). Satuan ukuran pengganti ini dengan menggunakan T skor, rumus T skor sebagai berikut:

$$T \text{ Skor} = 50 + \left( \frac{X - \bar{X}}{SD} \right) .10 \text{ (data regular)}$$

$$T \text{ Skor} = 50 + \left( \frac{\bar{X} - X}{SD} \right) .10 \text{ (data inversi)}$$

Hasil T skor menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi. Untuk mengetahui batas nilai T skor tiap masing-masing kategori yaitu menggunakan skor baku (T skor). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Azwar (2001: 163) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$SD$  : *standar deviasi*

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2001: 163)

Penelitian ini juga menggunakan klasifikasi dari Mackenzie (2005) sebagai acuan untuk mengkategorikan profil kondisi fisik seluruh pemain pada tiap instrumennya dan tiap individu pemainnya. Berikut adalah tabel klasifikasinya :

Tabel 2. Klasifikasi Profil Kondisi Fisik Atlet Putra

No.	Instrumen	Klasifikasi				
		Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
1	Vertical jump	>70cm	56 – 70cm	41 – 55cm	31 – 40cm	<30cm
2	Lari 30 meter	<4.0 detik	4.0 – 4.2 detik	4.3 – 4.4 detik	4.5 – 4.6 detik	>4.6 detik
3	Illinois Agility Run	<15.2 detik	15.2 – 16.1 detik	16.2 – 18.1 detik	18.2 – 19.3 detik	>19.3 detik
4	Cooper 12 minutes run	>2800m	2400 – 2800m	2200 – 2399m	1600 – 2199m	<1600m
5	Leg press	>2.08	2.00 – 2.07	1.83 – 1.99	1.65 – 1.82	<1.64
6	Bench press	>1,26	1,17-1,26	0,97-1,16	0,88-0,96	<0,87



Tabel 3. Klasifikasi Profil Kondisi Fisik Atlet Putri

No.	Instrumen	Klasifikasi				
		Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
1	Vertical jump	>60cm	46 – 60cm	31 – 45cm	21 – 30cm	<20cm
2	Lari 30 meter	<4.5 detik	4.5 – 4.6 detik	4.7 – 4.8 detik	4.9 – 5.0 detik	>5.0 detik
3	Illinois Agility Run	<17.0 detik	17.0 – 17.9 detik	18.0 – 21.7 detik	21.8 – 23.0 detik	>23.0 detik
4	Cooper 12 minutes run	>2700m	2200 – 2700m	1800 – 2199m	1500 – 1799m	<1500m
5	Leg press	>1.63	1.54 – 1.62	1.35 – 1.53	1.26 – 1.34	<1.25
6	Bench press	>0,78	0,72-0,77	0,59-0,71	0,53-0,58	<0,52

<i>Bench press</i> 1 RM : $x$	<i>Leg press</i> 1 RM : $x$
$1,0278 - (0,0278x5)$	$1,0278 - (0,0278x5)$
Skor 1RM/BB	Skor 1RM/BB
ASS : .....	ASS : .....

Keterangan:

$X$  : skor

$BB$  : berat badan

Sumber: Brian Mackenzie (2005: 141)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini didapatkan dari tes kondisi fisik dengan peserta tes pemain rugby UNY. Tes terdiri dari beberapa item di antaranya tes daya ledak (*power*), tes kecepatan (*speed*), tes kelincahan (*agility*), tes daya tahan (*endurance*), dan tes kekuatan (*strength*). Ada pun hasil penelitian yang terperinci sebagai berikut:

Tabel 4. Data Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY

No	Nama	ITEM TES												Jumlah T Skor
		Vertical jump (cm)		Lari 30 meter (detik)		Illinois Agility Run(detik)		Cooper 12 minutes run test (meter)		1RM bench press(kg)		1RM leg Press (kg)		
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	
1	Rezha Kurniawan	57	52,97	4,55	42,55	16,17	55,89	2375	53,03	40	49,91	105,9	42,12	350,33
2	Hendrik Wiguna	53	44,49	4,17	61,55	16,66	47,07	2325	51,47	35	45,51	90	36,46	338,38
3	Aldi Deni Nur A.	49	36,02	4,81	29,55	17,36	34,34	1835	36,18	35	45,51	122,6	48,06	262,31
4	Bendrik Riski M.	47	31,78	4,37	51,55	17,1	39,07	1820	35,71	35	45,51	90	36,46	272,20
5	W. Angga A. U.	60	59,32	4,45	47,55	15,96	59,80	2300	50,69	35	45,51	132,3	51,52	365,22
6	Apri Maenun	60	59,32	4,4	50,05	16,49	50,17	2480	56,30	46	55,19	167,6	64,09	393,04
7	Shodikin	56	50,85	4,51	44,55	16,9	42,70	2415	54,27	30	41,10	130,9	51,02	339,82
8	Tomy Setya P.	55	48,73	4,37	51,55	16,75	45,43	2250	49,13	40	49,91	160	61,38	355,12
9	Ednanda Brian P.	58	55,08	4,27	56,55	15,76	63,44	2595	59,89	70	76,32	160	61,38	434,94
10	Dodo Estu Putro	61	61,44	4,11	64,55	15,84	61,98	2385	53,34	35	45,51	120	47,46	388,45
Nilai Rata-Rata		55,6		4,4		16,5		2278		40,1		128		349,98
Standar Deviasi		4,72		0,2		0,55		320,6		11,4		28,1		49,78

#### 1. Putra

Deskriptif statistik kondisi fisik pemain Rugby UNY putra didapat skor terendah (*minimum*) 262,31, skor tertinggi (*maksimum*) 434,94, rata-rata (*mean*) 349,98, nilai tengah (*median*) 352,73, nilai yang sering muncul (*mode*) 299,98, dan *standar deviasi* (SD) 52,48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kondisi Fisik Atlet Rugby UNY Putra

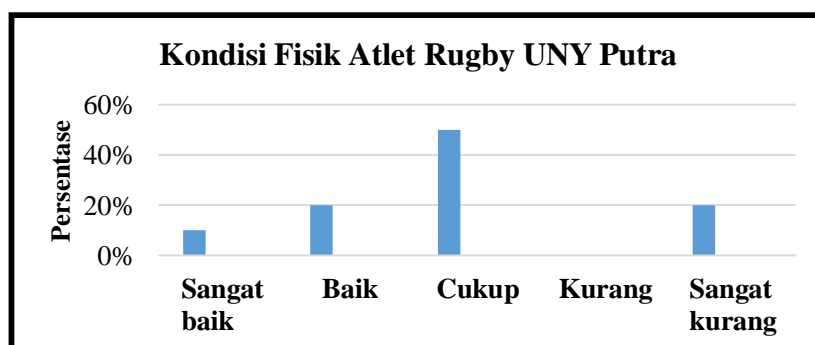
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	349,98
<i>Median</i>	352,73
<i>Mode</i>	299,98
<i>Std. Deviation</i>	52,48
<i>Minimum</i>	262,31
<i>Maximum</i>	434,94

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik pemain Rugby UNY putra disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Putra

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$424,66 < X$	Sangat Baik	1	10%
2.	$374,87 < X \leq 424,66$	Baik	2	20%
3.	$325,09 < X \leq 374,87$	Cukup	5	50%
4.	$275,30 < X \leq 325,09$	Kurang	0	0%
5.	$X \leq 275,30$	Sangat Kurang	2	20%
Jumlah			10	100%

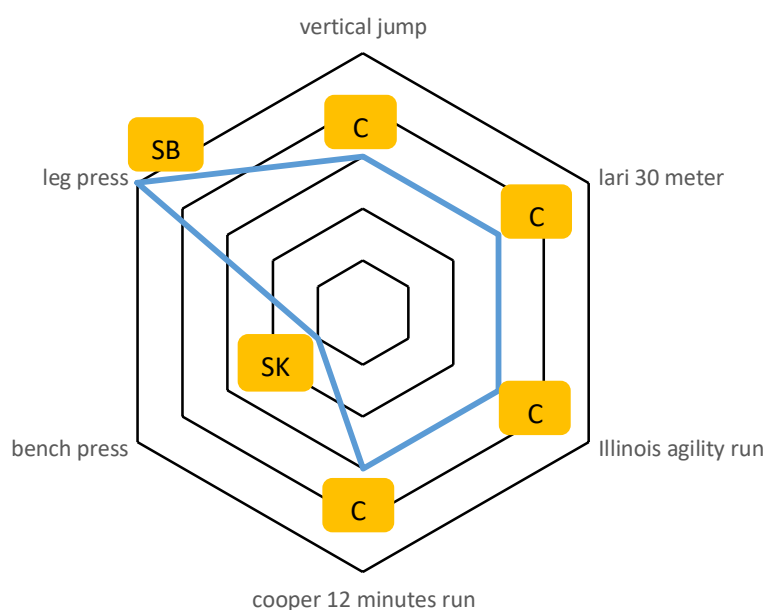
Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 di atas, kondisi fisik pemain Rugby UNY putra dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 20% (2

orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 50% (5 orang), “baik” sebesar 20% (2 orang), dan “sangat baik” sebesar 10% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 349,98 kondisi fisik pemain Rugby UNY putra dalam kategori “cukup”.



Gambar 7. Diagram profil kondisi fisik pemain Rugby UNY putra

Berdasarkan gambar 7 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain Rugby UNY putra pada *vertical jump* dengan rata-rata 55,6 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,4 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 16,5 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 2.278 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,70 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,22 masuk dalam kategori “sangat baik”.

a. *Vertical Jump*

Deskriptif statistik *vertical jump* pemain Rugby UNY putra didapat skor terendah (minimum) 47 cm, skor tertinggi (maksimum) 61 cm, rata-rata (mean) 55,6 cm, standar deviasi (SD) 4,72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik *Vertical Jump* Pemain Rugby UNY Putra

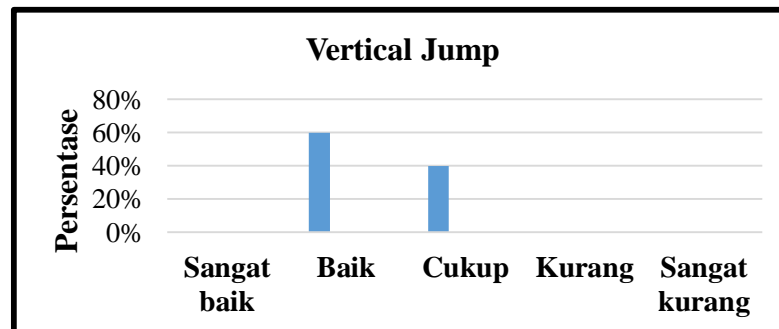
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	55,6 cm
<i>Std. Deviation</i>	4,72
<i>Minimum</i>	47 cm
<i>Maximum</i>	61 cm

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 125), *vertical jump* atlet Rugby UNY Putra disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump* Atlet Rugby UNY Putra

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	>70cm	Sangat Baik	0	0%
2.	56 – 70cm	Baik	6	60%
3.	41 – 55cm	Cukup	4	40%
4.	31 – 40cm	Kurang	0	0%
5.	<30cm	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas, *vertical jump* atlet Rugby UNY putra dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Vertical Jump* Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa *vertical jump* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 40% (4 orang), “baik” sebesar 60% (6 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *vertical jump* pemain Rugby UNY putra yaitu sebesar 55,6 cm, maka masuk dalam kategori “cukup”.

b. Lari 30 meter

Deskriptif statistik lari 30 meter pemain Rugby UNY putra didapat skor terendah (minimum) 4,81 detik, skor tertinggi (maksimum) 4,11 detik, rata-rata (mean) 4,40 detik, standar deviasi (SD) 0,2. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Pemain Rugby UNY Putra

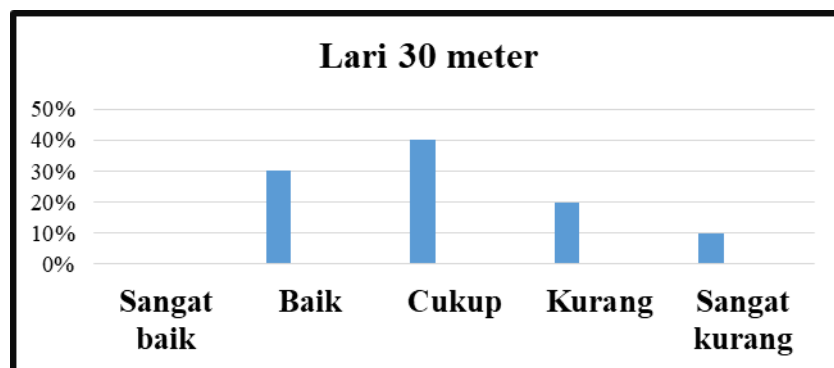
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	4,40 detik
<i>Std. Deviation</i>	0,2
<i>Minimum</i>	4,81 detik
<i>Maximum</i>	4,11 detik

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 174), lari 30 meter pemain Rugby UNY putra disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter Pemain Rugby UNY Putra

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	<4.0 detik	Sangat Baik	0	0%
2.	4.0 – 4.2 detik	Baik	3	30%
3.	4.3 – 4.4 detik	Cukup	4	40%
4.	4.5 – 4.6 detik	Kurang	2	20%
5.	>4.6 detik	Sangat Kurang	1	10%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, lari 30 meter atlet Rugby UNY putra dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Lari 30 Meter Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa lari 30 meter pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 orang), “kurang” sebesar 20% (2 orang), “cukup” sebesar 40% (4 orang), “baik” sebesar 30% (3 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata lari 30 meter pemain Rugby UNY putra yaitu sebesar 4,40 detik, maka masuk dalam kategori “cukup”.

c. *Illinois Agility Run*

Deskriptif statistik *Illinois Agility Run* pemain Rugby UNY putra didapat skor terendah (minimum) 17,36 detik, skor tertinggi (maksimum) 15,76 detik, rata-rata (mean) 16,50 detik, standar deviasi (SD) 0,55. Hasil tes *illinois agility run* pada pemain rugby UNY putra dapat dilihat selengkapnya pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik *Illinois Agility Run* Pemain Rubgy UNY Putra

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	16,50 detik
<i>Std, Deviation</i>	0,55
<i>Minimum</i>	17,36 detik
<i>Maximum</i>	15,76 detik

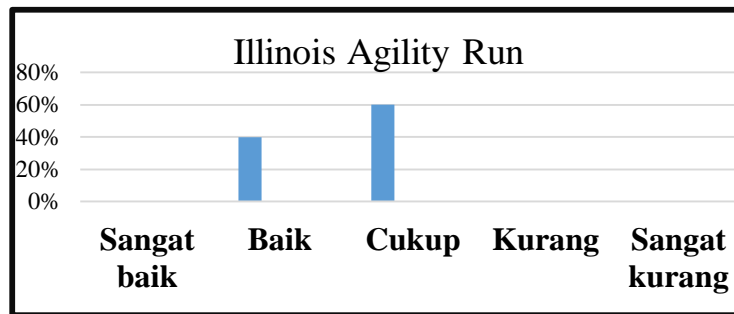
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 63), *Illinois Agility Run* pemain Rugby UNY putra disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi frekuensi *illinois agility run*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	<15.2 detik	Sangat Baik	0	0%
2.	15.2 – 16.1 detik	Baik	4	40%
3.	16.2 – 18.1 detik	Cukup	6	60%
4.	18.2 – 19.3 detik	Kurang	0	0%
5.	>19.3 detik	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas, *illinois agility run* atlet Rugby UNY putra dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:





Gambar 10. Diagram Batang *Illinois Agility Run* Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa *illinois agility run* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 60% (6 orang), “baik” sebesar 40% (4 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *illinois agility run* pemain Rugby UNY putra yaitu sebesar 16,50 detik, maka masuk dalam kategori “cukup”.

d. *Cooper 12 menit run test*

Deskriptif statistik *Cooper 12 minutes run test* pemain Rugby UNY putra didapat skor terendah (minimum) 1.830 meter, skor tertinggi (maksimum) 2.595 meter, rata-rata (mean) 2.278 meter, standar deviasi (SD) 320,6. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif statistik *Cooper 12 minutes run test* pemain rugby UNY putra

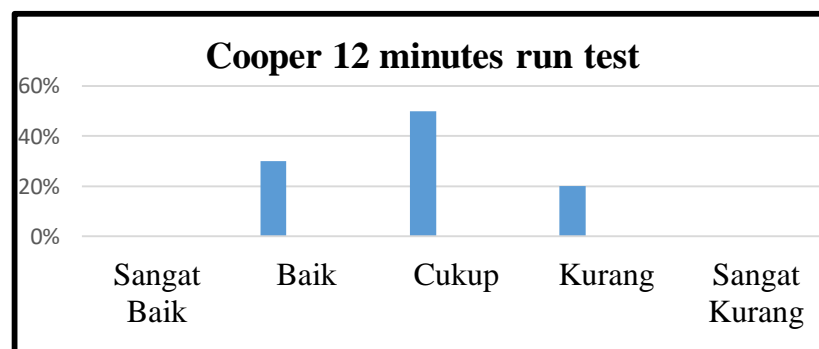
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	2.278 meter
<i>Std, Deviation</i>	320,6
<i>Minimum</i>	1.830 meter
<i>Maximum</i>	2.595 meter

*Cooper 12 minutes run test* pemain Rugby UNY putra disajikan dalam bentuk tabel frekuensi menurut Mackenzie (2005: 15) yang ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi *Cooper 12 Minutes Run Test*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	>2.800 meter	Sangat Baik	0	0%
2.	2.400 – 2.800 meter	Baik	3	30%
3.	2.200 – 2.399 meter	Cukup	5	50%
4.	1.600 – 2.199 meter	Kurang	2	20%
5.	<1.600 meter	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 tersebut di atas, *cooper 12 minutes run* atlet Rugby UNY putra dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang *Cooper 12 Minutes Run* Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa *Cooper 12 minutes run test* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 20% (2 orang), “cukup” sebesar 50% (5 orang), “baik” sebesar 30% (3 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *Cooper 12 minutes run test* pemain Rugby UNY putra yaitu sebesar 2.278 meter, maka masuk dalam kategori “cukup”.

e. *IRM bench press*

Deskriptif statistik *IRM bench press* pemain Rugby UNY putra didapat skor minimum 0,49, skor maksimum 1,03, rata-rata (mean) 0,70, standar deviasi 0,1457. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik *IRM Bench Press* Pemain Rugby UNY Putra

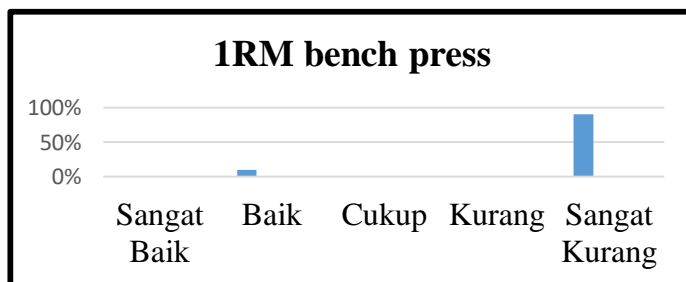
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	0,70
<i>Std. Deviation</i>	0,1457
<i>Minimum</i>	0,49
<i>Maximum</i>	1,03

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 141), *IRM bench press* pemain Rugby UNY putra disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi *IRM Bench Press*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>1,26	Sangat Baik	0	0%
2	1,17-1,26	Baik	1	10%
3	0,97-1,16	Cukup	0	0%
4	0,88-0,96	Kurang	0	0%
5	<0,87	Sangat Kurang	9	90%
JUMLAH			10	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 16 tersebut di atas, *IRM Bench Press* atlet Rugby UNY putra dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang *1RM Bench Press* Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa *1RM bench press* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 90% (9 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 10% (1 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *1RM bench press* pemain Rugby UNY putra yaitu sebesar 0,70, maka masuk dalam kategori “sangat kurang”.

f. *1RM leg press*

Deskriptif statistik *1RM leg press* pemain Rugby UNY putra didapatkan hasil skor terendah (minimum) 1,83, skor tertinggi (maksimum) 2,84, rata-rata (mean) 2,22, standar deviasi (SD) 0,3343. Hasil lengkap tes *1RM leg press* pemain rugby UNY putra dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik *1RM Leg Press* Pemain Rugby UNY Putra

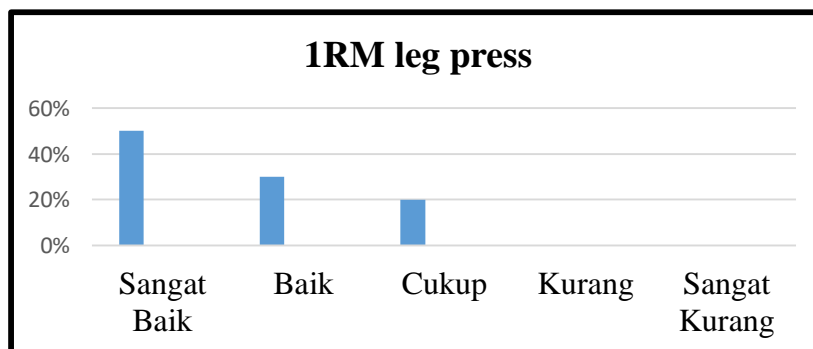
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	2,22
<i>Std. Deviation</i>	0,3343
<i>Minimum</i>	1,83
<i>Maximum</i>	2,84

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 149), *1RM leg press* pemain Rugby UNY putra disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi *1RM Leg Press*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>2.08	Sangat Baik	5	50%
2	2.00 – 2.07	Baik	3	30%
3	1.83 – 1.99	Cukup	2	20%
4	1.65 – 1.82	Kurang	0	0%
5	<1.64	Sangat Kurang	0	0%
<b>JUMLAH</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 18 tersebut di atas, *1RM Leg Press* atlet Rugby UNY putra dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang *1RM Leg Press* Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa *1RM leg press* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 20% (2 orang), “baik” sebesar 30% (3 orang), dan “baik sekali” sebesar 50% (5 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *1RM leg press* pemain Rugby UNY putra yaitu sebesar 2,22, maka masuk dalam kategori “sangat baik”.

## 2. Putri

Tabel 19. Data Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Putri

No	Nama	ITEM TES													Jumlah T Skor
		Vertical Jump(cm)		Lari 30 meter(detik)		Illinois Agility Run(detik)		Cooper 12 menit run test(meter)		1RM bench press(kg)		1RM leg Press(kg)			
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1	Nadia Indah P.	40	55,41	5,06	59,12	18,35	55,02	1435	32,52	30	69,77	143	75,77	347,61	
2	Hani Mei Lana	34	40,98	5,37	37,78	18,58	51,93	1840	51,23	20	52,20	80	48,21	282,33	
3	Nabilla Nur	36	45,79	4,98	64,63	17,82	62,13	2050	60,93	20	52,20	80	48,21	333,88	
4	Ika Wahyu I.	41	57,81	5,37	37,78	18,70	50,32	1955	56,54	20	52,20	91,3	53,18	307,84	
5	Widya Emilia	43	62,62	5,24	46,73	18,16	57,57	1955	56,54	15	43,41	80	48,21	315,08	
6	Vea Chritiani	43	62,62	5,22	48,11	18,35	55,02	1925	55,16	20	52,20	90	52,61	325,72	
7	Kristi Utami	34	40,98	5,17	51,55	18,41	54,21	2000	58,62	20	52,20	80	48,21	305,77	
8	Rafi Ray L.	37	48,20	5,45	32,28	19,32	42,01	1905	54,23	20	52,20	90	52,61	281,52	
9	Indri Liani	31	33,77	5,20	49,48	19,85	34,90	1540	37,37	25	60,98	90	52,61	269,11	
10	Septiyani N. K.	39	53,01	5,10	56,37	19,60	38,25	1500	35,53	10	34,62	50	34,99	252,77	
11	Fafi Silfia	42	60,22	5,06	59,12	17,73	63,33	1675	43,61	10	34,62	55	37,20	298,10	
12	Fisna Deska	33	38,58	5,09	57,05	19,82	35,30	1980	57,70	15	43,41	80	48,21	280,25	
Nilai Rata-Rata		37,75		5,19		18,72		1813,33		18,75		84,08		300,00	
Standar Deviasi		4,16		0,15		0,75		216,48		5,69		22,71		28,01	

Tabel di atas merupakan data profil kondisi fisik pemain rugby UNY putri beserta hasil T skor-nya. Hasil tersebut kemudian diolah dan didapat deskriptif statistik kondisi fisik pemain Rugby UNY putri dengan skor terendah (*minimum*) 252,77, skor tertinggi (*maksimum*) 347,61, rata-rata (*mean*) 300,00, nilai tengah (*median*) 301,94, nilai yang sering muncul (*mode*) 271,99, dan *standar deviasi* (SD) 28,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Putri

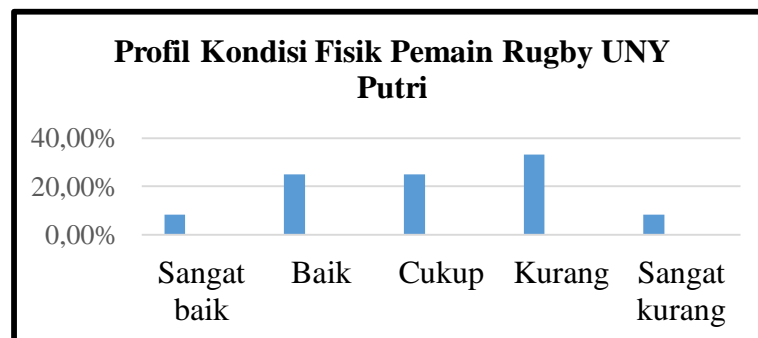
Statistik	
N	12
Mean	300,00
Median	301,94
Modus	271,99
Standar Deviasi	28,01
Minimum	252,77
Maximum	347,61

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kondisi fisik pemain Rugby UNY putri disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Putri

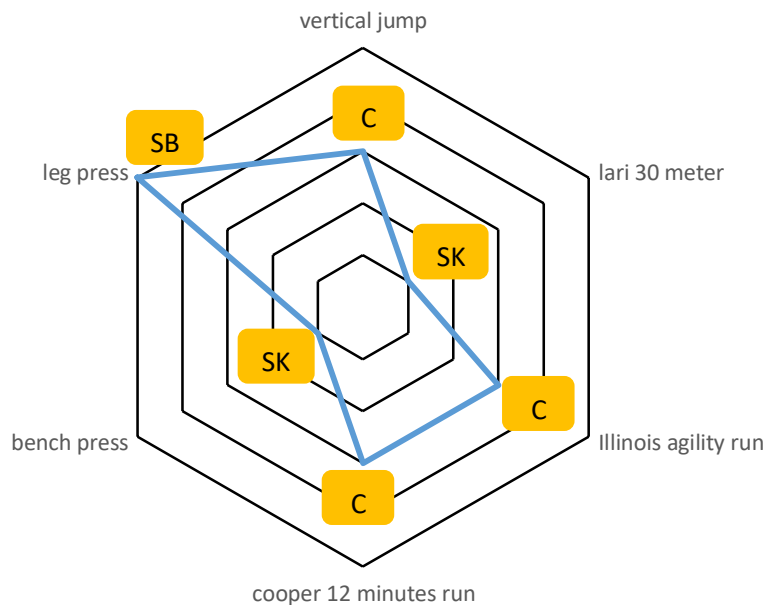
No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$342,01 < X$	Sangat baik	1	8,3%
2	$314 < X \leq 342,01$	Baik	3	25,0%
3	$285,99 < X \leq 314$	Cukup	3	25,0%
4	$257,99 < X \leq 285,99$	Kurang	4	33,3%
5	$X \leq 257,99$	Sangat Kurang	1	8,3%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 21 tersebut di atas, kondisi fisik pemain Rugby UNY putri dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram batang profil kondisi fisik pemain rugby UNY putri

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa kondisi pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,3% (1 orang), “kurang” sebesar 33,3% (4 orang), “cukup” sebesar 25% (3 orang), “baik” sebesar 25% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 8,3% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 300 kondisi fisik pemain Rugby UNY putri dalam kategori “cukup”.



Gambar 15. Diagram Profil Kondisi Fisik pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan gambar 15 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain Rugby UNY putri pada *vertical jump* dengan rata-rata 37,75 cm masuk dalam kategori “cukup”, *lari 30 meter* sebesar 5,19 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,72 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 1.813,33 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,38 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,69 masuk dalam kategori “sangat baik”.

#### a. *Vertical jump*

Deskriptif statistik hasil tes *vertical jump* pemain Rugby UNY putri didapat skor minimum 31 cm, skor maksimum 43 cm, rata-rata (mean) 37,75 cm, serta standar deviasi 4,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:



Tabel 22. Deskriptif Statistik *Vertical Jump* Pemain Rugby Putri UNY

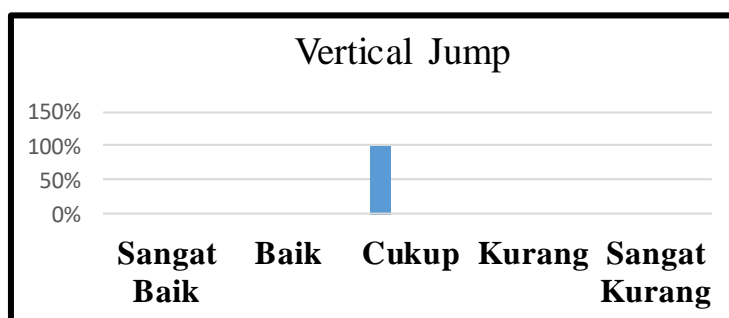
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	37,75 cm
<i>Std. Deviation</i>	4,16
<i>Minimum</i>	31 cm
<i>Maximum</i>	43 cm

Hasil *vertical jump* atlet Rugby UNY Putri dalam distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 125) dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	>60cm	Sangat Baik	0	0%
2.	46 – 60cm	Baik	0	0%
3.	31 – 45cm	Cukup	12	100%
4.	21 – 30cm	Kurang	0	0%
5.	<20cm	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 23 tersebut di atas, *vertical jump* atlet Rugby UNY putri dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti pada gambar 16 sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang *Vertical Jump* Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa *vertical jump* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%

(0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 100% (12 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *vertical jump* pemain Rugby UNY putri yaitu sebesar 37,75 cm, maka masuk dalam kategori “cukup”.

b. Lari 30 meter

Deskriptif statistik lari 30 meter pemain Rugby UNY putri didapat skor terendah (minimum) 5,45 detik, skor tertinggi (maksimum) 4,98 detik, rata-rata (mean) 5,19 detik, standar deviasi (SD) 0,15. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Pemain Rugby UNY Putri

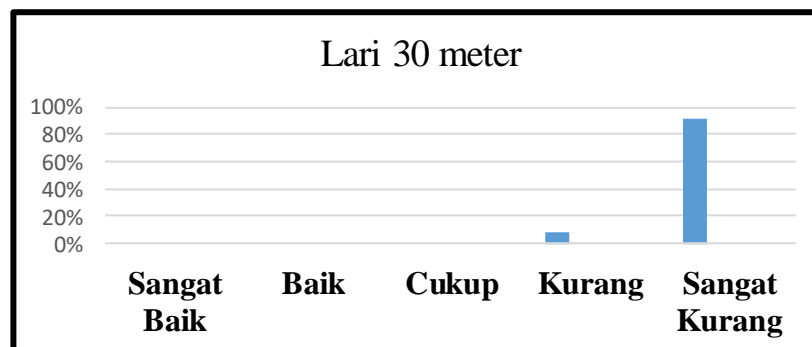
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	5,19 detik
<i>Std. Deviation</i>	0,15
<i>Minimum</i>	5,45 detik
<i>Maximum</i>	4,98 detik

Hasil lari 30 meter pemain Rugby UNY putri dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 174) disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	<4.5 detik	Sangat Baik	0	0%
2	4.5 – 4.6 detik	Baik	0	0%
3	4.7 – 4.8 detik	Cukup	0	0%
4	4.9 – 5.0 detik	Kurang	1	8,33%
5	>5.0 detik	Sangat Kurang	11	91,67%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 25 tersebut di atas, lari 30 meter atlet Rugby UNY putri dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Lari 30 Meter Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa lari 30 meter pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 91,67% (11 orang), “kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata lari 30 meter pemain Rugby UNY putra yaitu sebesar 5,19 detik, maka masuk dalam kategori “sangat kurang”.

### c. *Illinois Agility Run*

Hasil tes *illinois agility run* pemain Rugby UNY putri, jika disajikan dalam deskriptif statistik maka akan didapat skor terendah (minimum) 19,85 detik, sedangkan skor tertinggi (maksimum) 17,73 detik. Selain itu, akan ditemukan hasil rata-rata (mean) sebesar 18,72 detik, serta standar deviasi (SD) 0,75 detik. Adapun hasil lengkap dari tes *illinois agility run* pemain rugby UNY putri dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Deskriptif Statistik *Illinois Agility Run* Pemain Rugby UNY Putri

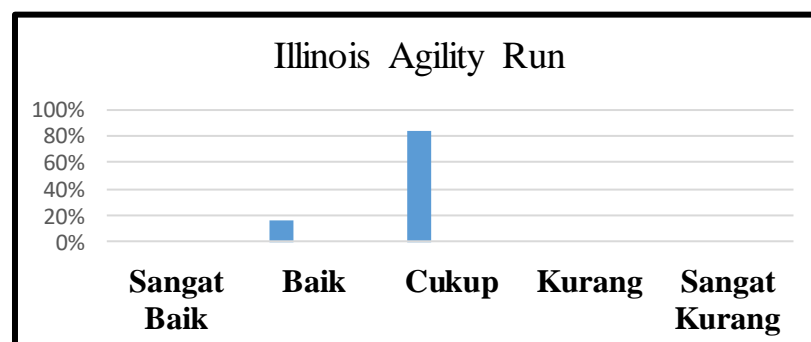
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	18,72 detik
<i>Std. Deviation</i>	0,75
<i>Minimum</i>	19,85 detik
<i>Maximum</i>	17,73 detik

Hasil *Illinois Agility Run* pemain Rugby UNY putri dalam bentuk distribusi frekuensi Mackenzie (2005: 63), disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Distribusi Frekuensi *Illinois Agility Run*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	<17.0 detik	Sangat Baik	0	0%
2	17.0 – 17.9 detik	Baik	2	16,67%
3	18.0 – 21.7 detik	Cukup	10	83,33%
4	21.8 – 23.0 detik	Kurang	0	0%
5	>23.0 detik	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 27 tersebut di atas, *illinois agility run* atlet Rugby UNY putri dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti pada gambar 18 sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram batang *Illinois Agility Run* Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa *illinois agility run* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang”

sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 83,33% (10 orang), “baik” sebesar 16,67% (2 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *illinois agility run* pemain Rugby UNY putri yaitu sebesar 18,72 detik, maka masuk dalam kategori “cukup”.

d. *Cooper 12 menit run test*

Deskriptif statistik dari hasil tes *cooper 12 minutes run* pemain rugby UNY putri didapat skor terendah (minimum) yaitu 1.435 meter, skor tertinggi (maksimum) 2.050 meter, rata-rata (mean) yaitu 1.813,3 meter, standar deviasi (SD) 216,48. Hasil selengkapnya ditampilkan pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Deskriptif Statistik *Cooper 12 Minutes Run*

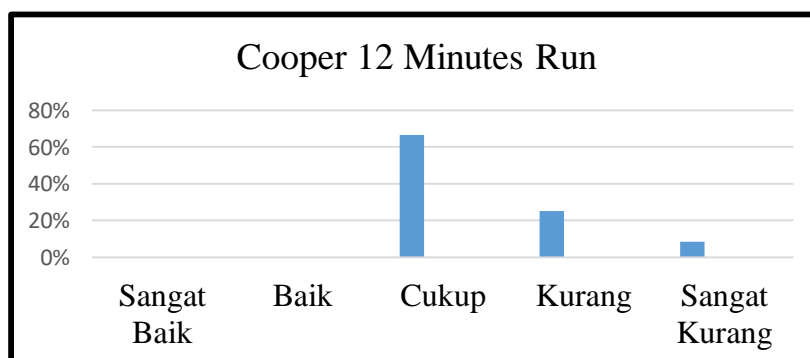
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	1.813,3 meter
<i>Std. Deviation</i>	216,48
<i>Minimum</i>	1.435 meter
<i>Maximum</i>	2.050 meter

Hasil pengkategorian *cooper 12 minutes run test* pemain Rugby UNY putri menurut Mackenzie (2005: 15) dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Distribusi Frekuensi *Cooper 12 Minutes Run*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>2700m	Sangat Baik	0	0%
2	2200 – 2700m	Baik	0	0%
3	1800 – 2199m	Cukup	8	66,67%
4	1500 – 1799m	Kurang	3	25%
5	<1500m	Sangat Kurang	1	8,33%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 29 tersebut di atas, *cooper 12 minutes run* atlet Rugby UNY putri dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang *Cooper 12 Minutes Run* Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan tabel 29 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa *cooper 12 minutes run test* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “kurang” sebesar 25% (3 orang), “cukup” sebesar 16,67% (2 orang), “baik” sebesar 50% (6 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *Cooper 12 minutes run test* pemain Rugby UNY putri yaitu sebesar 1.813,3 meter, maka masuk dalam kategori “cukup”.

#### e. *1RM bench press*

Deskriptif statistik *1RM bench press* pemain Rugby UNY putri didapat skor terendah (minimum) 0,23, skor tertinggi (maksimum) 0,57, rata-rata (mean) 0,38, standar deviasi (SD) 0,101. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30. Deskriptif Statistik *1RM Bench Press*

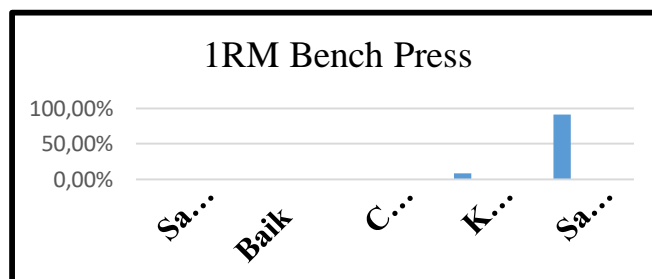
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	0,38
<i>Std. Deviation</i>	0,101
<i>Minimum</i>	0,23
<i>Maximum</i>	0,57

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 141), *1RM bench press* pemain Rugby UNY putri disajikan pada tabel 31 sebagai berikut:

Tabel 31. Distribusi Frekuensi *1RM Bench Press*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>0,78	Sangat Baik	0	0%
2	0,72-0,77	Baik	0	0%
3	0,59-0,71	Cukup	0	0%
4	0,53-0,58	Kurang	1	8,33%
5	<0,52	Sangat Kurang	11	91,67%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 31 tersebut di atas, *1RM bench press* atlet Rugby UNY putri dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Batang *1RM Bench Press* Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan tabel 31 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa *IRM bench press* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 91,67% (11 orang), “kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *IRM bench press* pemain Rugby UNY putri yaitu sebesar 0,38, maka masuk dalam kategori “sangat kurang”.

*f. IRM leg press*

Dari hasil tes *IRM leg press* pemain Rugby UNY putri yang dituangkan dalam deskriptif statistik maka diperoleh skor terendah (minimum) yaitu 1,25 dan skor tertinggi (maksimum) 2,7. Selain itu, diperoleh pula hasil rata-rata (mean) *IRM leg press* pemain rugby UNY putri sebesar 1,69 dan standar deviasi (SD) 0,4047. Berikut adalah hasil lengkap yang dapat dilihat pada tabel 32:

Tabel 32. Deskriptif Statistik *IRM Leg Press* Pemain Rubgy UNY Putri

Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	1,69
<i>Std, Deviation</i>	0,4047
<i>Minimum</i>	1,25
<i>Maximum</i>	2,7

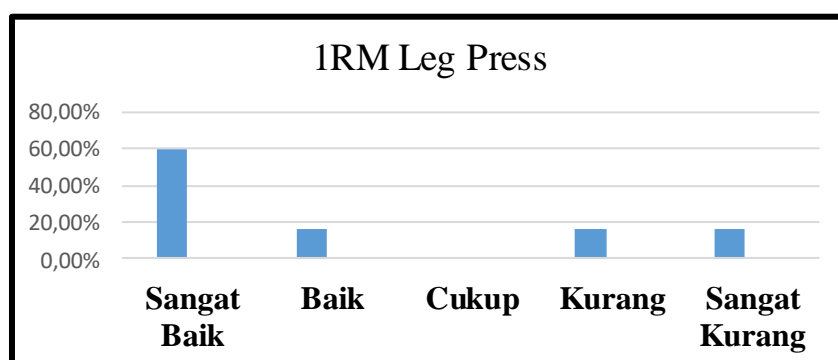
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Mackenzie (2005: 149), *IRM leg press* pemain Rugby UNY putri disajikan pada tabel 33 sebagai berikut:



Tabel 33. Distribusi Frekuensi *IRM Leg Press*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	>1.63	Sangat Baik	6	50%
2	1.54 – 1.62	Baik	2	16,667%
3	1.35 – 1.53	Cukup	2	16,667%
4	1.26 – 1.34	Kurang	0	0%
5	<1.25	Sangat Kurang	2	16,667%
<b>Jumlah</b>			<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 33 tersebut di atas, *IRM leg press* atlet Rugby UNY putri dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti pada gambar 21 sebagai berikut:

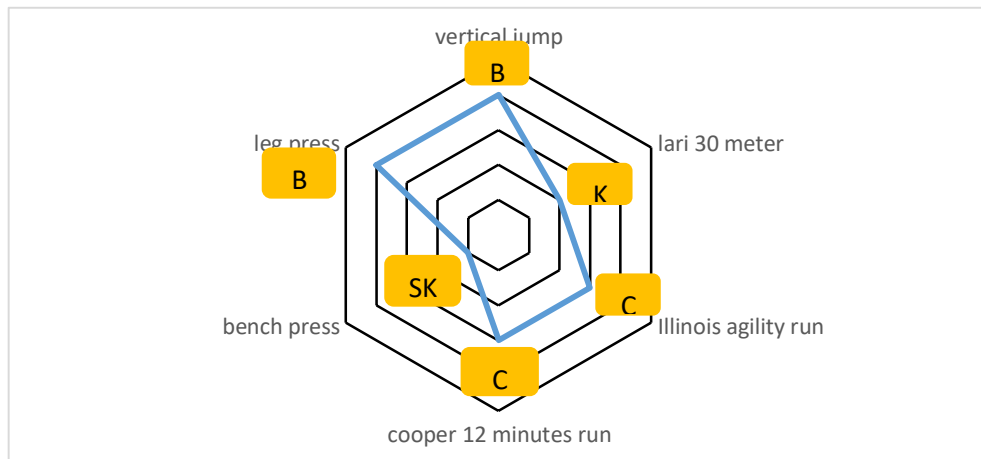


Gambar 21. Diagram Batang *IRM Leg Press* Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan tabel 33 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa *IRM leg press* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 16,667% (2 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 16,667% (2 orang), “baik” sebesar 16,667% (2 orang), dan “baik sekali” sebesar 50% (6 orang). Berdasarkan nilai rata-rata *IRM leg press* pemain Rugby UNY putri yaitu sebesar 1,69, maka masuk dalam kategori “sangat baik”.

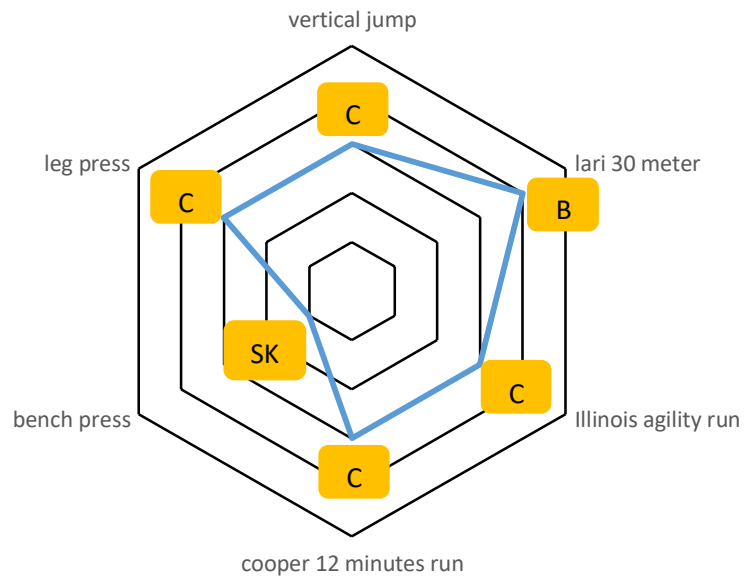
### 3. Hasil Profil Kondisi Fisik Per-individu

#### a. Putra



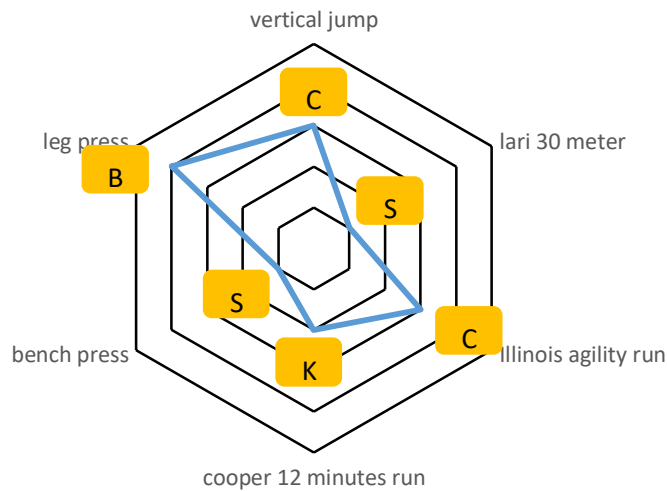
Gambar 22. Diagram Profil Kondisi Fisik Rezha Kurniawan

Berdasarkan gambar 22 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Rezha Kurniawan pada *vertical jump* sebesar 57 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,55 detik masuk dalam kategori “kurang”, *Illinois agility run* sebesar 16,17 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.375 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,76 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,01 masuk dalam kategori “baik”.



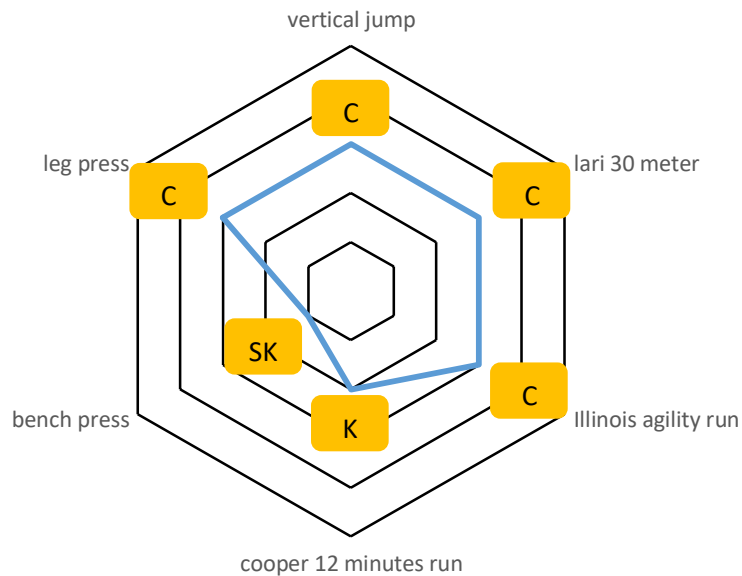
Gambar 23. Diagram Profil Kondisi Fisik Hendrik Wiguna

Berdasarkan gambar 23 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Hendrik Wiguna pada *vertical jump* sebesar 53 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,17 detik masuk dalam kategori “baik”, *Illinois agility run* sebesar 16,66 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.325 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,71 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,83 masuk dalam kategori “cukup”.



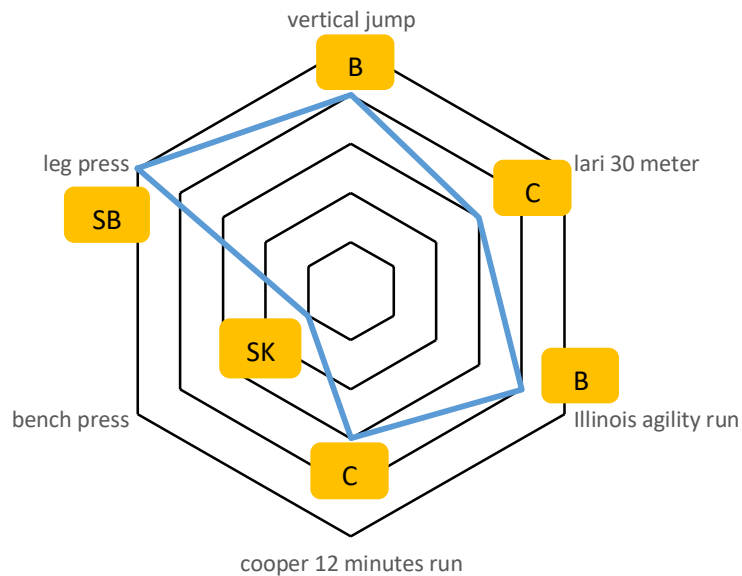
Gambar 24. Diagram Profil Kondisi Fisik Aldi Deni Nur

Berdasarkan gambar 24 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Aldi Deni Nur pada *vertical jump* sebesar 49 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,81 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 17,36 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.835 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,59 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,06 masuk dalam kategori “baik”.



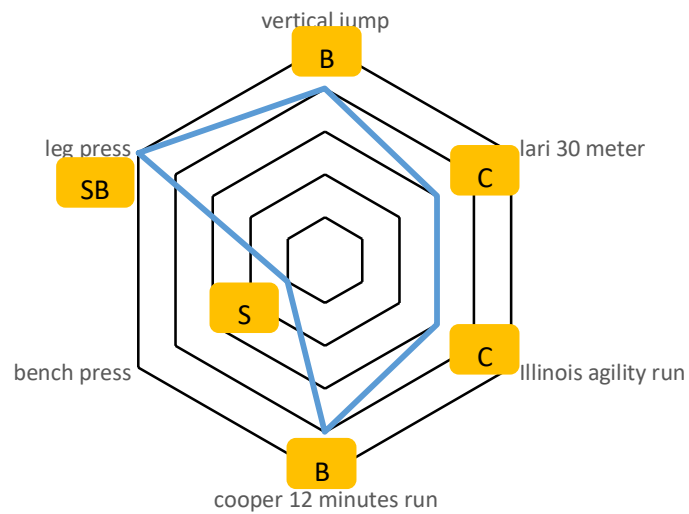
Gambar 25. Diagram Profil Kondisi Fisik Bendrik Riski

Berdasarkan gambar 25 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Bendrik Riski pada *vertical jump* sebesar 47 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,37 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 17,71 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.820 masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,72 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,86 masuk dalam kategori “cukup”.



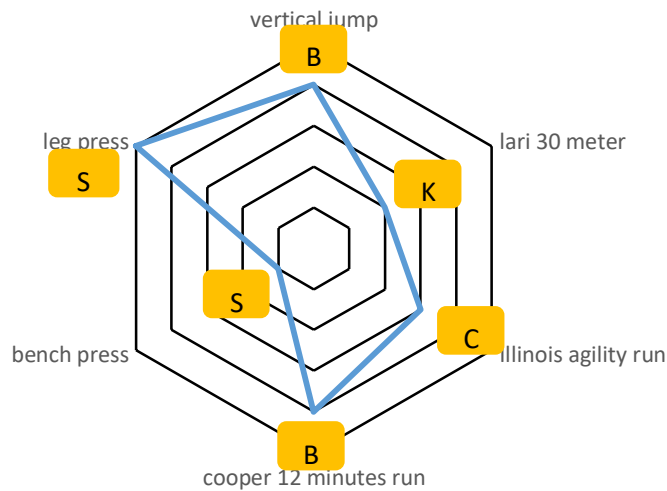
Gambar 26. Diagram Profil Kondisi Fisik Wahyu Angga

Berdasarkan gambar 26 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Wahyu Angga pada *vertical jump* sebesar 60 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,45 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 15,96 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.300 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,75 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,84 masuk dalam kategori “sangat baik”.



Gambar 27. Diagram Profil Kondisi Fisik Apri Maenun

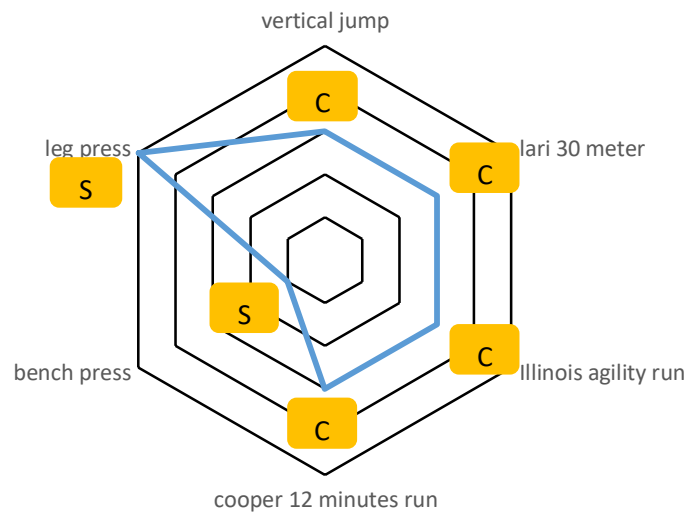
Berdasarkan gambar 27 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Apri Maenun pada *vertical jump* sebesar 60 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,4 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 16,49 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.480 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 0,73 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,65 masuk dalam kategori “sangat baik”.



Gambar 28. Diagram Profil Kondisi Fisik Shodikin

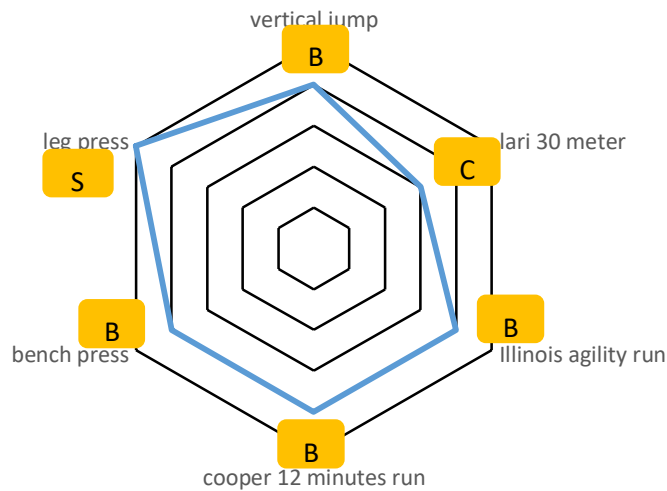
Berdasarkan gambar 28 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Shodikin pada *vertical jump* sebesar 56 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,51 detik masuk dalam kategori “kurang”, *Illinois agility run* sebesar 16,9 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.415 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 0,49 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,16 masuk dalam kategori “sangat baik”.





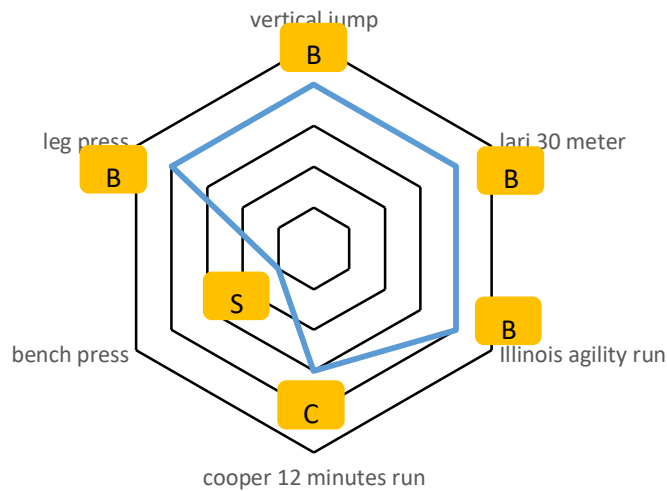
Gambar 29. Diagram Profil Kondisi Fisik Tomy Setya Prabowo

Berdasarkan gambar 29 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Tomy Setya Prabowo pada *vertical jump* sebesar 55 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,37 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 16,75 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.250 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,61 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,42 masuk dalam kategori “sangat baik”.



Gambar 30. Diagram Profil Kondisi Fisik Ednanda Brian

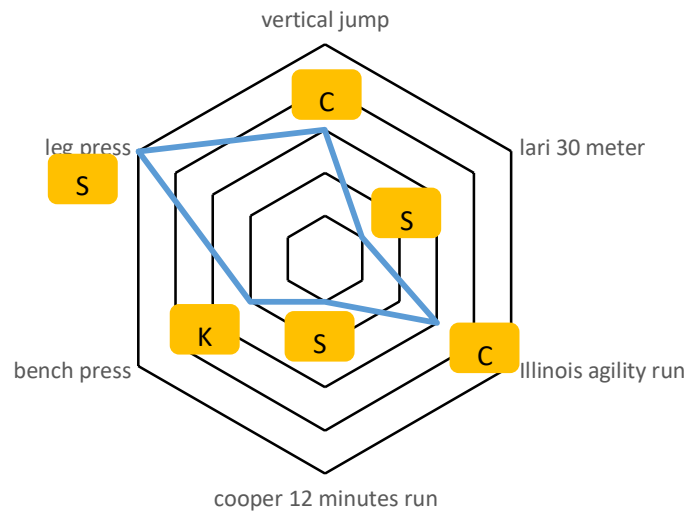
Berdasarkan gambar 30 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Ednanda Brian pada *vertical jump* sebesar 58 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,27 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 15,76 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.595 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 1,03 masuk dalam kategori “baik”, dan *leg press* sebesar 2,36 masuk dalam kategori “sangat baik”.



Gambar 31. Diagram Profil Kondisi Fisik Dodo Estu Putro

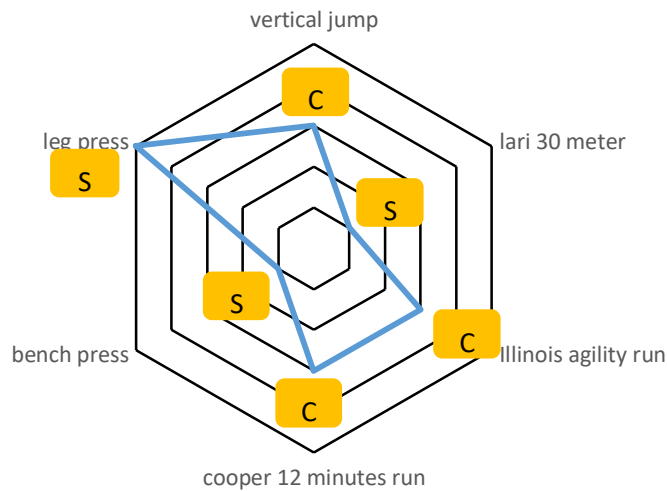
Berdasarkan gambar 31 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Dodo Estu Putro pada *vertical jump* sebesar 61 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,27 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 15,84 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.385 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,60 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,07 masuk dalam kategori “baik”.

b. Putri



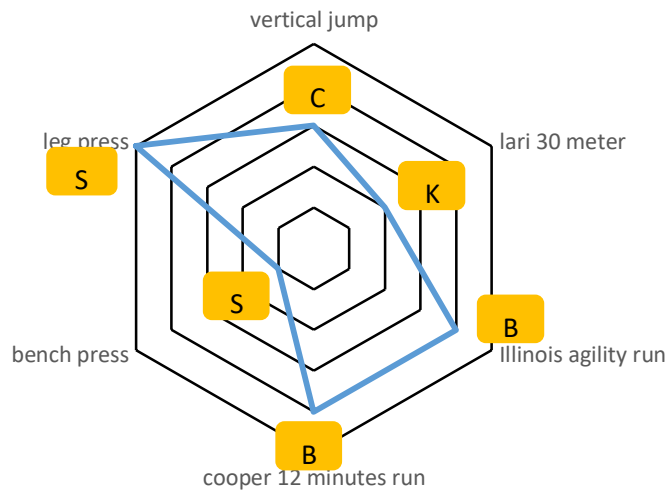
Gambar 32. Diagram Profil Kondisi Fisik Nadia Indah

Berdasarkan gambar 32 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi Nadia Indah pada *vertical jump* sebesar 40 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,06 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,35 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.435 meter masuk dalam kategori “sangat kurang”, *bench press* sebesar 0,57 masuk dalam kategori “kurang”, dan *leg press* sebesar 2,7 masuk dalam kategori “sangat baik”.



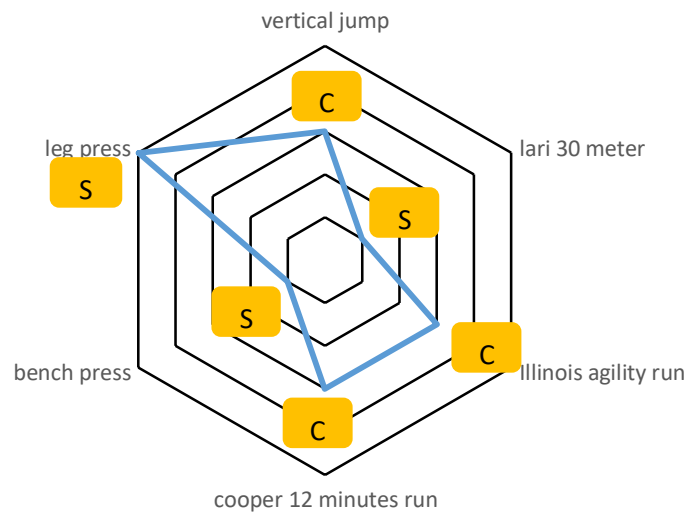
Gambar 33. Diagram Profil Kondisi Fisik Hani Mei Lana

Berdasarkan gambar 33 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Hani Mei Lana pada *vertical jump* sebesar 34 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,37 masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,58 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.840 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,47 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,89 masuk dalam kategori “sangat baik”.



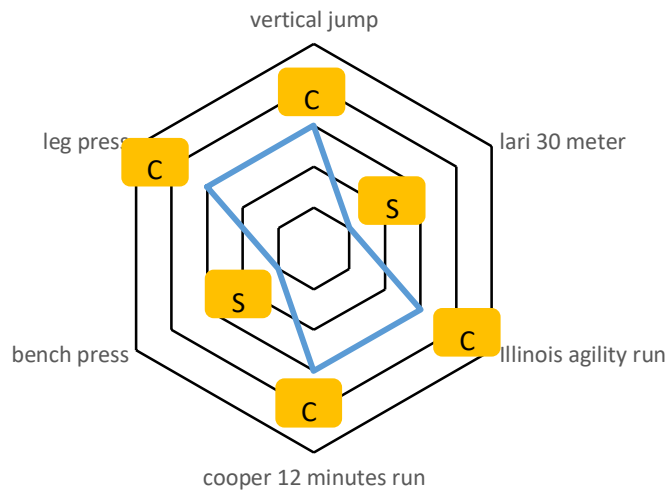
Gambar 34. Diagram Profil Kondisi Fisik Nabilla Nur

Berdasarkan gambar 34 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Nabilla Nur pada *vertical jump* sebesar 36 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,98 detik masuk dalam kategori “kurang”, *Illinois agility run* sebesar 17,82 masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.050 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 0,42 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,68 masuk dalam kategori “sangat baik”.



Gambar 35. Diagram Profil Kondisi Fisik Ika Wahyu

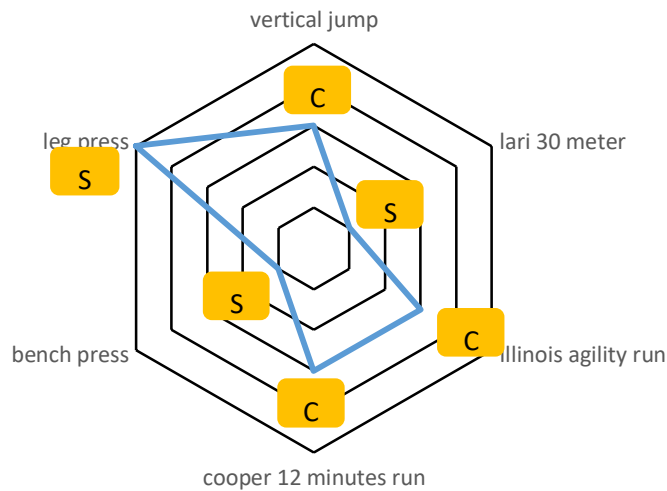
Berdasarkan gambar 35 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Ika Wahyu pada *vertical jump* sebesar 41 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,37 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,70 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.955 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,42 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,92 masuk dalam kategori “sangat baik”.



Gambar 36. Diagram Profil Kondisi Fisik Widya Emilia

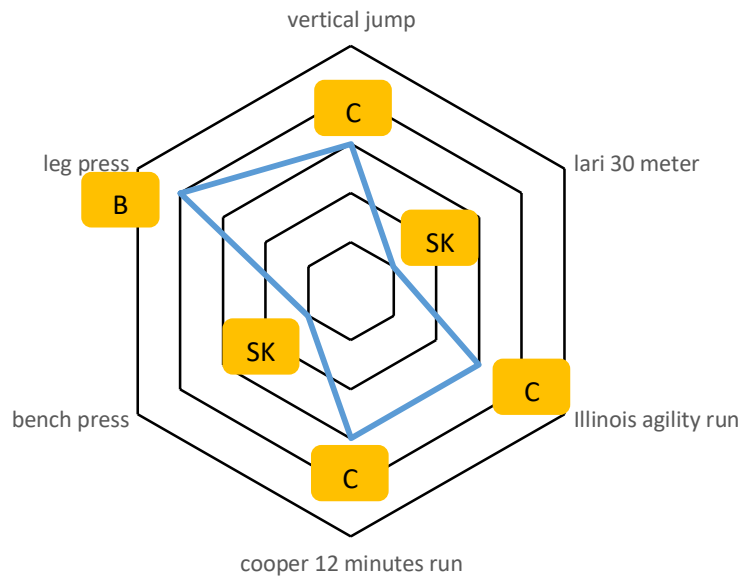
Berdasarkan gambar 36 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Widya Emilia pada *vertical jump* sebesar 43 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,24 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,16 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.955 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,28 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,49 masuk dalam kategori “cukup”.





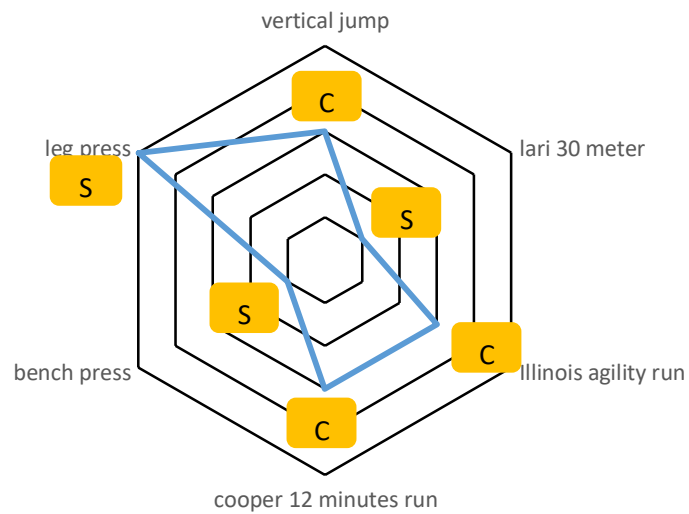
Gambar 37. Diagram Profil Kondisi Fisik Veia Christiani

Berdasarkan gambar 37 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Veia Christiani pada *vertical jump* sebesar 43 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,22 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,35 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 1.925 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,44 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,97 masuk dalam kategori “sangat baik”.



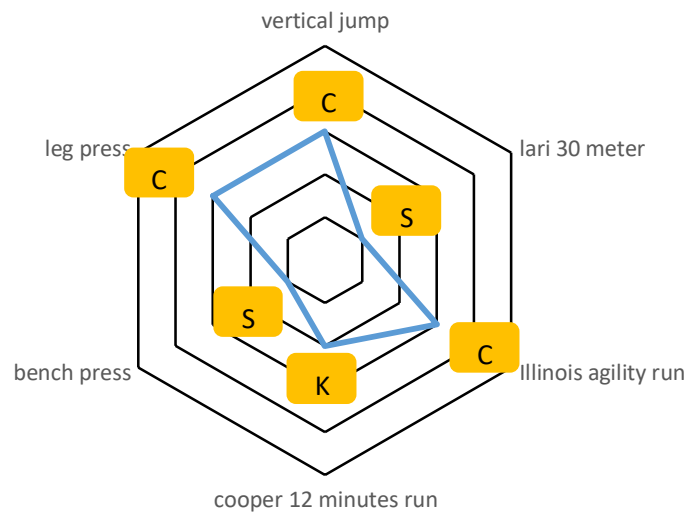
Gambar 38. Diagram Profil Kondisi Fisik Kristi Utami

Berdasarkan gambar 38 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Kristi Utami pada *vertical jump* sebesar 34 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,17 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,41 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.000 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,39 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,57 masuk dalam kategori “baik”.



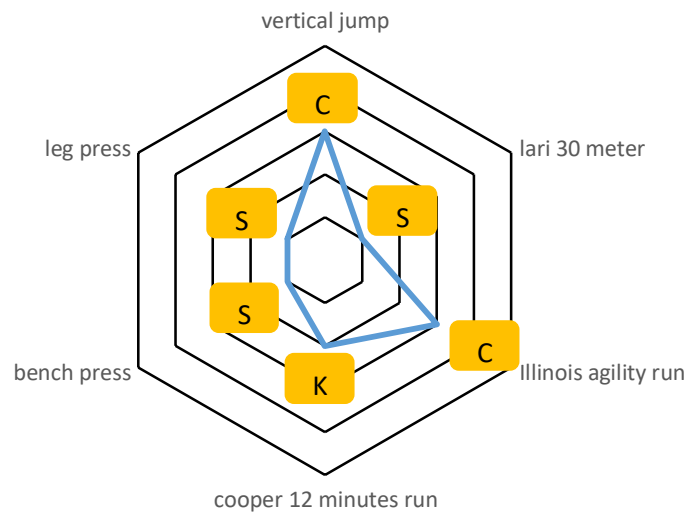
Gambar 39. Diagram Profil Fisik Kondisi Rafi Ray

Berdasarkan gambar 39 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Rafi Ray pada *vertical jump* 37 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,45 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,32 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.905 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,37 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,65 masuk dalam kategori “sangat baik”.



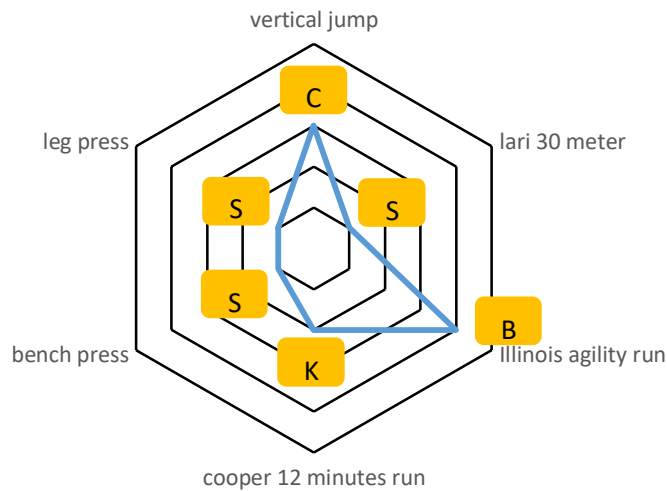
Gambar 40. Diagram Profil Kondisi Fisik Indri Liani

Berdasarkan gambar 40 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Indri Liani pada *vertical jump* sebesar 31 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,2 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,85 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.540 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,39 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,42 masuk dalam kategori “cukup”.



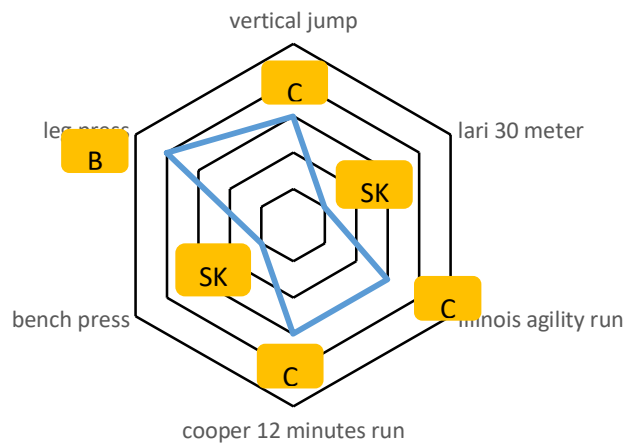
Gambar 41. Diagram Profil Kondisi Fisik Septiyani

Berdasarkan gambar 41 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Septiyani pada *vertical jump* sebesar 39 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,1 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,6 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 1.500 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,23 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,16 masuk dalam kategori “sangat kurang”.



Gambar 42. Diagram Profil Kondisi Fisik Fafi Silfia

Berdasarkan gambar 42 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Fafi Silfia pada *vertical jump* sebesar 42 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,06 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 17,73 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.675 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,23 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,25 masuk dalam kategori “sangat kurang”.



Gambar 43. Diagram Profil Kondisi Fisik Fisna Deska

Berdasarkan gambar 43 di atas yang mengacu pada klasifikasi Brian Mackenzie (2005) menunjukkan bahwa profil kondisi fisik Fisna Deska pada *vertical jump* sebesar 33 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,09 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,82 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.980 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,3 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,32 masuk dalam kategori “baik”.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain Rugby UNY putra dan putri, yang terdiri dari tes kecepatan, tes kelincahan, tes daya tahan aerobik, tes kekuatan, dan tes daya ledak (*power*). Hasil penelitian menunjukkan profil kondisi fisik pemain Rugby UNY secara keseluruhan dijelaskan sebagai berikut:

Kondisi fisik pemain Rugby UNY putra berdasarkan nilai T-skor berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 siswa), “kurang” sebesar 10% (1 siswa), “cukup” sebesar 50% (5 siswa), “baik” sebesar 20% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10% (1 siswa). Kondisi fisik pemain Rugby UNY putri berdasarkan nilai T-skor berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,33% (1 siswa), “kurang” sebesar 33,3% (4 siswa), “cukup” sebesar 25% (3 siswa), “baik” sebesar 25% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,33% (1 siswa).

Profil kondisi fisik tiap pemain Rugby UNY berdasarkan klasifikasi dari Brian Mackenzie (2005) dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Putra

Rezha Kurniawan pada *vertical jump* sebesar 57 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,55 detik masuk dalam kategori “kurang”, *Illinois agility run* sebesar 16,17 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.375 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,76 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,01 masuk dalam kategori “baik”.



Hendrik Wiguna pada *vertical jump* sebesar 53 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,17 detik masuk dalam kategori “baik”, *Illinois agility run* sebesar 16,66 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.325 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,71 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,83 masuk dalam kategori “cukup”.

Aldi Deni Nur pada *vertical jump* sebesar 49 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,81 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 17,36 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.835 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,59 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,06 masuk dalam kategori “baik”.

Bendrik Riski pada *vertical jump* sebesar 47 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,37 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 17,71 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.820 masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,72 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,86 masuk dalam kategori “cukup”.

Angga pada *vertical jump* sebesar 60 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,45 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 15,96 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.300 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,75 masuk

dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,84 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Apri Maenun pada *vertical jump* sebesar 60 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,4 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 16,49 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.480 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 0,73 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,65 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Shodikin pada *vertical jump* sebesar 56 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,51 detik masuk dalam kategori “kurang”, *Illinois agility run* sebesar 16,9 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.415 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 0,49 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,16 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Tomy Setya Prabowo pada *vertical jump* sebesar 55 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,37 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 16,75 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.250 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,61 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,42 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Ednanda Brian pada *vertical jump* sebesar 58 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,27 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois*

*agility run* sebesar 15,76 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.595 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 1,03 masuk dalam kategori “baik”, dan *leg press* sebesar 2,36 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Dodo Estu Putro pada *vertical jump* sebesar 61 cm masuk dalam kategori “baik”, lari 30 meter sebesar 4,27 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar 15,84 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.385 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,60 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,07 masuk dalam kategori “baik”.

## 2. Putri

Nadia Indah pada *vertical jump* sebesar 40 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,06 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,35 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.435 meter masuk dalam kategori “sangat kurang”, *bench press* sebesar 0,57 masuk dalam kategori “kurang”, dan *leg press* sebesar 2,7 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Hani Mei Lana pada *vertical jump* sebesar 34 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,37 masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,58 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.840 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press*

sebesar 0,47 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,89 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Hani Mei Lana pada *vertical jump* sebesar 34 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,37 masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,58 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.840 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,47 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,89 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Nabilla Nur pada *vertical jump* sebesar 36 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,98 detik masuk dalam kategori “kurang”, *Illinois agility run* sebesar 17,82 masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.050 meter masuk dalam kategori “baik”, *bench press* sebesar 0,42 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,68 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Ika Wahyu pada *vertical jump* sebesar 41 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,37 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,70 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.955 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,42 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,92 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Widya Emilia pada *vertical jump* sebesar 43 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,24 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”,

*Illinois agility run* sebesar 18,16 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.955 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,28 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,49 masuk dalam kategori “cukup”.

Vea Christiani pada *vertical jump* sebesar 43 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,22 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,35 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 1.925 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,44 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,97 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Kristi Utami pada *vertical jump* sebesar 34 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,17 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,41 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 2.000 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,39 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,57 masuk dalam kategori “baik”.

Rafi Ray pada *vertical jump* 37 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,45 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,32 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.905 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,37 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,65 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Indri Liani pada *vertical jump* sebesar 31 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,2 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,85 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.540 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,39 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,42 masuk dalam kategori “cukup”.

Septiyani pada *vertical jump* sebesar 39 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,1 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,6 masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 1.500 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,23 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,16 masuk dalam kategori “sangat kurang”.

Fafi Silfia pada *vertical jump* sebesar 42 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,06 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 17,73 detik masuk dalam kategori “baik”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.675 meter masuk dalam kategori “kurang”, *bench press* sebesar 0,23 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,25 masuk dalam kategori “sangat kurang”.

Fisna Deska pada *vertical jump* sebesar 33 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,09 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 19,82 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sejauh 1.980 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press*

sebesar 0,3 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,32 masuk dalam kategori “baik”.

Kondisi fisik pemain Rugby UNY putra berdasarkan klasifikasi dari Brian Mackenzie (2005) pada *vertical jump* dengan rata-rata 55,6 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 4,4 detik masuk dalam kategori “cukup”, *Illinois agility run* sebesar sebesar 16,5 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 2.278 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,70 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 2,22 masuk dalam kategori “sangat baik”. Kondisi fisik pemain Rugby UNY putri berdasarkan klasifikasi dari Brian Mackenzie (2005) pada *vertical jump* dengan rata-rata 37,75 cm masuk dalam kategori “cukup”, lari 30 meter sebesar 5,19 detik masuk dalam kategori “sangat kurang”, *Illinois agility run* sebesar 18,72 detik masuk dalam kategori “cukup”, *cooper 12 minutes run* sebesar 1.813,33 meter masuk dalam kategori “cukup”, *bench press* sebesar 0,38 masuk dalam kategori “sangat kurang”, dan *leg press* sebesar 1,69 masuk dalam kategori “sangat baik”.

Kondisi fisik merupakan hal penting yang menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain rugby. Pola latihan pemain rugby UNY yang tak terkontrol sangat berpengaruh pada hasil tes kondisi fisik. Status rugby UNY yang belum menjadi UKM resmi di UNY menjadi salah satu penyebab tidak terkontrolnya pola latihan para pemainnya. Hal ini disebabkan oleh belum kuatnya peraturan yang bisa mengikat para pemainnya sehingga penerapan sanksi pun belum sekuat UKM yang sudah resmi. Banyak pemain yang hanya berlatih dua kali dalam seminggu tanpa menambah latihan

mandiri di luar latihan tim karena tidak mau menyesuaikan jadwal kuliah dengan jadwal latihan rugby. Jika ditinjau dari segi kondisi sarana dan prasarana olahraga, dapat dikatakan kondisi sarana dan prasarana yang digunakan kurang mendukung. Dalam rugby ada teknik yang mengharuskan pemain menjatuhkan lawan seperti *tackle*, hal inilah yang menjadi permasalahan prasarana. Maka dari itu, lapangan yang digunakan untuk bertanding setidaknya tanah yang berumput dan tidak keras sehingga pemain rugby UNY dapat berlatih tanpa harus khawatir akan terjadinya cedera.

Pelatih rugby UNY perlu memberikan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemain. Permainan rugby merupakan cabang olahraga permainan beregu. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang baik dan menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain, kedisiplinan, serta keikutsertaan pemain yang teratur dan lengkap saat latihan maupun pertandingan. Permainan yang baik dan menarik akan terwujud apabila setiap pemain dapat menguasai teknik dasar, taktik, serta strategi dalam permainan rugby. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, taktik, dan strategi yang jitu, setiap pemain dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain yang mempunyai kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya dapat menyelesaikan program latihan tanpa kendala yang berarti, stamina lebih terjaga atau tidak mudah lelah saat latihan maupun pertandingan, dan mampu mempelajari keterampilan yang relatif sulit dengan mudah. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Dengan



adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisik atlet atau pemain Rugby UNY, sehingga pelatih dan atlet dapat mengatur dan menyusun jadwal latihan kembali untuk meningkatkan kedisiplinan serta keikutsertaan pemain Rugby UNY saat latihan. Hal ini sangat penting karena untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat mencapai prestasi puncak.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para pemain Rugby UNY kurang bersungguhsungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes pemain Rugby UNY, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kondisi fisik pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 orang), “kurang” sebesar 20% (2 orang), “cukup” sebesar 50% (5 orang), “baik” sebesar 10% (1 orang), dan “sangat baik” sebesar 10% (1 orang).
  - a. *Vertical jump* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 40% (4 orang), “baik” sebesar 60% (6 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
  - b. Lari 30 meter pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (1 orang), “kurang” sebesar 20% (2 orang), “cukup” sebesar 40% (4 orang), “baik” sebesar 30% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
  - c. *Illinois agility run* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 60% (6 orang), “baik” sebesar 40% (4 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
  - d. *Cooper 12 minutes run* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 20% (2 orang), “cukup” sebesar 50% (5 orang), “baik” sebesar 30% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).

- e. *IRM bench press* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 90% (9 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 10% (1 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
  - f. *IRM leg press* pemain Rugby UNY putra berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 20% (2 orang), “baik” sebesar 30% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 50% (5 orang).
2. Kondisi fisik pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,3% (1 orang), “kurang” sebesar 33,3% (4 orang), “cukup” sebesar 25% (3 orang), “baik” sebesar 25% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 8,3% (1 orang).
    - a. *Vertical jump* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 100% (12 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
    - b. Lari 30 meter pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 91,67% (11 orang), “kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
    - c. *Illinois agility run* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar

83,33% (10 orang), “baik” sebesar 16,67% (2 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).

- d. *Cooper 12 minutes run* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “kurang” sebesar 25% (3 orang), “cukup” sebesar 66,67% (8 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
- e. *IRM bench press* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 91,67% (2 orang), “kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “cukup” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
- f. *IRM leg press* pemain Rugby UNY putri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 16,667% (2 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “cukup” sebesar 16,667% (2 orang), “baik” sebesar 16,667% (2 orang), dan “sangat baik” sebesar 50% (6 orang).

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Pemain Rugby UNY untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisiknya, untuk mendukung kemampuan teknik, taktik, dan strategi agar semakin meningkat sehingga dapat mencapai penampilan puncak dan menunjukkan kemampuan yang maksimal saat pertandingan.
2. Evaluasi kondisi fisik pemain Rugby UNY harus dilakukan secara menyeluruh.

3. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan pemain Rugby UNY untuk lebih menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya menjadi lebih baik.

### **C. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi pemain Rugby UNY.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi pemain Rugby UNY hendaknya mengikuti jadwal latihan yang ada dan melakukan latihan di luar jadwal latihan serta menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.
4. Mengesahkan Rugby UNY menjadi salah satu UKM resmi di UNY sehingga dapat menerapkan aturan yang kuat untuk meningkatkan kedisiplinan serta keikutsertaan mahasiswa anggota Rugby UNY.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H., dkk. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Arikunto, S. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Anatomi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Baley & James, A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.
- Biscombe, T. & Drewett P. (2010). *Rugby Steps to Succes*. Australia: Human Kinetics.
- Bompa, T. & Frederick, C. (2009). *Periodization in Rugby*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Carwyn, J. (1983). *Focus On Rugby An International Coaching Book*. Great Britain: Anchor Press,Ltd.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Hartanto, D. (2014). *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Maarif 1 Wates. Skripsi*. FIK UNY.
- Irianto, D.P. (2004). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test*. London: Elektric World Plc. <http://www.brianmac.co.uk>.
- Mulyani, S. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. National Institut For Sports, Pan African Press Ltd, Lagos.

- Nugroho, A.B.B. (2010). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Poerwadarminta. (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Rugby World. (2015). *A Beginners Guide to Rugby Union*.
- Rugby World. (2015). *Law of the Game Rugby Union Incorporating the Playing Charter*.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Susiani, D. (2009). *Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman pada Porprof DIY 2009*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Umar, A.M. (2013). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wijanarko, I.W. (2016). *Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih Kabupaten Kulonprogo. Skripsi*. FIK UNY.
- [https://meetinstrumentenzorg.blob.core.windows.net/test-documents/Instrument262/382\\_1\\_N.pdf](https://meetinstrumentenzorg.blob.core.windows.net/test-documents/Instrument262/382_1_N.pdf), diakses 15 Januari 2018.
- <https://www.brianmac.co.uk/bpress.htm>, diakses 7-1-2018 pukul 13.15.

<https://www.brianmac.co.uk/lpress.htm>, diakses 7-1-2018 pukul 13.16.

<https://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm>, diakses 7-1-2018 pukul 13.15.




[https://www.researchgate.net/publication/23495214\\_One-repetition\\_maximum\\_strength\\_test\\_represents\\_a\\_valid\\_means\\_to\\_assess\\_1eg\\_strength](https://www.researchgate.net/publication/23495214_One-repetition_maximum_strength_test_represents_a_valid_means_to_assess_1eg_strength) [diakses Jan 11 2018].

[https://www.researchgate.net/publication/5415204\\_The\\_VValidity\\_and\\_Reliability\\_of\\_the\\_1RM\\_Bench\\_Press\\_Using\\_Chain-Loaded\\_Resistance](https://www.researchgate.net/publication/5415204_The_VValidity_and_Reliability_of_the_1RM_Bench_Press_Using_Chain-Loaded_Resistance) [diakses Jan 11 2018].







# LAMPIRAN-LAMPIRAN


## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
<hr/>	
Nomor : 5.62/UN.34.16/PP/2018.	31 Mei 2018
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 <b>Kepada Yth.</b> <b>Ketua Pelatih Rugby UNY</b> <b>di Tempat.</b>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Firma Nur Azizi Hartono
NIM	: 13601241148
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Komarudin M.A.
NIP	: 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 7 s/d 31 Juli 2018
Tempat	: Stadion dan Lintasan Atletik UNY serta Hall Fitness FIK UNY
Judul Skripsi	: Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Dekan  Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
<b>Tembusan :</b>	
1. Kaprodi PJKR.	
2. Pembimbing Tas	
3. Mahasiswa ybs.	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Rugby UNY

	<b>RUGBY UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> Jalan Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 e-mail: rugby.uny@gmail.com	
<hr/>		
<b>SURAT PERNYATAAN</b>		
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:		
Nama	: Abdul Mahfudin Alim, M.Pd	
Jabatan	: Pembina Rugby UNY	
Menerangkan sebenarnya bahwa:		
Nama	: <b>Firma Nur Aizi Hartono</b>	
Tempat, Tanggal Lahir	: Kebumen, 19 Agustus 1994	
NIM	: <b>13601241148</b>	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi	
Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta	
Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian di TIM RUGBY UNY, pada tanggal 7 Juli 2018 dalam rangka menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul: <b>“Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby U NY 2018”</b> .		
Demikianlah surat ini kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.		
Yogyakarta, 7 Juli 2018		
Pembina RUGBY UNY		
 		
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd		

### Lampiran 3. Surat Permohonan Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo nomor 1  
Telepon (0274) 513092, 586168 pesawat 282, 541, 560 Yogyakarta 55281  
Laman: fik.uny.ac.id. E-mail: humasfik@uny.ac.id

---

Nomor : 554a /UN34.16/TU/2018 04 Mei 2018  
Lamp : -  
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth.  
Firma Nur Azizi Hartono  
Nim: 13601241148  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat saudara tanggal 27 Mei 2018, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, maka dengan ini pada prinsipnya kami mengizinkan Saudara menggunakan alat untuk Pengambilan data penelitian tugas akhir skripsi pada :


Hari : Sabtu  
Waktu : 07.00-selesai  
Tanggal : 7 Juli 2018  
Tempat : Stadion dan lintasan atletik serta hall fitnes FIK UNY

No	Alat yang dipinjam	Jumlah
1	Stopwatch	3 buah
2	Meteran	1 buah
3	Papan Vertikal jump	1 buah
4	Cones	8 buah

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga Keamanan Alat yang dipinjam
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Kasubag. Umum, kepegawaian dan Perlengkapan

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih.


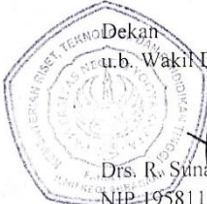


Dekan,  
Wakil Dekan II,  
Drs. R. Sunardianta, M. Kes.  
NIP-19581101 198603 1 002

Tembusan :


1. Kasubag UKP FIK
2. Manager Stadion UNY
3. Pak Tujimin

#### Lampiran 4. Surat Permohonan Peminjaman Tempat

	<p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Jalan Colombo nomor 1 Telepon (0274) 513092, 586168 pesawat 282, 541, 560 Yogyakarta 55281 Laman: fik.uny.ac.id.</p>
<hr/>	
Nomor	: <i>561a</i> /UN34.16/TU/2018
Lamp.	: -
Perihal	: Peminjaman tempat
<hr/>	
Kepada Yth. Firma Nur Azizi Hartono Nim: 13601241148 FIK Universitas Negeri Yogyakarta	
<p>Dengan hormat menanggapi surat saudara tanggal 27 Mei 2018, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, maka dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, mengizinkan saudara untuk menggunakan fasilitas FIK UNY untuk pelaksanaan kegiatan Pengambilan data penelitian tugas akhir skripsi pada:</p>	
Hari	: Sabtu
Tanggal	: 7 Juni 2018
Waktu	: 07.00 WIB - Selesai
Tempat	: Hall fitness FIK UNY
<p>Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih</p>	
<div style="text-align: right;"><p>Dekan u.b. Wakil Dekan II, Drs. R. Sunardianta, M. Kes NIP. 19581101 198603 1002 <i>ds</i></p></div>	
Tembusan : 1. Kasubag UKP FIK 2. Manager Fitnes FIK	



Lampiran 5. Kalibrasi Meteran



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta, Kode pos 555122 Telp. (0274) .....  
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

---

**SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
**CALIBRATION CERTIFICATE**

Nomor : 533 / MET / UP - 78 / II/2018  
 Number

No. Order : A 00125  
 Diterima tgl : 23 Februari 2018

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	: Ukuran Panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 100 m	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: Fame
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:	Daya Baca <i>Readability</i>	: 1 mm

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	: Ilham Pamungkas
Alamat <i>Address</i>	: Tuntungan Baru, Umbulharjo 3 1189

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard <i>Standard</i>	: Meter kuningan standar 1 meter
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

**TANGGAL PENGUJIAN**  
*Date of Calibration* : 27 Februari 2018


**LOKASI PENGUJIAN**  
*Location of Calibration* : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN**  
*Environment condition of Calibration* : Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

**HASIL**  
*Result* : Lihat sebaliknya

**DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG**  
*Recalibration* : 27 Februari 2019

Yogyakarta, 27 Februari 2018  
 Ptl. Kepala UPT Metrologi Legal



Mohammad Ashari S Kom  
 NIP. 19630126.196202.1.001

Halaman 1 dari 1 Halaman

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA PENGUJIAN**

Calibration date

1. Referensi : Ilham Pamungkas

2. Diuji oleh : Yelni Sulistyio NIP. 19630629 1985031003  
Calibrated by

**II. HASIL**

Result


Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1.0000	0 - 31	31.0110	0 - 61	61.0185	0 - 91	91.0255
0 - 2	2.0010	0 - 32	32.0110	0 - 62	62.0185	0 - 92	92.0255
0 - 3	3.0020	0 - 33	33.0110	0 - 63	63.0190	0 - 93	93.0255
0 - 4	4.0030	0 - 34	34.0110	0 - 64	64.0185	0 - 94	94.0255
0 - 5	5.0030	0 - 35	35.0115	0 - 65	65.0195	0 - 95	95.0260
0 - 6	6.0030	0 - 36	36.0120	0 - 66	66.0195	0 - 96	96.0265
0 - 7	7.0035	0 - 37	37.0125	0 - 67	67.0200	0 - 97	97.0270
0 - 8	8.0040	0 - 38	38.0130	0 - 68	68.0200	0 - 98	98.0275
0 - 9	9.0045	0 - 39	39.0135	0 - 69	69.0205	0 - 99	99.0280
0 - 10	10.0045	0 - 40	40.0135	0 - 70	70.0205	0 - 100	100.0280
0 - 11	11.0045	0 - 41	41.0135	0 - 71	71.0205		
0 - 12	12.0055	0 - 42	42.0135	0 - 72	72.0210		
0 - 13	13.0065	0 - 43	43.0140	0 - 73	73.0210		
0 - 14	14.0066	0 - 44	44.0140	0 - 74	74.0215		
0 - 15	15.0065	0 - 45	45.0145	0 - 75	75.0215		
0 - 16	16.0070	0 - 46	46.0150	0 - 76	76.0215		
0 - 17	17.0075	0 - 47	47.0155	0 - 77	77.0215		
0 - 18	18.0080	0 - 48	48.0155	0 - 78	78.0220		
0 - 19	19.0085	0 - 49	49.0155	0 - 79	79.0225		
0 - 20	20.0085	0 - 50	50.0155	0 - 80	80.0225		
0 - 21	21.0085	0 - 51	51.0160	0 - 81	81.0225		
0 - 22	22.0085	0 - 52	52.0160	0 - 82	82.0225		
0 - 23	23.0090	0 - 53	53.0165	0 - 83	83.0230		
0 - 24	24.0095	0 - 54	54.0170	0 - 84	84.0235		
0 - 25	25.0095	0 - 55	55.0175	0 - 85	85.0240		
0 - 26	26.0095	0 - 56	56.0180	0 - 86	86.0245		
0 - 27	27.0095	0 - 57	57.0180	0 - 87	87.0245		
0 - 28	28.0100	0 - 58	58.0180	0 - 88	88.0245		
0 - 29	29.0100	0 - 59	59.0185	0 - 89	89.0250		
0 - 30	30.0105	0 - 60	60.0185	0 - 90	90.0255		

Penerima Penyerahan

Yelni Sulistyio  
NIP. 19630629 1985031003

Halaman 2 dari 1 Halaman

## Lampiran 6. Kalibrasi *Stopwatch*



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP-02.12.196/LPPT  
Rev. 1  
Halaman 1 dari 1

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**  
CALIBRATION REPORT  
*Nomor / Number : 054A.02/UM/UN/LPPT/2018*

**IDENTITAS ALAT**  
Instrument Identification

Nama alat : Stopwatch	Nomor pesanan : 18020300051A
Merek /Pabrik : Butterfly / -	Tanggal pesanan : 23 Februari 2018
Tipe /Model : BT-02	Bidang kalibrasi : Timer
No. Seri : -	Tanggal kalibrasi : 02 Maret 2018
Rango ukur : -	Kondisi lingkungan
Resolusi : 0,1 Detik	Suhu ruangan : (25,6 ± 0,3) °C
Tempat kalibrasi : LPPT-UGM	Kelambaban : (64 ± 3) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**  
Owner Identification


Nama : Ilham Pamungkas

Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta

**HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"/1/100 detik	Koreksi Detik"/1/100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)		0,14
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S 017.005 735 Tertelusur ke satuan SI UK-032-IDN.

Yogyakarta, 12 Maret 2018  
Pejabat Penandatangan Sertifikat,  
  
Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/ditutup secara utuh



Lampiran 7. Deskriptif Statistik Pemain Rugby UNY Putra

BERDASARKAN T SKOR

		Statistics					
		VJUMP	LARI	ILLINOIS	COOPER	BENCH	LEG
N	Valid	10	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		50,0000	50,0000	49,9890	49,9980	49,9980	49,9950
Median		51,9100	50,8000	48,6200	52,8450	45,5100	49,5400
Mode		59,32	51,55	34,34 <sup>a</sup>	32,12 <sup>a</sup>	45,51	36,46 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9,99628	10,01235	10,01318	9,99998	9,99836	9,99922
Minimum		31,78	29,55	34,34	32,12	41,10	36,46
Maximum		61,44	64,55	63,44	62,28	76,32	64,09
Sum		500,00	500,00	499,89	499,98	499,98	499,95

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

VJUMP				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31,78	1	10,0	10,0	10,0
36,02	1	10,0	10,0	20,0
44,49	1	10,0	10,0	30,0
48,73	1	10,0	10,0	40,0
50,85	1	10,0	10,0	50,0
52,97	1	10,0	10,0	60,0
55,08	1	10,0	10,0	70,0
59,32	2	20,0	20,0	90,0
61,44	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**LARI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
29,55	1	10,0	10,0	10,0
42,55	1	10,0	10,0	20,0
44,55	1	10,0	10,0	30,0
47,55	1	10,0	10,0	40,0
50,05	1	10,0	10,0	50,0
51,55	2	20,0	20,0	70,0
56,55	1	10,0	10,0	80,0
61,55	1	10,0	10,0	90,0
64,55	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**ILLINOIS**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
34,34	1	10,0	10,0	10,0
39,07	1	10,0	10,0	20,0
42,70	1	10,0	10,0	30,0
45,43	1	10,0	10,0	40,0
47,07	1	10,0	10,0	50,0
50,17	1	10,0	10,0	60,0
55,89	1	10,0	10,0	70,0
59,80	1	10,0	10,0	80,0
61,98	1	10,0	10,0	90,0
63,44	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**COOPER**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
53,03	1	10,0	10,0	10,0
51,47	1	10,0	10,0	20,0
36,18	1	10,0	10,0	30,0
35,71	1	10,0	10,0	40,0
50,69	1	10,0	10,0	50,0
Valid 56,30	1	10,0	10,0	60,0
54,27	1	10,0	10,0	70,0
49,13	1	10,0	10,0	80,0
59,89	1	10,0	10,0	90,0
53,34	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**BENCH**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
41,10	1	10,0	10,0	10,0
45,51	5	50,0	50,0	60,0
Valid 49,91	2	20,0	20,0	80,0
55,19	1	10,0	10,0	90,0
76,32	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

**LEG**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
36,46	2	20,0	20,0	20,0
42,12	1	10,0	10,0	30,0
47,46	1	10,0	10,0	40,0
48,06	1	10,0	10,0	50,0
Valid 51,02	1	10,0	10,0	60,0
51,52	1	10,0	10,0	70,0
61,38	2	20,0	20,0	90,0
64,09	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

## Lampiran 8. Deskriptif Statistik Pemain Rugby UNY Putri

### BERDASARKAN T SKOR

		Statistics					
		VJUMP	LARI	ILLINOIS	COOPER	BENCH	LEG
N	Valid	12	12	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		49,9992	50,0000	49,9992	50,0000	50,0008	50,0017
Median		50,6050	50,5150	53,0700	54,7150	52,2000	48,2100
Mode		40,98 <sup>a</sup>	37,78 <sup>a</sup>	55,02	56,51	52,20	48,21
Std. Deviation		9,99916	10,00117	10,00039	10,00039	10,00181	9,99910
Minimum		33,77	32,28	34,90	32,52	34,62	34,99
Maximum		62,62	64,63	63,33	60,93	69,77	75,77
Sum		599,99	600,00	599,99	600,00	600,01	600,02

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

VJUMP				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
33,77	1	8,3	8,3	8,3
38,58	1	8,3	8,3	16,7
40,98	2	16,7	16,7	33,3
45,79	1	8,3	8,3	41,7
48,20	1	8,3	8,3	50,0
Valid 53,01	1	8,3	8,3	58,3
55,41	1	8,3	8,3	66,7
57,81	1	8,3	8,3	75,0
60,22	1	8,3	8,3	83,3
62,62	2	16,7	16,7	100,0
Total	12	100,0	100,0	

**LARI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
32,28	1	8,3	8,3	8,3
37,78	2	16,7	16,7	25,0
46,73	1	8,3	8,3	33,3
48,11	1	8,3	8,3	41,7
49,48	1	8,3	8,3	50,0
Valid 51,55	1	8,3	8,3	58,3
56,37	1	8,3	8,3	66,7
57,05	1	8,3	8,3	75,0
59,12	2	16,7	16,7	91,7
64,63	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

**ILLINOIS**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
34,90	1	8,3	8,3	8,3
35,30	1	8,3	8,3	16,7
38,25	1	8,3	8,3	25,0
42,01	1	8,3	8,3	33,3
50,32	1	8,3	8,3	41,7
Valid 51,93	1	8,3	8,3	50,0
54,21	1	8,3	8,3	58,3
55,02	2	16,7	16,7	75,0
57,57	1	8,3	8,3	83,3
62,13	1	8,3	8,3	91,7
63,33	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

**COOPER**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
32,52	1	8,3	8,3	8,3
51,23	1	8,3	8,3	16,7
60,93	1	8,3	8,3	25,0
56,54	1	8,3	8,3	33,3
56,54	1	8,3	8,3	41,7
55,16	1	8,3	8,3	50,0
Valid 58,62	1	8,3	8,3	58,3
54,23	1	8,3	8,3	75,0
37,37	1	8,3	8,3	83,3
35,53	1	8,3	8,3	91,7
43,61	1	8,3	8,3	100,0
57,70	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

**BENCH**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
34,62	2	16,7	16,7	16,7
43,41	2	16,7	16,7	33,3
Valid 52,20	6	50,0	50,0	83,3
60,98	1	8,3	8,3	91,7
69,77	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

**LEG**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
34,99	1	8,3	8,3	8,3
37,20	1	8,3	8,3	16,7
48,21	5	41,7	41,7	58,3
Valid 52,61	3	25,0	25,0	83,3
53,18	1	8,3	8,3	91,7
75,77	1	8,3	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	



## Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

### Tes *Vertical Jump*





Tes Lari 30 meter





*Tes Illinois Agility Run*





*Tes Cooper 12 Minutes Run*





*Tes Leg Press*



*Tes Bench Press*

