

BAB II

KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

PENELITIAN

A. KAJIAN TEORITIK

1. Hakikat Olahraga Rugby

Sejarah mencatat bahwa pada tahun 1823, pada sebuah pertandingan sepakbola sekolah di kota Rugby, Inggris, seorang anak laki-laki bernama William Webb Ellis mengambil bola dan berlari menuju garis gawang lawan. Dua abad kemudian. Sepakbola Rugby telah berevolusi menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia, dimana jutaan orang bermain, menyaksikan, dan menikmati permainan Rugby.

Rugby memiliki etiket yang terjaga selama bertahun-tahun. Tidak hanya dimainkan berdasarkan pada peraturan akan tetapi dengan semangat peraturan. Melalui disiplin, penguasaan diri, serta menghargai orang lain, dapat menumbuhkan naluri persahabatan dan sikap fair play. yang menegaskan bahwa Rugby adalah sebuah permainan yang sehat. Mulai dari halaman sekolah sampai Piala Dunia Rugby, Rugby Union menawarkan pengalaman yang unik dari keterlibatan akan permainan Rugby.¹

¹ *Buku Panduan Rugby Untuk Pemula, (Ireland: International Rugby Board, 2010), h. 2.*

Olahraga Rugby merupakan olahraga yang keras dan identik dengan bahaya, namun tetap mengutamakan keselamatan diri sendiri dan orang lain. Dijelaskan dalam *Laws of the Game Rugby Union* sebagai berikut:

*“Rugby Union is a sport which involves physical contact. Any sport involving physical contact has inherent danger. It is very important that player play the Game in accordance with the laws of the game and be mindful of the safety of themselves and others”.*²

Dapat diartikan Bahwa Rugby adalah olahraga yang melibatkan kontak fisik. Setiap olahraga yang melibatkan kontak fisik identik dengan bahaya. Sangat penting sekali agar pemain bermain sesuai dengan peraturan permainan dan mengutamakan keselamatan bagi dirinya maupun orang lain.

Rugby adalah permainan dengan bola sebagai obyek utama untuk dibawa melewati garis gawang musuh dan meletakkannya ke tanah untuk memperoleh nilai.³ Penjelasan di atas mungkin terdengar sederhana tapi ada satu yang kita tangkap. Untuk membawa bola ke depan, bola harus dilempar ke belakang. Bola bisa ditendang ke depan, tapi rekan satu tim dari penendang bola harus berada di belakang bola saat bola ditendang. Kontradiksi nyata ini menimbulkan kebutuhan akan kerjasama tim yang kompak dan disiplin tinggi, bukan individual. Hanya dengan bekerja sama

² *Laws Of The Game Rugby Union*, (Ireland: Laws Of the Game Rugby Union, 2016), h. 3

³ *Ibid*,h. 2.

secara tim maka para pemain bisa membawa bola kedepan menuju kearah garis gawang lawan untuk memenangkan pertandingan.

Dapat disimpulkan bahwa olahraga Rugby merupakan olahraga yang melibatkan kontak fisik, yang dimainkan dengan cara membawa bola sebagai obyek utama yang dibawa melewati garis pertahanan lawan dan meletakkannya di tanah untuk memperoleh skor.

Perkembangan Rugby berkembang dengan baik karena memiliki banyak manfaat antara lain memperoleh kesehatan, kesenangan, kesegaran jasmani serta juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa dimana olahraga Rugby tidak mengenal tua, muda, anak-anak, orang dewasa, suku, agama dan ras.

Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan 15 orang dengan kemampuan yang berbeda-beda. Diantaranya ada yang mempunyai kemampuan untuk berlari cepat, kokoh, tegap dan kuat untuk menahan serangan dan menyergap lawan. Tujuan dari setiap tim adalah untuk menguasai bola, dan membawanya kewilayah lawan dan meletakkannya didaerah mencetak angka (zona akhir). Hal ini menghasilkan Try (gol) dan memperoleh 5 poin. Kedua tim bertujuan untuk mencetak poin sebanyak mungkin, dengan membawa, melewati dan menendang bola. Sebuah konversi (gol) bernilai 2 poin dan penalti bernilai 3 poin.⁴

⁴ www.playRugbyusa.com/document/whatisRugby.pdf Diakses tanggal 23 November 2017 jam 11.44

Rugby merupakan olahraga dengan aspek yang unik, berbeda dengan olahraga lainnya. Pemenang pertandingan Rugby adalah tim yang pemain-pemainnya mampu membawa bola dan memanfaatkan lapangan dengan baik dengan menghindari lawan serta menang pada penguasaan bola.⁵

Sebelum bermain Rugby, sangatlah penting untuk terlebih dulu memahami perlengkapan yang Anda butuhkan. Pertama-tama, anda membutuhkan sepasang sepatu bot yang kokoh dan layak pakai. Hal ini penting untuk diperhatikan, terutama dalam situasi terjadi kontak fisik sangat disarankan agar Anda mengenakan pelindung mulut untuk melindungi gigi dan dagu dan beberapa pemain memilih untuk mengenakan pelindung mulai helm dan pakaian pelindung sebagai pelapis yang telah di sahkan oleh IRB. Berikut adalah dasar-dasar permainan olahraga Rugby:

a. Permainan Terbuka

Untuk bermain terbuka harus mengacu pada pertandingan dimana bola dilempar dioper atau ditendang di antara rekan-rekan satu tim dan kedua tim memperebutkan bola Pada permainan terbuka sedang menyerang mencoba untuk memberikan bola kepada rekan tim yang berada di posisi paling menguntungkan untuk mencetak skor.

⁵ *International Rugby Board, op. cit.*, h. 3.



Gambar 2.1 Lapangan Permainan Rugby
Sumber : International Rugby Board, Buku Panduan Pemula
Rugby Union, (Ireland: International Rugby Board, 2010), h. 3

b. Tendangan Pembuka

Tiap setengah pertandingan dimulai dengan drop kick dari pusat garis tengah. Tim yang tidak menendang bola harus berada 10 meter dibelakang bola saat ditendang dan bola harus mencapai 10 meter di depan garis gawang lawan sebelum akhirnya menyentuh tanah.⁶

⁶ *Ibid.*, h. 4.



Gambar 2.2 : Tendangan pembuka
Sumber : Dokumentasi pribadi

c. Memegang Bola

Apabila seorang pemain tidak dapat mengoper atau membawa lari bola terhadap rekan satu tim nya. Maka pemain tersebut bisa menendang bola ke samping atau ke depan bola namun rekan satu tim yang posisinya berada di depan bola tidak bisa mengambil bola tersebut karena akan terjadinya suatu pelanggaran atau *offside*. Di saat rekan tim nya berada di belakang bola atau sejajar dengan bola maka rekan tim nya bisa mengambil bola dan berusaha untuk mencetak skor.



Gambar 2.3 : Memegang Bola
Sumber : Dokumentasi pribadi

d. Mengumpan

Seorang pemain boleh mengumpan (melempar bola) kepada rekan satu tim yang berada di posisi lebih baik untuk melanjutkan serangan, akan tetapi lemparan bola tidak boleh ke arah garis gawang lawan. Bola hanya boleh dilempar langsung menyebrangi lapangan atau kembali kearah gawang tim pelempar bola. Wilayah akan bertambah dengan berlari membawa bola ke depan dan melemparnya kembali ke belakang. Wasit akan menghentikan pertandingan dan memberikan *Scrum* bila bola dilempar ke depan dengan lemparan ke dalam kepada tim lawan.dengan begitu, lemparan ke depan

akan dihukum oleh tim yang memegang bola.⁷ Seorang pemain yang memiliki posisi *Scrumhalf* yang akan memasukan bola kearah tengah posisi *Scrum* ketika hukuman itu diberikan kepada lawan.



Gambar 2.4 : Mengumpan
Sumber : Dokumentasi pribadi

⁷ *Ibid.*, h. 4

e. *Knock-on*

seorang pemain gagal membawa bola seperti Bila menjatuhkannya atau memantulkannya dengan tangan ataupun lengan sementara bola terus melaju ke depan, maka hal itu disebut *Knock-on*.⁸ Hal ini akan mendatangkan hukuman berupa *Scrum* kepada tim lawan, dengan begitu terjadi perubahan tim yang memegang bola.



Gambar 2.5 : Knock-on

Sumber : International Rugby Board, Buku Panduan Pemula Rugby Union, (Ireland: International Rugby Board, 2010), h. 4

⁸ *Ibid.*, h. 4.

f. Advantage

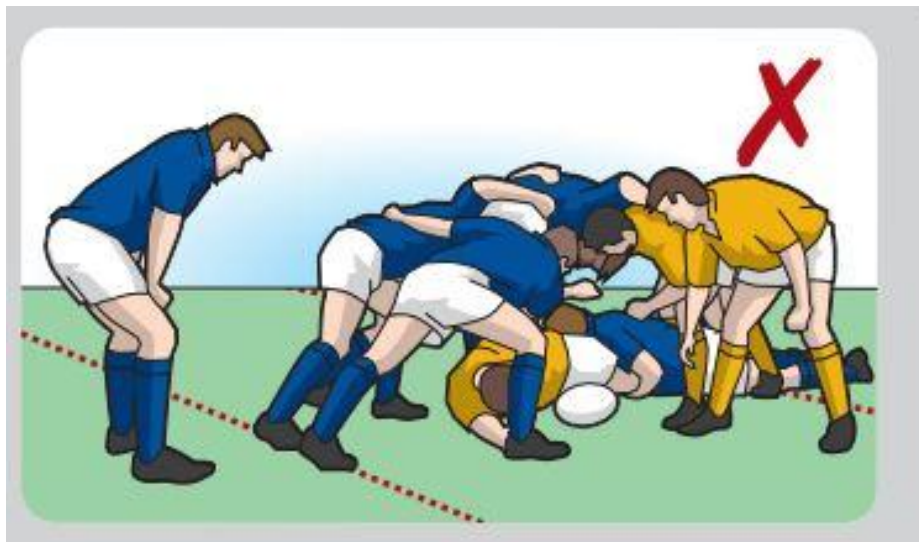
Peraturan yang menguntungkan bagi tim untuk terus melanjutkan permainan tanpa berhenti untuk lebih cepat mencetak skor, hal ini juga dapat menguntungkan bagi tim yang tidak melakukan penyerangan karena di saat penyerang melakukan kesalahan pemimpin pertandingan/wasit langsung memberikan hukuman terhadap kesalahan tim penyerang berupa *penalty*, *scrum* dan tendangan langsung di berikan kepada tim yang tidak melakukan penyerangan dengan demikian tim yang tidak melakukan penyerangan mendapat kan peruntungan untuk mencetak skor lebih mudah atau lebih cepat.



Gambar 2.6 : Advantage
Sumber : (Ireland: Laws Of The Games, 2015), h. 191

g. Offside

Offside dalam olahraga Rugby terbatas dengan pergerakan pemain untuk mencari ruang kosong penyerangan. Umumnya, pemain melakukan *offside* ketika seorang pemain terlalu kedepan (dekat garis pertahanan lawan) pemain yang berada dalam posisi *offside* tidak bisa berbuat apa apa sampai posisi pemain tersebut kembali berada di posisi yang semestinya sejajar dengan pemain yang membawa bola. Jika pemain *offside* sengaja menerima/mambawa bola makan akan di berikan hukuman oleh pemimpin pertandingan/wasit



Gambar 2.7 : Offside
Sumber : (Ireland: Laws Of The Games, 2015), h. 105

h. *Tackle*

Hanya pembawa bola yang boleh di *tackle* oleh pemain lawan. *Tackle* terjadi bilamana pembawa bola ditahan oleh satu pemain lawan atau lebih dan dijatuhkan dengan satu atau dua lutut di atas tanah, duduk diatas tanah atau diatas pemain lain yang berada di tanah. Untuk menjaga kesinambungan permainan, pembawa bola harus melepaskan bola secepatnya setelah di tackle, yang melakukan *tackle* harus melepaskan sang pembawa bola dan kedua pemain tersebut berguling menjauh dari bola. Hal ini membuat para pemain lain berkesempatan untuk memperebutkan bola, dengan kata lain dimulainya fase baru dalam permainan.



Gambar 2.8 : Tekel
Sumber : Dokumentasi pribadi

i. *Ruck*

terjadi bila bola berada ditanah dan terdapat satu atau lebih dari pemain kedua tim berada sangat dekat dengan bola. Pemain tidak boleh menggunakan tangan saat *ruck*, hanya boleh menggunakan kaki untuk memindahkan bola menuju ke kaki pemain paling belakang tim sebelum bola bisa dipungut.⁹ Pemain lawan yang mencoba merebut bola saat keadaan *ruck* tidak diperbolehkan menggunakan tangannya untuk mengambil bola, kecuali pemain tersebut bisa merusak atau menjatuhkan keadaan *ruck* tersebut.



Gambar 2.9 : *Ruck*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

⁹ *Ibid.*, h. 5.

j. *Maul*

Dikatakan *maul* bilamana sang pembawa bola sedang ditahan oleh satu atau lebih dari pemain lawan dan satu atau lebih dari rekan satu tim pembawa bola juga ikut terjepit, bola tidak boleh berada di tanah. Tim yang menguasai bola dapat memperluas wilayah dengan menggiring musuh mereka kembali ke garis gawangnya. Bola kemudian dapat dialirkan kembali ke belakang melalui para pemain yang sedang *maul* dan akhirnya mencapai main yang tidak ikut *maul*, atau seorang pemain dapat meninggalkan *maul* dan berlari membawa bola.



Gambar 2.10 : Maul
Sumber : Dokumentasi Pribadi

k. *Scrum*

Scrum artinya memulai kembali pertandingan yang sebelumnya dihentikan oleh adanya pelanggaran kecil (misalnya, lemparan ke depan atau *knock-on*) atau bola tidak dapat dimainkan saat *ruck* maupun *maul*.¹⁰ *Scrum* untuk memusatkan semua pemain depan, setengah *Scrum* untuk memberikan kesempatan bagi para pemain belakang untuk menyerang menggunakan ruang gerak lain yang telah dibuat.¹¹



Gambar 2.11 : *Scrum*
Sumber : Dokumentasi pribadi

¹⁰ *Ibid.*, h. 8.

¹¹ *Ibid.*, h. 8.

Bola dilemparkan ke pusat, menembus di antara kedua deretan depan pada titik dimana kedua *hooker* dapat bersaing memperebutkan bola untuk mengembalikan bola kembali ke timnya. Tim yang melempar bola saat *Scrum* biasanya mempertahankan penguasaan bola, sebab *hooker* dan *Scrum* half dapat mengikuti aksi mereka. Sekalinya penguasaan bola sudah diamankan, tim tersebut boleh menjaga bola di tanah di dalam *Scrum* untuk menjatuhkan lawan ke tanah. Cara yang lain yaitu dengan membawa bola ke belakang pemain yang paling belakang dari *Scrum*, dimana bola kembali dilempar ke garis bela untuk melanjutkan permainan terbuka.¹²

I. *Line Out*

Line out adalah memulai kembali permainan setelah berada di luar jangkauan (keluar dari lapangan).¹³ *Line out* memusatkan semua main depan berada di satu tempat dekat touch line sehingga para pemain belakang memiliki sisa lapangan untuk serangan. Kunci dari pemain depan adalah memenangkan penguasaan bola, mengirimkan bola secara efektif kembali ke belakang. Para pemain depan berjajar 2 baris sejajar dengan touch line sejauh 1 meter. *Hooker* melemparkan bola diantara kedua baris pemain. Dikarenakan rekan satu tim pelempar bola tahu arah bola maka mereka berkesempatan untuk menjaga penguasaan bola. Namun bagaimana

¹² *Ibid.*, h. 8.

¹³ *Ibid.*, h. 9.

dengan kecepatan dugaan perkiraan dan pergerakan, pihak lawan bisa ikut memperebutkan bola sehingga *line out* sering kali berakhir dengan berpindahnya bola ke pihak lawan. Pemain yang berhasil menangkap bola boleh menjaga bola dan membuat sebuah *maul*, atau melemparkannya ke penerima bola (pemain yang berdiri di *line out* berikut) yang meneruskannya ke *fly half* di garis belakang.¹⁴



Gambar 2.12 : *Line out*
Sumber : Dokumentasi pribadi

Rugby union selalu bercirikan sebagai permainan yang dapat dimainkan oleh segala kalangan, usia dan kelompok. Uniknya, setiap posisi membutuhkan satu set kebutuhan fisik akan fisik dan kemampuan teknis

¹⁴ *Ibid.*, h. 9.

yang berbeda sehingga permainan ini bisa dimainkan oleh siapa saja. Dari kekuatan para pemain depan, kecepatan para pemain belakang, akan selalu ada tempat bagi siapapun yang ingin beraksi dalam Rugby.¹⁵

2. Hakikat Belajar

Belajar merupakan sebuah proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dia masih bayi (bahkan didalam kandungan) hingga ke liang lahat. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perbuatan tingkah laku tersebut menyangkut perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif).¹⁶ Tentu saja tidak semua perubahan tingkah laku dapat kita sebut belajar. Seseorang dianggap telah belajar kalau terdapat perubahan tingkah laku di dalam dirinya. Perubahan tersebut terjadi sebagai akibat interaksi dengan lingkungannya, tidak karena pertumbuhan fisik atau kedewasaan, tidak karena kelelahan, penyakit atau pengaruh obat-obatan.

¹⁵ *Ibid.*, h. 9.

¹⁶ Siregar, Nofi Marlina. *Bahan Ajar Belajar Gerak* (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2014) h. 3

Dalam Kegiatan belajar, anak adalah sebagai subjek dan sebagai objek dari kegiatan pengajaran. Karena itu, inti proses pengajaran tidak lain adalah kegiatan belajar anak didik dalam mencapai suatu tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran tentu saja akan dapat tercapai jika anak didik berusaha aktif untuk mencapainya. Belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar.¹⁷

Sebagai suatu proses pembelajaran, Kegiatan pembelajaran tidak terlepas dari ciri-ciri tertentu, sebagai berikut:

- a. Pembelajaran memiliki tujuan, yakni untuk membentuk anak didik dalam suatu perkembangan tertentu
- b. Ada suatu prosedur yang direncanakan, didesain untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan
- c. Kegiatan pembelajaran ditandai dengan penggarapan materi yang khusus. Dalam hal ini materi harus didesain sedemikian rupa sehingga cocok untuk mencapai tujuan
- d. Ditandai dengan aktivitas anak sebagai syarat mutlak bagi berlangsungnya kegiatan pembelajaran
- e. Dalam kegiatan pembelajaran, guru berperan sebagai pembimbing. Guru harus berusaha menghidupkan dan memberikan motivasi , agar terjadi proses interaksi yang kondusif
- f. Dalam kegiatan pembelajaran membutuhkan disiplin
- g. Ada batas waktu, setiap tujuan akan diberi waktu tertentu dan kapan tujuan itu sudah harus tercapai
- h. Evaluasi, setelah proses pembelajaran sudah tercapai evaluasi harus dilakukan untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pengajaran yang telah ditentukan.¹⁸

¹⁷ Djamarah, Syaiful Bahri, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015) h.38

¹⁸ *Ibid.* h. 39.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia berhubungan dengan gerak, untuk melakukan gerak tersebut dibutuhkan proses yang disebut proses gerak. Gerak adalah suatu unsur yang penting dalam kehidupan manusia, karena sebagian kegiatan manusia melibatkan gerak setiap melakukan aktivitasnya.

Belajar gerak merupakan bagian dari belajar, tujuannya adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk menggapai sasaran tertentu.

Proses belajar gerak juga terdapat beberapa fase-fase yang memungkinkan gerakan yang dilakukan menjadi efisien atau biasa disebut gerakan yang bagus dan sempurna. proses belajar gerak terjadi dalam 3 fase, yaitu:¹⁹

a. Fase Kognitif

Pada fase kognitif proses belajar diawali dengan aktif berfikir tentang gerakan yang dipelajari dan berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi ini bisa bersifat verbal atau bersifat visual.

¹⁹ Siregar, Nofi Marlina. *Op.Cit. h. 25*

b. Fase Asosiatif

Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya.

c. Fase Otonom

Fase ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana pelajar mampu melakukan gerakan secara otomatisasi. Untuk mencapai tahap ini diperlukan praktek berulang-ulang secara teratur.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. terlepas dari faktor keterampilan gerak. Ini diperoleh melalui proses belajar dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan.²⁰

Berdasarkan uraian diatas, belajar merupakan proses perubahan yang relatif permanen dalam perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang berulang-ulang. Dimana seseorang yang awalnya tidak tahu menjadi tahu, tidak bisa menjadi bisa dan tidak mengerti menjadi mengerti.

²⁰ *Ibid. h. 88*

3. Hakikat *Passing*

Dalam buku *Panduan Pemula Rugby Union*, *Passing* adalah seorang pemain (melempar bola) kepada rekan satu tim yang berada di posisi lebih baik untuk melanjutkan serangan, akan tetapi lemparan bola tidak boleh ke arah garis gawang lawan. Bola hanya boleh dilempar langsung menyebrangi lapangan atau kembali ke arah garis gawang tim pelempar bola²¹. Penjelasan di atas mungkin terdengar sederhana tapi ada satu yang kita tangkap. Untuk membawa bola ke depan, bola harus dilempar ke belakang. Bola tidak boleh *passing* ke arah gawang lawan untuk menghindari terjadinya pelanggaran. Ini menekankan bahwa *passing* adalah hal yang penting dalam permainan Rugby.

Sedangkan dalam buku *Laws Of The Game*, *passing* adalah pemain yang melakukan lemparan bola ke pemain lain. Jika pemain mengoper bola ke pemain lain tanpa melemparkannya, ini juga merupakan *passing*.²² Pemberi *passing* harus menarik lawan dengan berlari ke arah lawan. Hal terbaik dalam melakukan *passing* adalah sedekat mungkin ke lawan sebelum operan akan dibuat. Ini menciptakan ruang untuk penerima dan mencegah lawan membantu pertahanan di tempat lain.

²¹ *Buku Panduan Rugby Untuk Pemula*, (Ireland: *International Rugby Board*, 2010), h. 4.

²² *Laws Of The Game Rugby Union*, (Ireland: *World Rugby*, 2015), h. 7

Setelah lawan ditarik mereka akan tertahan di posisi itu oleh orang yang melakukan *passing* dan bergerak ke samping untuk membantu penerima bola. Tindakan ini membantu menjaga kontinuitas permainan dengan menjaga pertahanan lebih jauh dilakukan, memungkinkan pembawa bola untuk melakukan '*dummy pass*' jika lawan menjauh.

Dengan membantu rekan satu tim yang menerima bola, tingkat kecepatan umpan harus disesuaikan, agar memungkinkan penerima menangkap sekaligus mempertahankan kecepatan berlari. Tindakan ini menunjukkan kalau penerima bola tergantung pada yang melakukan *passing*, sehingga operan lebih mungkin untuk diselesaikan dengan sukses.

Mengayunkan lengan akan memungkinkan operan dibuat dengan akurasi dan kekuatan. Siku, dan pergelangan tangan secara khusus, dapat digunakan untuk menyempurnakan kecepatan dan arah bola. Jika penerima berada cukup jauh di lapangan, dengan memutar bola sepanjang sumbu panjangnya (*spiral pass*), jarak yang lebih jauh dapat dicapai. Namun, bola yang berputar kurang mudah ditangkap untuk operan yang lebih pendek, bola tidak boleh diputar, atau berputar hanya dengan pelan, sehingga dapat ditangkap dengan nyaman oleh penerima.

Passing merupakan hal yang penting dalam permainan Rugby, berikut adalah kunci dalam melakukan *passing* :

- a. Berlari lurus untuk menarik lawan
- b. Pegang bola di kedua tangan
- c. Taruh bola di kaki bagian dalam
- d. Belok ke sisi pertahanan untuk menghadapi penerima bola
- e. Ayunkan lengan ke arah penerima
- f. Gunakan siku dan pergelangan tangan untuk mengontrol kecepatan dan penerbangan bola saat bola dilepaskan
- g. Ikuti melalui dengan tangan ke arah celah
- h. *Passing* ke area 'target' setinggi dada di depan penerima
- i. Support penerima setelah melakukan *passing*²³

Dalam Buku *Level 2 Coaching Developing Rugby Skill* ada beberapa cara dalam melakukan teknik *passing*, berikut adalah macam-macam melakukan teknik *passing*:

a. *Spiral Pass*

Mengoper secara spiral itu adalah satu hal yang paling sering dilakukan dalam sebuah pertandingan Rugby kelas atas. *Passing* ini cenderung cepat, keras dan berputar cepat ke penerima. Tujuannya untuk melewati beberapa meter menuju ke penerima di garis belakang. Keuntungan menggunakan operan secara spiral itu adalah bola yang sangat cepat untuk melewati lawan dan dapat menjangkau teman yang posisinya lebih jauh dari kita.

Keterampilan utama dalam bermain Rugby adalah *spiral pass*. *Spiral pass* menggunakan kemampuan bola yang aero dinamis untuk tujuan

²³ *Level 2 Coaching Developing Rugby Skill*. (Ireland: *International Rugby Board*, 2007). h. 44

mengoper. Saat operan dilakukan pada jarak yang jauh, arah bola yang spiral akan mempertahankan arah terbang dan keakurasian. Saat kecepatan dan rotasi bola membantu arah terbang, maka bola akan sulit ditangkap. Jika operan spiral dilakukan pada jarak dekat, orang yang akan melakukan operan haruslah mengoper secara halus agar penerima bola akan mudah menerima²⁴. Sebagian konsekuensinya, operan spiral seharusnya digunakan sesuai keperluan untuk menyelamatkan bola secara cepat dari area yang padat ke area yang lebih kosong agar mendapat kesempatan untuk melawan.

b. Clearing Pass

Clearing pass adalah umpan spiral yang cukup jauh untuk memungkinkan penangkap menerima bola dengan waktu dan ruang untuk memulai serangan²⁵. Bola berada di tanah atau tidak, bola harus di *passing* segera dalam satu gerakan untuk menghemat waktu. Untuk melakukan gerakan ini harus menurunkan pinggul dan menekuk lutut. Terlalu banyak membungkukan pinggang akan menciptakan ketidakstabilan. Dengan menempatkan kaki di samping bola, kekuatan yang cukup akan diperoleh dan pemain akan cenderung untuk mengambil dua gerakan sebelum *passing*, yang akan memperlambat operan. *passing* spiral dapat

²⁴ Afriansyah, David, *Meningkatkan Keterampilan Long Passing Pada Atlet Klub Rugby Universitas Negeri Jakarta*. (Jakarta: FIK UNJ, 2015). h. 45

²⁵ *Ibid.*, h 46.

menyebabkan bola melengkung ke udara. Pemain berposisi *halfbacks* dan penerima harus dapat melakukan ini.

c. Dive Pass

Tipe *passing* ini adalah pemain mengambil bola di tanah dan memberikan *passing* untuk melanjutkan permainan. Namun, karena kesulitan di *tackle* lawan, *passing* dive pass akan memastikan operan sukses dilakukan. Jenis umpan ini dapat digunakan untuk mengamankan bola dalam kondisi sulit, terutama jika basah atau saat pemberian bola tidak teratur.²⁶

Antara pengumpan dan penerima harus segaris lurus, sehingga semua upaya berada dalam satu arah. Dengan posisi tangan mengambil dibawah bola agar dapat dikendalikan dalam kondisi basah dan berlumpur. Sangat penting untuk menghindari orang yang melakukan *passing* berada di belakang *forwards*. Dalam kondisi yang sulit, *dive pass* adalah salah satu cara mencegah hal ini.

d. Lob pass

Pembawa bola harus dapat memberikan bola ke ruang kosong dimana lawan telah berpindah. Jika lawan berlari ke kanan, ruang kosong ini berada disebelah kiri dan jika mereka berlari ke kiri maka ruang kosong ada disebelah ke kanan.²⁷

²⁶ *Ibid.*, h. 47.

²⁷ *Ibid.*, h.48.

Ini sering terjadi ketika seorang pemain berusaha untuk menghindari lawan. Jika pengelakan hanya berhasil sebagian, pemain mungkin tidak dapat menembus pertahanan dan mencetak skor. Namun, pertahanan akan terbawa ke arah pembawa bola dan jauh dari ruang kosong dibagian dalam.

Kadang-kadang pembawa bola tidak akan bisa berdiri tegak. Ini membuat operan menjadi sulit karena pertahanan berada dalam posisi untuk memotong umpan secara cepat. Sedikit tenaga dapat digunakan karena garis berlari pemain menjauh dari ruang kosong dimana umpan harus diarahkan. Oleh karena itu bola dilemparkan untuk menghindari lawan.

e. Pass Made Through The Tackle

Ini adalah *passing* yang dibuat untuk mendukung ketika para penyerang kalah jumlah oleh lawan. Pembawa bola menyerang ke arah ruang kosong dan menerima *tackle* dari lawan dan melakukan umpan ke ruang kosong yang dibuat oleh pemain yang melakukan *tackle* sebelumnya.²⁸

Dampak dari *tackle* akan mengubah pembawa bola ke arah dari mana *tackle* yang telah dibuat. Ketika seorang pemain di *tackle* dari kanan, pemain akan berputar untuk menghadap ke kanan dan ketika di *tackle* dari kiri, berputar dan menghadap ke kiri.

Agar lengan tetap bebas untuk membuat operan, pembawa bola mungkin harus mengangkatnya. Ada dua metode untuk memastikan bahwa lengan tetap bebas:

²⁸ *Ibid.*, h. 49

- Menyerang ruang kosong di antara dua pemain belakang. Untuk melakukan *tackle* mereka harus bergerak dari ruang kosong yang telah mereka jaga dan tekel biasanya akan rendah, dengan demikian membebaskan tangan pembawa bola.
- dengan berlari ke arah pemain dan kemudian menghindar ke kiri atau ke kanan. Maka lawan akan *tackle* yang rendah.

f. Circle Pass

Circle pass adalah *passing* secara akurat saat dalam kontak. Pembawa bola harus menjaga bola agar tetap hidup saat keadaan di *tackle* lawan. sebelum bola jatuh ke dalam situasi yang penuh sesak di mana pembawa bola dalam kontak, sulit untuk mengumpan secara akurat.²⁹ Dengan membawa ke sisi pemain bertahan di sisi posisi yang diperkuat, bola terlindungi. Jika bek berada di sebelah kiri bola, drive harus dengan bahu kanan dan jika di kanan, dengan bahu kiri. Berhati-hatilah agar tidak terlalu dekat dengan *tackler* karena ini dapat menyebabkan pembawa bola menjadi mudah berbalik untuk menghadapi lawan.

Badan si pembawa bola akan berada di antara *tackler* dan bola. Pembawa bola harus berputar lebih awal, karena akan terjadi kontak yang memungkinkan *tackler* untuk menarik pemain menjauh dari arah di mana celah itu telah dibuat.

²⁹ *Ibid.*, h.50.

Untuk tetap berdiri, pembawa bola harus memastikan bahwa kaki dibuka selebar bahu, Titik badan harus rendah. Ini bisa dicapai dengan menurunkan pinggul dan menekuk lutut, bukan membungkukan pinggang.

Ketika terjadi kontak, pemain harus membelakangi lawan yang melakukan *tackle*. Pemain mengarahkan dengan bahu kanan mereka harus berbelok ke kanan dan dengan bahu kiri berbelok ke kiri. Dengan membawa tumit kembali, bukan jari kaki ke depan, bola akan disaring dari pertahanan.

Penerima harus cukup dalam untuk menyesuaikan garis berlari untuk berjalan di sisi yang dituju oleh pengumpan bola, untuk mengambil keuntungan dari posisi tubuh pembawa bola.

Panjang operan tergantung pada jumlah dan posisi lawan. Di area yang padat, penerima harus berlari lebih dekat ke pengumpan sehingga bola dapat diberikan ke tangan penerima.

Jadi *passing* adalah memberikan bola kebelakang garis serangan kepada pemain lain untuk melanjutkan serangan. *Passing* yang baik adalah lemparan bola yang mudah ditangkap dan diberikan kepada rekan satu tim yang posisinya lebih baik.

4. Hakikat Media Target

a. Media

Media merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.³⁰ Media hendaknya dapat dimanipulasi, yaitu dapat dilihat, didengar dan dibaca. Sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sehingga proses belajar terjadi.

Sedangkan media menurut Syaiful Bahri Djamarah, media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran. Peranan media tidak akan terlihat apabila penggunaannya tidak sejalan dengan isi dari tujuan pengajaran yang telah dirumuskan.³¹ Karena itu, tujuan pengajaran harus dijadikan sebagai pangkal acuan untuk menggunakan media.

Dalam proses belajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Melalui media diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk

³⁰ Arief S. Sadiman, *Media Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), h. 6

³¹ Syaiful Bahri Djamarah, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 121

lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat segera tercapai.

Dengan demikian, media merupakan alat bantu yang sesuai untuk dijadikan penyalur informasi guna membantu penerima pesan memahami informasi yang disampaikan oleh pelatih.

b. Target

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, target merupakan sasaran atau hasil yang harus dicapai.³² Memilih target yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Memilih pada hakikatnya adalah proses membuat keputusan dari berbagai alternatif. Pelatih bisa menentukan pilihan media mana yang akan digunakan apabila terdapat beberapa media pembelajaran yang dapat diperbandingkan.

Dengan demikian, target adalah sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai dengan suatu perencanaan. Dengan ini diharapkan target bisa menjadi rangsangan siswa dalam memfokuskan diri dalam melakukan keterampilan *passing*.

³² Desi Anwar, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Amelia: 2010) h. 486.

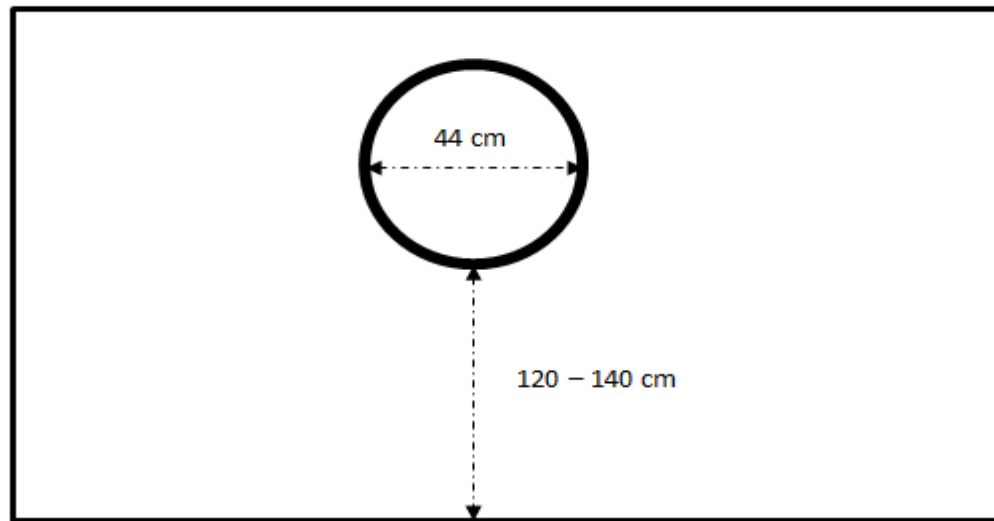
c. Media Target

Dalam menggunakan media hendaknya guru memperhatikan sejumlah prinsip tertentu agar penggunaan media tersebut dapat mencapai hasil yang baik, prinsip-prinsip itu adalah:

- 1) Menentukan jenis media yang tepat
- 2) Menetapkan atau memperhitungkan subjek dengan tepat
- 3) Menyajikan media dengan tepat
- 4) Memperlihatkan atau menempatkan media pada waktu, tempat dan situasi yang tepat.³³

Dalam setiap kegiatan pembelajaran, kita perlu mengkaji apakah tujuan intruksional dapat dicapai atau tidak pada akhir kegiatan pembelajaran itu. Untuk keperluan tersebut kita perlu mempunyai alat yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan siswa. Alat pengukur keberhasilan ini harus dikembangkan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dan pokok-pokok materi pembelajaran yang akan disajikan kepada siswa.

³³ Ibid, h. 127



**Gambar 2.13 : Media Target
Dokumentasi Peneliti**

Untuk meningkatkan keterampilan *passing*, peneliti memilih media target untuk mendukung latihan yang telah disiapkan, yaitu ban motor bagian luar yang sudah diikat dengan tali tambang untuk digantung di tiang gawang. sedangkan untuk ban kita menggunakan ban karet yang berdiameter 17" inci (44 cm). Target di ikat atau di gantung setinggi 120-140 cm dari tanah, tujuannya untuk menyesuaikan dengan rata-rata tinggi dada orang Indonesia.

Media target adalah sebuah perantara berupa sasaran sebagai stimulus atau rangsangan untuk mempermudah siswa dalam melakukan pembelajaran. Dalam hal ini siswa menjadikan ban karet sebagai sasaran untuk memasukan bola kedalam lingkaran ban

5. Hakikat Berpasangan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, berpasangan berasal dari kata pasang yaitu, dua orang (pemain atau sebagainya) yang merupakan satu-satuan.³⁴ Proses belajar *passing* berpasangan merupakan salah satu metode belajar dalam meningkatkan keterampilan *passing* bola Rugby. Dalam pelaksanaannya gerakan *passing* tersebut diarahkan kepada teman atau pasangannya, dan pasangannya juga melakukan hal yang sama.

Berpasangan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan teman secara bergantian. Seperti yang di kemukakan oleh Syarifudin bahwa : Kegiatan belajar secara berpasangan sangat baik diterapkan dalam keterampilan gerak yang memerlukan latihan berpasangan.³⁵ *Passing* berpasangan dapat memberikan kepada siswa untuk saling berinteraksi dan bekerjasama dengan sesama siswa dalam percepatan proses pembelajaran *passing*.

Tujuan dari *passing* berpasangan ini adalah 1 titik, yaitu kearah pasangannya, namun belum tentu selalu berhasil sesuai dengan tujuannya. Sehingga masing-masing dari pasangan tersebut diharuskan siap untuk kondisi datangnya bola dalam bentuk apapun. Contohnya cepat atau lambatnya bola dan tinggi atau rendahnya bola yang datang.

³⁴ Indrawan W.S, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Jombang: Lintas Media, 2011) , h. 399

³⁵ Aip Syarifudin, *Dasar-Dasar Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: FPOK IKIP, 1994), h. 94

Passing berpasangan adalah latihan saling memberi umpan dengan menggunakan berbagai jenis umpan sehingga pengumpan bisa berlatih memberikan umpan ke sasaran yang bergerak.³⁶ Keberhasilan dari latihan berpasangan ini tidak dapat lepas dari perhatian setiap individu, perhatian individu ini selalu tertuju pada bola yang akan datang, perhatian tersebut diperoleh dengan memperhatikan datangnya bola dan reaksi serta antisipasi dari individu tersebut. Bola yang diberikan akan selalu berubah-ubah, untuk itu kesiapan dan teknik setiap individu untuk menerima umpan dan melakukan *passing* harus bagus.



Gambar 2.14 : *Passing* Berpasangan
Sumber: Dokumen Pribadi

Dengan diberikannya rangsangan atau stimulus oleh pelatih diharapkan siswa terbiasa melakukan *passing* kearah yang tepat dan langkah-langkah atau tahapan melakukan dasar *passing* tetap dibutuhkan reaksi atas pengembalian bola kearahnya sendiri. Kelebihan pembelajaran dengan berpasangan yaitu telah terjadi tahapan penguasaan gerakan yang menuju

³⁶ Jon Oliver, *Dasar-dasar Bola Basket*, (Bandung: Pakar Jaya, 2007), h. 43.

ke tahap otomatisasi untuk selalu mengarahkan bola ke pasangannya, walaupun tekniknya harus dipelajari secara berulang-ulang.

Dalam pendekatan ini, pelatih memberikan intruksi dan secara ketat mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan siswa sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala bentuk kegiatan latihan ditentukan oleh pelatih dan siswa harus melaksanakannya sesuai dengan yang diintruksikan oleh pelatih. Dalam penerapannya siswa diberikan kebebasan untuk melakukan gerakan yang sesuai dengan bentuk permainan yang sesungguhnya.

Berdasarkan uraian diatas, *Passing* berpasangan adalah dua orang yang saling melakukan teknik passing secara bergantian untuk mempermudah memperoleh keterampilan *passing* yang baik.

6. Hakikat Karakteristik SMA/MA

Siswa SMA termasuk dalam tingkatan usia masa remaja. Pelajar SMA umumnya berusia 16-18 tahun. Remaja adalah individu-individu yang berusia 10 sampai 18 tahun untuk perempuan atau 12 sampai 20 tahun untuk laki-laki.³⁷

Masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks yang memprakarsai dan

³⁷ Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta: KONI Pusat, 1993), h.27

mengkoordinasikan perubahan-perubahan tubuh, seksual, dan fisiologisnya. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Oleh karena itu merupakan aspek normal dari pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik siswa, guru akan mampu membantu siswa secara efektif. Masa remaja dan perubahan yang menyertai merupakan fenomena yang harus dihadapi guru. Gejala-gejala pertumbuhan dan perkembangan yang menonjol pada masa adolesensi (remaja) adalah :

a. Perkembangan Aspek Psikomotor

1) Pertumbuhan Ukuran Tubuh

Pertumbuhan ukuran fisik mengalami percepatan pada tahun-tahun awal dan kemudian melambat, yang akhirnya pertumbuhan memanjang akan berhenti setelah mencapai dewasa. Pada awal masa adolesensi ada kecenderungan anak perempuan lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki. Namun kemudian anak laki-laki menjadi lebih tinggi dan lebih besar pada saat pencapaian usia maksimalnya.

2) Perkembangan Jaringan Tubuh

Perkembangan jaringan tubuh pada masa adolesensi ditandai dengan semakin cepatnya perkembangan jaringan otot terutama pada laki-laki,

sedangkan pada perempuan semakin cepatnya perkembangan jaringan lemak.

3) Perkembangan Seksual

Perkembangan seksual berlangsung sejalan dengan perkembangan organ-organ reproduksi. Pada masa adolesensi terjadi proses pematangan organ reproduksi. Masa ini disebut juga masa puber, dimana individu mulai menanamkan perkembangan gairah seksualnya dan menampakkan saling ketertarikannya dengan lawan jenisnya.

4) Perubahan Fisiologis

Pada masa adolesensi terjadi gejala pertumbuhan fisiologis yang nyata yaitu, penurunan denyut nadi basal, penurunan temperature tubuh basal, peningkatan tekanan darah sistolik, peningkatan volume pernafasan, kapasitas vital dan kapasitas pernafasan maksimumnya.³⁸

b. Perkembangan Keterampilan Motorik

Kinerja motorik siswa mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal ini yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas dan komposisi tubuh perlu mendapatkan perhatian.

1) Perkembangan Aspek Kognitif

³⁸ Ibid, h.27

- Kemampuan mengingat meningkat dan dapat berkonsentrasi lebih lama.
- Kemampuan berfikir abstrak dengan menggunakan symbol-simbol tertentu.
- Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan canggih, perbendaharaan kata lebih banyak.
- Memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisis situasi secara kritis.
- Kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.
- Mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri.

2) Perkembangan Aspek Afektif

- Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain.
- Pengaruh teman-teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku siswa.
- Mengalami kondisi egosentrisme, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain.

- Mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif.
- Mengalami peningkatan rentas dan intensitas emosinya.
- Mengalami proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.

Berdasarkan penjabaran diatas mengenal karakteristik siswa SMA dapat disimpulkan bahwa siswa berada pada masa peralihan menjadi dewasa yang sering disebut masa remaja dan di dalamnya terjadi perubahan dan perkembangan dari aspek psikomotor, kognitif dan afektif.

7. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang biasa dilakukan disekolah. Mulai dari SD, SMP, SMA yang dilakukan di luar jam sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat dalam bidang non akademik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran intra kurikuler maupun kurikuler.³⁹

- a. Pengalaman yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.

³⁹ Rochman Z Bakti, *Pedoman Pelaksanaan PPL.*, (Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992) h. 44.

- b. Sosial yaitu ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik.
- c. Rekreatif yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- d. Persiapan karir yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang positif disekolah, karena dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mempunyai keinginan bisa mendapatkan prestasi atau sekedar mengikuti kegiatan saja atas dasar senang.

B. KERANGKA BERFIKIR

Hal utama dalam Rugby yaitu *passing*, dimana *passing* ini merupakan langkah awal dari berjalannya permainan Rugby. Apabila *passing* ini dilakukan dengan tidak baik maka permainan tidak akan berjalan lancar. Sehingga *passing* ini diperlukan keterampilan dan ketepatan yang baik agar permainan dapat berjalan dengan baik.

Keterampilan dan ketepatan yang baik dapat terjadi apabila dilakukan latihan terus menerus hingga mendapatkan hasil yang baik. Dalam permainan Rugby keterampilan *passing* harus bisa dikuasai dengan baik oleh para atlet.

Passing berpasangan adalah salah satu teknik dalam melatih teknik *passing*. Teknik ini bisa dilakukan secara aktif (bergerak) ataupun secara pasif (tidak bergerak). siswa berdiri berhadapan dan saling melakukan *passing* secara bergantian dengan jarak yang sudah di tentukan.

Passing menggunakan media target merupakan salah satu variasi dalam latihan *passing*. Media target menjadi stimulus untuk siswa melakukan *passing*. Dalam hal ini target yang dimaksud adalah media target ban. Siswa diminta fokus memasukan bola ke dalam ban yang digantungkan dengan menggunakan teknik *passing* yang benar.

Jika dilihat dari karakteristik belajar antara belajar *passing* berpasangan dan belajar *passing* menggunakan media target, maka belajar *passing* berpasangan lebih efektif dibandingkan belajar *passing* menggunakan media target. Karena karakteristik belajar *passing* berpasangan membuat siswa dapat melakukan *passing* secara pasif dan aktif serta dapat mengkoreksi teknik gerakan satu sama lain. Selain itu juga *passing* berpasangan sangat menyerupai saat pertandingan.

Berikut adalah kelebihan dan kekurangan antara *passing* berpasangan dengan *passing* menggunakan media target.

Tabel 1. Kelebihan Dan Kekurangan Antara *Passing* Berpasangan Dengan *Passing* Menggunakan Media Target

<i>Passing</i> Berpasangan	<i>Passing</i> Menggunakan Media Target Ban
<ul style="list-style-type: none"> • Individu dan pasangan bisa saling mengoreksi gerakan satu sama lain 	<ul style="list-style-type: none"> • Individu tidak mengetahui kesalahan saat melakukan.
<ul style="list-style-type: none"> • Resiko bola jatuh berkurang, karena jika <i>passing</i> tidak tepat, teman dapat menyelamatkan bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa merasa termotivasi untuk mengarahkan bola ke dalam target.
<ul style="list-style-type: none"> • Selain melatih <i>passing</i>, bisa juga melatih teknik <i>catching</i> (tangkapan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa lebih fokus mengarahkan bola ke dalam target
<ul style="list-style-type: none"> • Banyak variasi latihan <i>passing</i> berpasangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa cepat bosan karena variasi latihan tidak banyak
<ul style="list-style-type: none"> • Hanya memerlukan bola Rugby 	<ul style="list-style-type: none"> • Selain bola Rugby, Media membutuhkan biaya dan bahan yang dibutuhkan.
<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik latihan menyerupai saat pertandingan 	<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik latihan tidak menyerupai pertandingan

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teoritis, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Diduga belajar *passing* berpasangan dapat meningkatkan keterampilan *passing* Rugby pada siswa ekstrakurikuler SMA Darunnajah Jakarta Selatan
2. Diduga belajar *passing* menggunakan media target dapat meningkatkan keterampilan *passing* Rugby pada siswa ekstrakurikuler SMA Darunnajah Jakarta Selatan

3. Diduga belajar *passing* berpasangan lebih efektif dibandingkan dengan *passing* menggunakan media target untuk meningkatkan teknik *passing* Rugby pada siswa ekstrakurikuler SMA Darunnajah Jakarta Selatan