

## PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY TAHUN 2018

### PROFILE OF PHYSICAL CONDITIONS OF UNY RUGBY PLAYERS IN 2018

Oleh: Firma Nur Azizi Hartono, PJKR FIK UNY  
firmaazizi19@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik profil kondisi fisik pemain rugby UNY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain rugby UNY yang berjumlah 22 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan statistik 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.

#### Abstract

*This research aims to determine how well the profile of physical condition of UNY rugby players. This research is a descriptive quantitative research which used survey method. The population included in this research are UNY rugby players which consisted of 22 college students were taken using total sampling techniques. The instruments used in collecting the data for this research are test and measurement. The research technique used in this research is descriptive quantitative statistics in a form of percentage. The result of the research shows that (1) the physical condition of male UNY Rugby players was in the category of "very less" by 10% (1 person), "less" by 10% (1 person), "enough" by 50% (5 people), "Good" by 20% (2 people), and "very good" by 10% (1 person). (2) The physical condition of female UNY Rugby players was in the category of "very less" at 8.3% (1 person), "less" by 33.3% (4 people), "enough" by 25% (3 people), "good" by 25% (3 people), and "very good" at 8.3% (1 person).*

*Key words: physical condition, rugby player, UNY.*

## PENDAHULUAN

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 dilatih

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 pemeliharannya (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 gerakannya 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.

Waktu pelaksanaannya pada hari Sabtu tanggal 7 Juli 2018.

### **Target/Subjek 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*.

### **Prosedur**

Penelitian ini diawali dengan mengajukan surat ijin penelitian kepada pengurus rugby UNY. Setelah surat disetujui, peneliti menanyakan tanggal yang tepat untuk melakukan pengambilan data penelitian. Setelah mendapatkan waktu yang disepakati, kemudian peneliti mengajukan surat permohonan peminjaman tempat dan alat ke subbag UKP FIK UNY. Setelah mendapat surat dari subbag UKP FIK UNY, peneliti mengajukan surat ke manajemen stadion UNY dan pengurus hall fitness FIK UNY. Penelitian dilaksanakan selama satu hari. Setelah selesai peneliti meminta surat keterangan telah melakukan penelitian di tim rugby UNY.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan ms. excel 2013. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari lima item tes yaitu tes daya ledak menggunakan tes *vertical jump*, tes kecepatan menggunakan tes lari 30 metes, tes kelincahan menggunakan tes

Kemampuan tekni 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.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lintasan atletik stadion UNY dan hall fitness FIK UNY, alamat tepatnya di Jalan Colombo nomor 1 Yogyakarta.

6 *Jurnal Pendidikan Olahraga Edisi ... Tahun ...ke.. 20...*  
*Illinois agility run*, tes daya tahan menggunakan tes *cooper 12 minutes run*, dan tes kekuatan menggunakan *IRM bench press* untuk *upper body*, dan *IRM leg press* untuk *lower body*.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Adapun rumusnya sebagai berikut:

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

Penelitian ini menggunakan satuan ukuran pengganti dengan menggunakan T skor, rumus T skor sebagai berikut:

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

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

Setelah data dianalisis kemudian dikategorikan dengan interval sebagai berikut (Sumber: Saifuddin Azwar, 2001: 163):

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

Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

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

Keterangan:

$X$  : skor

$BB$  : berat badan

Sumber: Brian Mackenzie (2005: 141)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

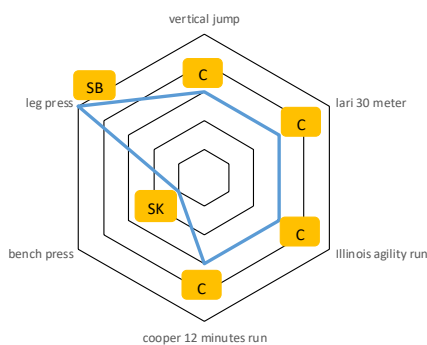
Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel norma penilaian dan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

### Putra

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain 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 tabel 4 di atas yang menggunakan T skor, 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”.

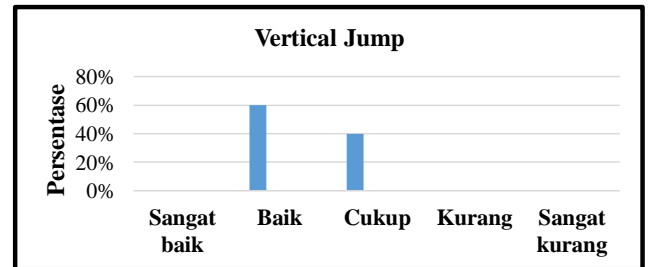


Gambar 1. Diagram profil kondisi fisik pemain Rugby UNY putra

Berdasarkan gambar 1 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 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”.

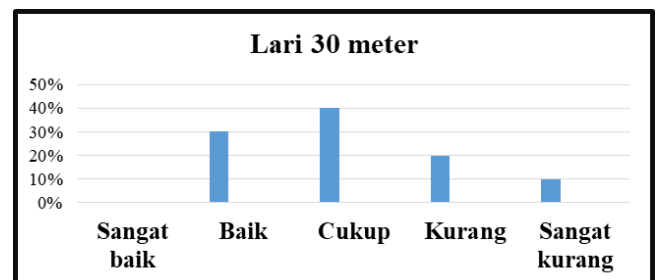
### Vertical jump



Gambar 2. Diagram Batang Vertical Jump Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan gambar 2 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”.

### Lari 30 meter

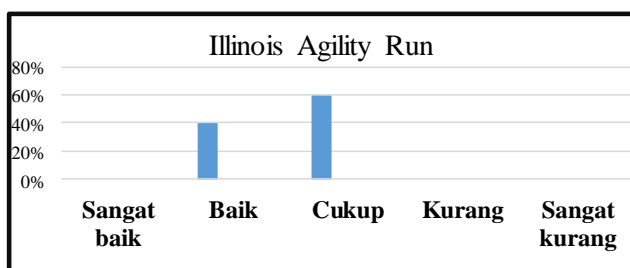


Gambar 3. Diagram Batang Lari 30 Meter Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan gambar 3 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”.

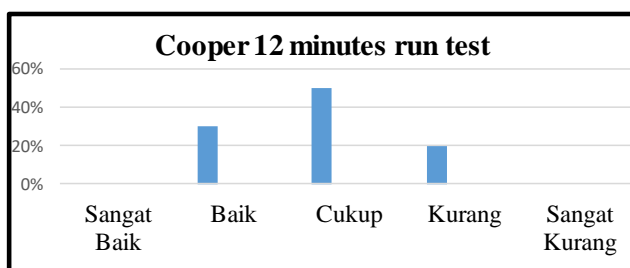
**Illinois agility run**



Gambar 4. Diagram Batang Illinois Agility Run Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan gambar 4 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”.

**Cooper 12 minutes run**

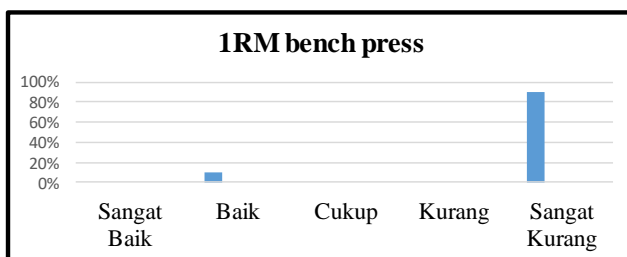


Gambar 5. Diagram Batang Cooper 12 Minutes Run Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan gambar 5 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”.

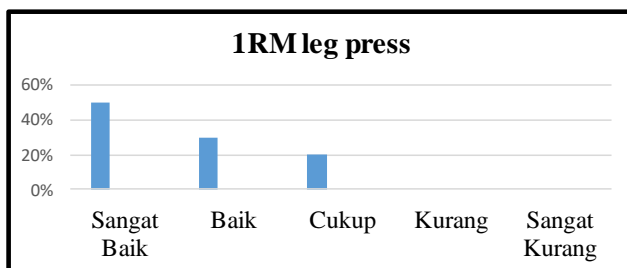
**1RM bench press**



Gambar 6. Diagram Batang 1RM Bench Press Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan gambar 6 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”.

**1RM leg press**



Gambar 7. Diagram Batang 1RM Leg Press Pemain Rugby UNY Putra

Berdasarkan gambar 7 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



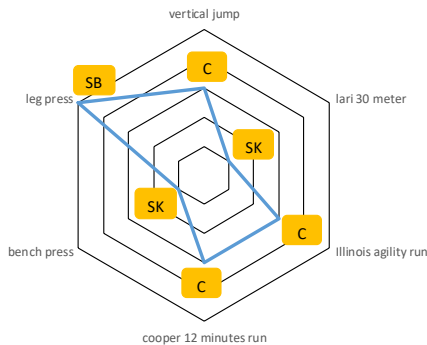
sebesar 2,22, maka masuk dalam kategori “sangat baik”.

**Putri**

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Putri

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

Berdasarkan tabel 5 di atas yang menggunakan T skor 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”.

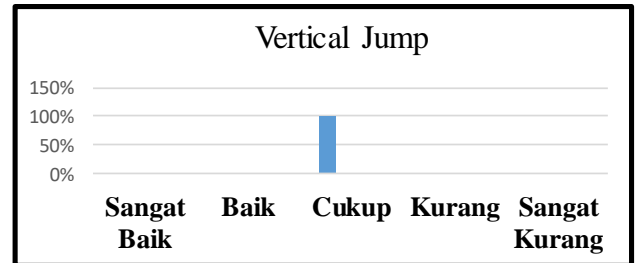


Gambar 8. Diagram Profil Kondisi Fisik pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan gambar 8 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”.

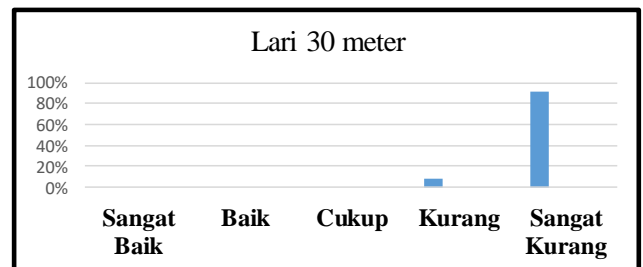
**Vertical jump**



Gambar 9. Diagram Batang Vertical Jump Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan gambar 9 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”.

**Lari 30 meter**

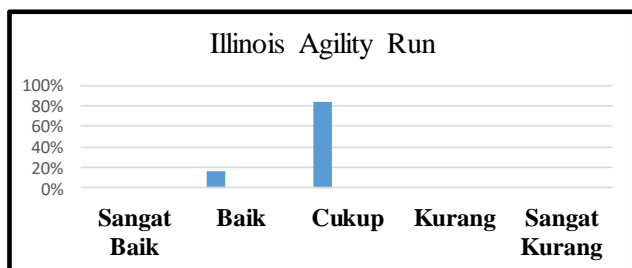


Gambar 10. Diagram Batang Lari 30 Meter Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan gambar 10 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”.

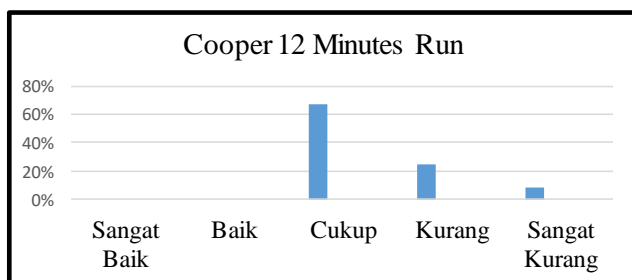
### Illinois agility run



Gambar 11. Diagram batang Illinois Agility Run Pemain Rugby UNY Putri

Berdasarkan gambar 11 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”.

### Cooper 12 minutes run

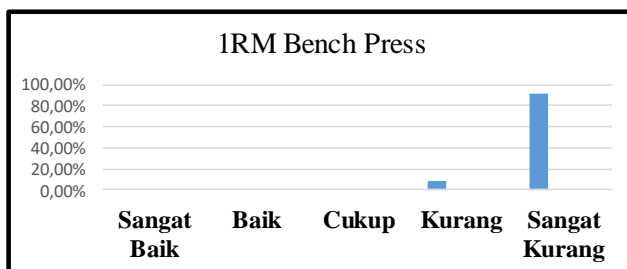


Gambar 12. Diagram Batang Cooper 12 Minutes Run Pemain Rugby UNY Putri

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”.

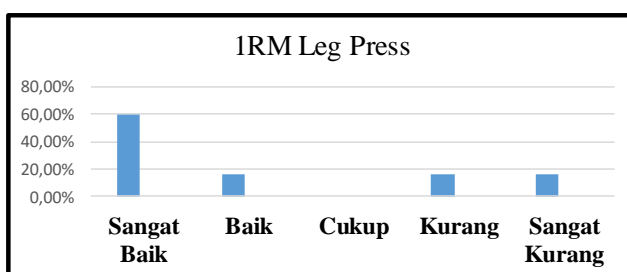
### IRM bench press



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

Berdasarkan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa 1RM 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 1RM bench press pemain Rugby UNY putri yaitu sebesar 0,38, maka masuk dalam kategori “sangat kurang”.

### IRM leg press



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

Berdasarkan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa 1RM 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 1RM *leg press* pemain Rugby UNY putri yaitu sebesar 1,69, maka masuk dalam kategori “sangat baik”.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

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. *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 “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).
  - f. *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 “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).

## 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.
- Nosseck, 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.

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

Wijanarko, I.W. (2016). *Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Pengasih Kabupaten Kulonprogo. Skripsi*. FIK UNY.

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

[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.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 Jan 11 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.