

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN TAKTIS TERHADAP
KEMAMPUAN *TACKLE* RUGBY PADA ATLET PEMULA KLUB
RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



MOHAMAD YUSUF ARDIANTO

6135133470

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

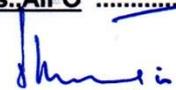
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2017

LEMBAR PERSETUJUAN
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

| | | Tanda Tangan | Tanggal |
|---------------|---|---|-----------|
| Pembimbing I | <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 19680309 200112 1 001 |  | 19-7-2017 |
| Pembimbing II | <u>Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 19760425 200312 1 001 |  | 20-7-2017 |

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

| | | | |
|------------|---|---|-----------|
| Ketua | <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2 001 |  | 4-8-2017 |
| Sekretaris | <u>Dr. Yusmawati, M.Pd</u> NIP. 19600320 198203 2 002 |  | 24/7/2017 |
| Anggota | <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 19680309 200112 1 001 |  | 19-7-2017 |
| Anggota | <u>Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 19760425 200312 1 001 |  | 20-7-2017 |
| Anggota | <u>Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 19670508 199303 1 001 |  | 25-7-2017 |

Tanggal kelulusan 13 Juli 2017

RINGKASAN

Moh. Yusuf Ardianto – “PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN TAKTIS TERHADAP KEMAMPUAN TACKLE RUGBY PADA ATLET PEMULA KLUB RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk : (1) Mengetahui pengaruh metode latihan Drill terhadap kemampuan tackle Rugby pada atlet pemula klub Rugby Universitas negeri Jakarta, (2) Mengetahui pengaruh metode latihan Taktis terhadap kemampuan tackle Rugby pada atlet pemula klub Rugby Universitas negeri Jakarta, (3) Mengetahui perbandingan pengaruh pada penggunaan metode latihan Drill dengan metode Taktis dalam kemampuan tackle Rugby pada atlet Pemula Klub Rugby UNJ.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 maret 2017 di lapangan softball GOR Rawamangun, Jalan Pemuda No. 10 Rawamangun , Jakarta Timur. Metode yang digunakan adalah Eksperimen dengan teknik Two Group Randomized Subject Pretest-Posttest Control Group Design, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Sampel yang berjumlah 22 orang dari total populasi 55 orang, dianalisis menggunakan Uji-T-Independen pada taraf kepercayaan (α) = 0,05 (5%).

Data tes akhir tackle pada kelompok Drill dan kelompok Taktis memperoleh standar perbedaan antara dua rata-rata ($SEM_{\bar{X}-\bar{Y}}$) = 1,78 dengan t-hitung diperoleh = 2,601 kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel T pada derajat keabsahan (dk) = $n_1 + n_2 - 2 = 11 + 11 - 2 = 20$ pada taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,086 ($t\text{-hitung} = 2,601 > t\text{-tabel} = 2,086$).

Kesimpulan akhir yang diperoleh dari penelitian ini adalah pengaruh metode latihan Drill terhadap kemampuan tackle Rugby lebih besar dibandingkan dengan kelompok dengan metode latihan Taktis pada atlet pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kahadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Drill dan Taktis Terhadap Keberhasilan Tackle Rugby Pada Atlet Pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta” dengan lancar.

Peneliti mengalami banyak kesulitan dan kendala pada penyusunan skripsi ini. Namun, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan.
2. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes. AIFO., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan studi.
3. Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 1, yang telah membimbing saya selama penelitian dan proses pembuatan skripsi
4. Bapak Sujarwo, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah membimbing saya selama proses pembuatan skripsi
5. Ibu Dr. Yusmawati, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
6. Bapak Kaslani dan Ibu Sri Mardhyatun, sebagai Orangtua, yang telah merawat, mendidik dan membimbing saya sampai detik ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas sarann, kritik, dan bantuannya selama ini.

Saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat diharapkan oleh peneliti mengingat pentingnya terjadi perbaikan dalam penulisan karya berikutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia Pendidikan dan Olahraga

Jakarta, Mei 2017

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| Ringkasan..... | i |
| Kata Pengantar..... | ii |
| Daftar Isi..... | iv |
| Daftar Gambar..... | vi |
| Daftar Tabel..... | viii |
| Daftar Lampiran..... | ix |
| | |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 1 |
| A.Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 7 |
| D. Perumusan Masalah..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| | |
| BAB 2 KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS..... | 9 |
| A. Hakikat Rugby..... | 9 |
| B. Hakikat <i>Tackle</i> Rugby..... | 25 |
| C. Hakikat Metode Latihan..... | 35 |
| D. Perbandingan Metode..... | 44 |
| E. Kerangka Berpikir..... | 46 |
| F. Hipotesis Penelitian..... | 48 |
| | |
| BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN..... | 50 |
| A. Tujuan Penelitian..... | 50 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 50 |

| | |
|--|-----------|
| C. Metode Penelitian | 51 |
| D. Populasi dan Sampel | 52 |
| E. Instrumen Penelitian | 54 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 59 |
| G. Teknik Analisa Data | 61 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 65 |
| A. Deskripsi Data | 65 |
| 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>tackle</i> pada kelompok <i>Drill</i> | 65 |
| 2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok Taktis | 67 |
| B. Pengujian Hipotesis | 69 |
| 1. Pengaruh metode latihan <i>Drill</i> terhadap kemampuan <i>tackle</i> dalam Rugby | 69 |
| 2. Pengaruh metode latihan Taktis terhadap kemampuan <i>tackle</i> dalam Rugby | 70 |
| 3. Perbandingan pengaruh metode latihan <i>Drill</i> dan metode Taktis terhadap kemampuan <i>tackle</i> dalam Rugby | 71 |
| BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN | 72 |
| A. Kesimpulan | 72 |
| B. Saran | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA | 74 |
| LAMPIRAN | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Gawang Rugby | 11 |
| Gambar 2.2 lapangan Rugby | 12 |
| Gambar 2.3 Bola Rugby | 13 |
| Gambar 2.4 <i>Drop kick</i> | 14 |
| Gambar 2.5 <i>Passing</i> | 15 |
| Gambar 2.6 <i>Knock-on</i> | 16 |
| Gambar 2.7 <i>Tackle</i> | 17 |
| Gambar 2.8 <i>Ruck</i> | 18 |
| Gambar 2.9 <i>Maul</i> | 18 |
| Gambar 2.10 Posisi pemain Rugby 7 | 19 |
| Gambar 2.11 Posisi pemain Rugby 15 | 20 |
| Gambar 2.12 <i>Scrum</i> | 21 |
| Gambar 2.13 <i>Line-out</i> | 22 |
| Gambar 2.14 Tanda <i>knock-on</i> oleh wasit | 23 |
| Gambar 2.15 Kegagalan melepas pemaindan kegagalan melepas bola | 24 |
| Gambar 2.16 Tanda bergabung <i>Ruck</i> dari satu sisi | 24 |
| Gambar 2.17 Tanda <i>knock-on</i> | 25 |
| Gambar 2.18 <i>Tackle</i> Depan | 28 |
| Gambar 2.19 <i>Tackle</i> Samping | 29 |
| Gambar 2.20 <i>Tackle</i> Redam | 30 |
| Gambar 2.21 <i>Tap-Tackle</i> | 31 |
| Gambar 2.22 <i>Tackle</i> yang melibatkan lebih dari satu tackler | 31 |
| Gambar 2.23 <i>Tackle</i> Belakang | 32 |
| Gambar 2.24 Arah posisi saat terjadi <i>tackle</i> | 33 |

| | |
|---|----|
| Gambar 2.25 Pintu masuk untuk bergabung saat terjadi <i>tackle</i> | 34 |
| Gambar 3.1 Simulasi tes pelaksanaan..... | 56 |
| Gambar 3.2 Diagram pelaksanaan tes..... | 56 |
| Gambar 3.3 Posisi mendekati (<i>approach</i>) | 57 |
| Gambar 3.4 Posisi menuju kontak fisik (<i>approach</i>) | 57 |
| Gambar 3.5 Posisi kontak fisik memeluk (<i>contact</i>)..... | 58 |
| Gambar 3.6 Posisi kontak fisik menjatuhkan (<i>contact</i>)..... | 59 |
| Gambar 4.1 Diagram Batang Data Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan <i>tackle</i> pada kelompok <i>Drill</i> | 67 |
| Gambar 4.2 Diagram Batang Data Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan <i>tackle</i> pada kelompok Taktis | 69 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1. Pengumpulan data | 61 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi tes awal kelompok metode <i>Drill</i> | 66 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi tes akhir kelompok metode <i>Drill</i> | 66 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi tes awal kelompok metode Taktis..... | 68 |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi tes akhir kelompok metode Taktis | 68 |
| 1. Data Seluruh Sampel Tes Awal kemampuan <i>Tackle</i> Rugby | 75 |
| 2.Data Pembagian Kelompok Metode Latihan <i>Drill</i> | 76 |
| 3.Data Pembagian Kelompok Metode Latihan Taktis | 77 |
| 4.Tes Awal pembagian kelompok metode latihan <i>Drill</i> dan Taktis | 78 |
| 5.Tes Akhir pembagian kelompok metode latihan <i>Drill</i> dan Taktis | 79 |
| 6.Data Awal Kemampuan <i>Tackle</i> Rugby kelompok <i>Drill</i> dan Taktis | 83 |
| 7.Data Akhir Kemampuan <i>Tackle</i> Rugby kelompok <i>Drill</i> dan Taktis | 86 |
| 8. - Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok <i>Drill</i> | 89 |
| 9. Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok Taktis | 92 |
| 10. Perhitungan perbandingan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan <i>tackle</i> pada kelompok <i>Drill</i> dan Taktis..... | 95 |
| 11. Nilai “t” untuk Berbagai Derajat Kebebasan (Dk)..... | 97 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| 1. Data Sampel | 76 |
| 2. Data pembagian kelompok <i>Drill</i> dan Taktis | 77 |
| 3. Hasil Tes Awal pembagian kelompok metode latihan <i>Drill</i> dan Taktis | 79 |
| 4. Langkah - langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi | 81 |
| 5. Data Awal Kemampuan <i>Tackle</i> Rugby kelompok <i>Drill</i> dan Taktis | 84 |
| 6. Perhitungan Tes Awal Kemampuan <i>Tackle</i> Rugby Pada kelompok <i>Drill</i> dan Taktis | 85 |
| 7. Data Akhir Kemampuan <i>Tackle</i> Rugby kelompok <i>Drill</i> dan Taktis | 87 |
| 8. Perhitungan Tes Akhir Kemampuan <i>Tackle</i> Rugby Pada kelompok <i>Drill</i> dan Taktis | 88 |
| 9. Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok <i>Drill</i> | 90 |
| 10. Perhitungan selisih Tes Awal dan Tes Akhir kelompok <i>Drill</i> | 91 |
| 11. Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok Taktis..... | 93 |
| 12. Perhitungan selisih Tes Awal dan Tes Akhir kelompok <i>Drill</i> | 94 |
| 13. Data Perhitungan Selisih..... | 96 |

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Di Indonesia terdapat banyak sekali cabang olahraga yang sudah resmi dinaungi oleh organisasi induknya serta diakui oleh Komite olahraga nasional Indonesia (KONI). Sebelumnya sudah terdapat 50 cabang olahraga yang dinaungi dan diakui, namun seiring waktu berjalan, muncullah beberapa cabang olahraga baru seperti Rugby, Petanque, Cricket, dan lain-lain. Salah satu cabang yang memang masih minoritas adalah Rugby. Namun saat ini Rugby di Indonesia sudah mulai berkembang pesat. Awalnya hanya dari klub-klub komunitas pecintanya, namun semakin berkembang dan semakin banyak peminat akibat rutinnya diadakan sosialisasi. Di Indonesia tercatat terdapat beberapa Universitas yang telah membentuk dan mengembangkan klub olahraga Rugby ini, diantaranya yaitu Universitas Pembangunan Jaya (Banten), Universitas Negeri Jakarta (Jakarta), Universitas Pendidikan Indonesia (Bandung), Universitas Negeri Yogyakarta (Yogyakarta), Universitas Pendidikan Ghanesa (Bali), Universitas Pelita Harapan (Surabaya), Universitas Cenderawasih (Papua) serta klub-klub lain di berbagai provinsi. Rugby sendiri telah memiliki organisasi induk yang menaunginya, yaitu Persatuan Rugby Union Indonesia yang disingkat PRUI.

Salah satu kemajuan dari cabang olahraga baru ini, satu tahun silam tepatnya tahun 2016 lalu, Rugby telah diselenggarakan dan diikutisertakan dalam *event*

olahraga kancah nasional yaitu PON XIX Jawa Barat. Rugby tentunya dikategorikan sebagai cabang eksebisi (uji coba). Dalam *event* tersebut dimenangkan oleh provinsi Papua sebagai juara umum pada cabang olahraga Rugby. Dengan berhasil terselenggaranya kompetisi tersebut, maka Rugby akan dipastikan terselenggara pada PON tahun 2020 di Papua.

Eksebisi cabang olahraga Rugby di PON Jawa Barat tahun 2016 kala itu terdapat 7 provinsi yang berpartisipasi, diantaranya adalah Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat (selaku tuan rumah), D.I.Y Yogyakarta, Bali, Kalimantan Barat dan Papua. Disamping itu, masing-masing provinsi juga gencar untuk melakukan sosialisasi cabang olahraga Rugby ini dengan sebutan GIR atau disebut *Get Into Rugby*. Dimana kegiatan ini merupakan program yang dicanangkan oleh asosiasi Rugby internasional (*International Rugby Board*), yang ditujukan untuk semua negara yang memiliki asosiasi Rugby di negaranya, untuk menyebarluaskan dan mensosialisasikan olahraga Rugby ke seluruh dunia. Program GIR di Indonesia dilakukan oleh setiap Pengprov Rugby melalui program kerja.

Pada prinsipnya olahraga Rugby ini mudah dimainkan, namun juga rumit. Olahraga ini merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 15 orang (*15 a side*) dan juga 7 orang (*7 a side*), serta 10 orang (*10 a side*) yang biasanya dimainkan dalam acara festival Rugby di seluruh dunia. Rugby juga memiliki beberapa nomor modifikasi permainan, seperti Rugby *Touch*, *Tag Rugby*. Rugby *Touch* adalah modifikasi permainan Rugby yang biasanya dimainkan dalam suatu festival dengan modifikasi mengganti *tackle* dengan *touch* atau menyentuh lawan, sedangkan *Tag Rugby* sama halnya dengan modifikasi, namun menggunakan “tag” yang berupa tanda atau bendera yang disangkutkan di pinggang pemain.

Cabang olahraga Rugby merupakan olahraga permainan yang keras dan penuh dengan kontak fisik langsung yang berusaha untuk membuat skor atau *TRY* sebanyak-banyaknya. Olahraga Rugby sangat unik dan berbeda dari cabang lain. Dalam Rugby terdapat teknik dasar *Passing, Rugg, Scrum, Line-Out, Tackle, Hand-off, Maul* dan lain lain untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan membawa bola ke area akhir lawan dan menyentuhkan bola ke tanah.

Salah satu teknik yang digunakan untuk mengintervensi lawan serta bertahan dan sangat berpengaruh dalam permainan Rugby adalah *tackle*. *Tackle* merupakan teknik yang digunakan oleh tim disaat posisi bertahan. Teknik ini sangat penting, karena untuk memperebutkan kepemilikan bola, dan menciptakan ruang untuk bermain. Selain itu juga, presentasi dalam permainan Rugby tertinggi ke-2 adalah jumlah terjadinya *tackle*.

Hampir setiap saat terjadi *tackle* yang dilakukan oleh pada pemain dari tim bertahan. Namun peneliti menemukan sering terjadi kegagalan bahkan terjatuh ketika melakukan *tackle*. Hal ini terjadi dikarenakan bisa karena lawan yang sangat cepat, lebih gesit, atau melakukan *hand-off*, serta kemampuan *tackle* seorang atlet yang kurang baik. Pengetahuan tentang teknik ini juga sangat penting dan harus sebanyak mungkin melakukannya.

Disamping itu semua, pada dasarnya semua bergantung dari kondisi seorang *tackler* itu sendiri (orang yang melakukan *tackle*). Kondisi seseorang yang melakukan *tackle* harus cukup menunjang untuk melakukannya. Jika dilihat secara seksama, *tackle* memerlukan kekuatan, kecepatan dan reaksi yang baik saat melihat lawan datang. Hal ini mendasari seorang penekel tersebut harus memiliki kemampuan fisik yang mumpuni dan pelatihan yang intensif. Secara keseluruhan,

tackle ini bisa dilakukan dengan baik dan aman apabila telah melalui proses latihan yang cukup serta dengan metode yang baik dan benar.

Dalam hal ini daya tangkap dan perseptual seorang atlet haruslah cukup matang dan paham mengenai *tackle* itu sendiri. Diantara cara meningkatkan pengetahuan dan kemampuan *tackle* seseorang dalam olahraga Rugby, haruslah melewati suatu proses latihan. Dengan latihan maka memori dalam otak akan merekam kejadian demi kejadian serta tindakan yang telah dilakukan. Hal tersebut akan menambah pengalaman gerak seseorang yang kedepannya akan menjadi suatu acuan dan kebiasaan dalam gerak.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu Universitas yang mengembangkan dan menekuni cabang olahraga Rugby. Seiring waktu berjalan makin banyak para mahasiswa baru serta partisipan-partisipan dari luar kampus yang tahu dan tertarik untuk bermain Rugby. Pemain baru biasanya yang diajarkan pertama kali adalah teknik-teknik dasar dalam bermain, terutama *tackle*. Namun dalam perkembangannya, peneliti sering melihat kegagalan dalam melakukan *tackle*. Kegagalan tersebut bisa terlihat dari gerakan dan koordinasi tubuh seorang atlet tersebut kurang baik, dan tidak sepenuhnya benar dilakukan. Pada dasarnya gerakan *tackle* ini sederhana, namun dalam praktiknya menemui cukup banyak kesulitan. Banyak pemain yang melakukan *tackle* namun jarang berhasil, hampir berhasil, dan bahkan yang gagal pun banyak. Namun peneliti juga tidak lepas memperhatikan kondisi seseorang atlet pemula secara keseluruhan seperti kondisi fisiknya, pengetahuan dan pemahamannya, pengalamannya serta psikologisnya. Dalam hal ini, peneliti menitikberatkan pada metode latihan yang diterapkan kepada para atlet pemula. Disamping olahraga ini baru dikenal oleh sebagian masyarakat, maka akan menimbulkan kesan yang asing atau cenderung baru atau sulit. Dalam

teknik *Passing*, *Scrum*, *Line Out*, *Hand-off* masih bisa mudah dilakukan, namun berbeda halnya dengan *tackle*.

Peneliti sering melihat kegagalan *tackle* tersebut karena seorang pemain diantaranya terkecoh dalam menghalau lawan, sering tertipu gerakan lawan, gagal meraih tubuh lawan, melakukan dengan posisi yang kurang tepat atau bahkan kurang terlatih dalam melakukannya. Jikapun ada yang berhasil memegang tapi gagal menjatuhkannya

Dengan demikian, peneliti ingin mengatasi kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula dalam melakukan *tackle* Rugby. Sehingga peneliti membandingkan 2 metode latihan yaitu metode *Drill* dan Taktis. Menurut peneliti, ke-2 metode tersebut memungkinkan memberikan kontribusi yang positif dalam keberhasilan melakukan *tackle* Rugby. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Drill* dan Taktis terhadap kemampuan *tackle* Rugby. Selain itu karena menurut peneliti, dalam pelaksanaannya *tackle* Rugby ini banyak menuai kegagalan dan hal ini belum pernah diteliti serta menarik untuk dibahas dan mengembangkan penelitian yang sudah ada.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby?
2. Apakah penggunaan metode latihan tertentu dapat memberikan pengaruh positif kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula klub Rugby UNJ?

3. Bagaimana pengaruh yang dihasilkan dengan menggunakan metode latihan *Drill* dan taktis terhadap kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula Rugby UNJ?
4. Apakah metode latihan *Drill* dapat berpengaruh terhadap kemampuan *tackle* Rugby atlet pemula klub Rugby UNJ?
5. Apakah metode latihan Taktis dapat berpengaruh terhadap kemampuan *tackle* Rugby atlet pemula klub Rugby UNJ?
6. Manakah Metode latihan yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *tackle* Rugby?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas serta agar penelitian lebih terfokus dan mendalam, maka penelitian ini hanya dibatasi pada "Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Taktis Terhadap Keberhasilan *Tackle* Rugby Pada Atlet Pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta."

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah metode latihan *Drill* dapat meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula klub Rugby UNJ?
2. Apakah metode latihan Taktis dapat meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula klub Rugby UNJ?
3. Manakah metode latihan yang lebih efektif antara metode *Drill* dan Taktis?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat olahraga khususnya pelaku olahraga Rugby serta masyarakat sekolah yang terdapat ekstrakurikuler Rugby akan pentingnya memperhatikan penggunaan metode latihan *Drill* dan Taktis terhadap meningkatkan kemampuan *tackle* seorang atlet pemula Rugby

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Organisasi Pengurus Besar Rugby Union Indonesia, penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa penggunaan metode latihan sangat berperan penting dan berpengaruh terhadap performa seorang atlet Rugby.
- b. Bagi Pelatih Ekskul/klub Rugby, penelitian ini dapat memberikan acuan dan referensi bahwa sangat penting memperhatikan penggunaan metode latihan *Drill* dan Taktis dalam manfaatnya terhadap keberhasilan *tackle* pada permainan Rugby.
- c. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan studi dandasar penelitian lebih lanjut tentang penggunaan metode latihan *Drill* dan Taktis dan *tackle* dalam olah raga Rugby.

BAB II

KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Hakikat Rugby

1. Etos & Sejarah Rugby

Inggris adalah negara asal dimana olahraga Rugby tercipta. Kata Rugby itu sendiri tidak lain adalah nama sebuah kota di Inggris Raya. Hal tersebut pada dasarnya berkaitan dengan sejarah olahraga Rugby itu sendiri, dan secara tidak sengaja berawal dari seorang anak yang bersekolah yang saat itu sedang bermain bola di lapangan.

"Rugby berasal dari negara Inggris yang tidak sengaja ketika pertandingan sepak bola tingkat sekolah tahun 1823, seorang siswa, William Webb Ellis mengambil bola dengan tangannya dan membawanya lari ke arah gawang. 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, Persatuan Rugby menawarkan pengalaman yang unik dari keterlibatan akan permainan Rugby".¹

Dalam Rugby terdapat berbagai teknik dasar seperti *Passing, Ruck, Scrum, Line-out, Tackle, Drop-kick, Maul, Passing* dan berbagai teknik lainnya. Salah satu teknik yang digunakan untuk bertahan dari lawan dan merebut kepemilikan bola adalah *tackle*. Dalam Rugby, ada 2 jenis permainan, yaitu Rugby 7, dan Rugby 15. Permainan 7 dilakukan dengan jumlah 7 pemain, dan dimainkan 2 babak dalam

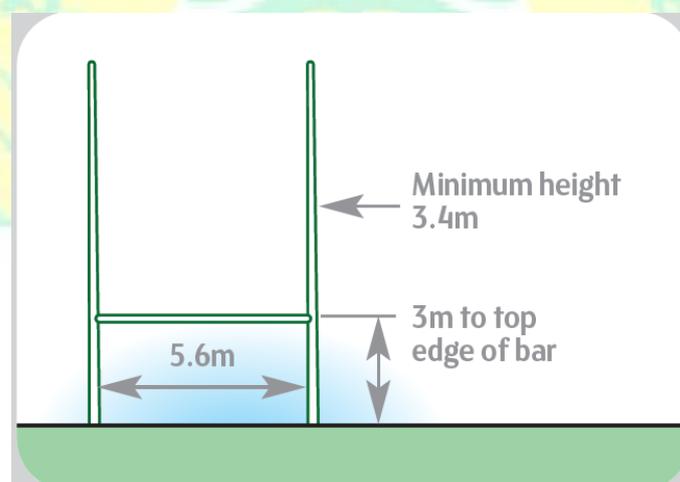
¹IRB, *Buku Panduan Persatuan Rugby Pemula*, (Ireland: Huguenot House, 2010) hlm.2

waktu 7 menit masing-masing babak. Sedangkan 15 dimainkan oleh 15 orang masing-masing tim, dan dimainkan 2 babak dalam waktu masing-masing babak 40 menit.

2. Permainan

Rugby adalah permainan dengan bola sebagai obyek utama untuk dibawa melewati garis gawang musuh dan membantingnya ke tanah untuk memperoleh nilai.² Bagi tim yang berhasil menyentuh bola ke tanah daerah *goal-line* lawan disebut *TRY* dan bernilai 5 poin. Tim yang berhasil *TRY* berkesempatan menambah angka melalui *Conversion kick*, yang dieksekusi dengan menendang bola ke arah dalam tiang atas gawang dengan posisi sejajar lurus dengan posisi pemain ketika membuat *TRY* dengan nilai 2 poin bila masuk (*ball-in*). Biasanya *Conversion-kick* tersebut menggunakan *Kick-tee* atau *Cone*.

Ukuran lapangan Rugby panjangnya tidak boleh melebihi 100 meter dan ditambah garis goal atau *TRY* line kurang dari 22 meter serta lebar lapangan tidak melebihi 70 meter. Disamping itu terdapat gawang pada garis akhir masing-masing area dibelakang terdapat gawang berbentuk huruf "H" dengan tinggi 6,4 meter.

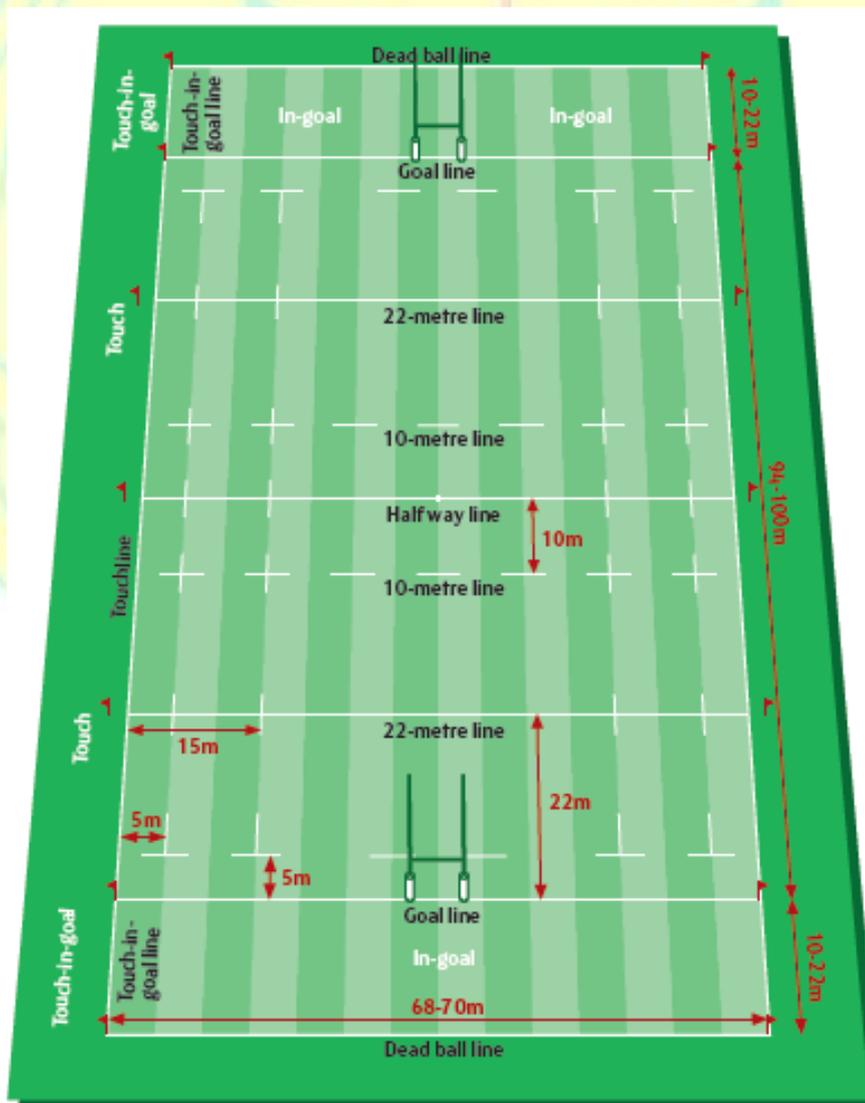


²*Ibid.*, hlm.3

Gambar 2.1 Gawang Rugby

sumber : (World Rugby Laws 2016 hal.30)

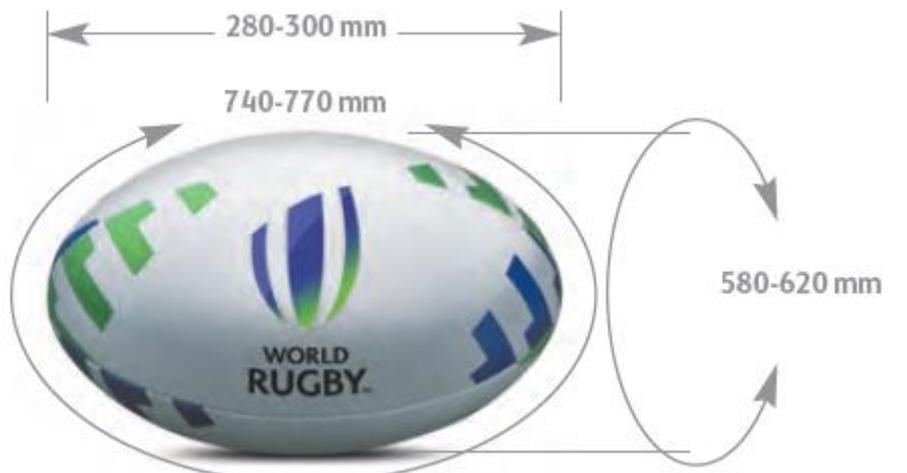
Kemudian terdapat garis panjang melebar pada tengah lapangan sebagai pembatas lapangan antar lawan, lalu terdapat garis putus-putus 10meter dari tengah lawan(disebut garis batas *drop kick*), lalu ada garis 22meter di setiap seperempat panjang lapangan,kemudia ada garis 5meter dari gari luar lebar lapangan(garis batas line-out),serta garis pembatas ujung 5meter(*try-line*). Disamping itu ada gawang yang berbentuk huruf "H" yang vertikal 6,4meter dan lebar 5,6meter.



Gambar 2.2 Lapangan Rugby

sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula hal.3)

Untuk bola yang digunakan dalam Rugby, sangat unik dan berbentuk lonjong. Bola Rugby memiliki ukuran panjang bola 280-300mm, keliling lebar bola 580mm-620mm, keliling panjang bola 740mm-770mm.



Gambar 2.3 Bola Rugby

sumber : (Laws Of The Game 2016 hlm.31)

3. Permainan Terbuka

Untuk bermain terbuka harus mengacu pada pertandingan dimana bola dioper atau ditandang di antara rekan satu tim dan kedua tim memperebutkan bola.

Pada permainan terbuka, tim yang sedang menyerang mencoba untuk memberikan bola kepada rekan tim yang berada di posisi paling menguntungkan untuk mencetak skor.³

- a) Tendangan pembuka memulai pertandingan

³*ibid.*, hlm.4

Saat memulai pertandingan diawali dengan *drop kick* dari pusat garis tengah. Tim yang tidak menendang bola harus berada 10 meter di belakang garis 10meter saat ditendang dan bola harus mencapai 10 meter di depan garis gawang lawan sebelum akhirnya menyentuh tanah.



Gambar 2.4 Drop Kick

sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula hal.4)

b) Mengumpan (*passing*)

Seorang pemain boleh mengumpan kepada rekan satu tim yang berada di posisi lebih baik untuk melanjutkan serangan, akan tetapi lemparan bola tidak boleh mengarah ke depan.

"Bola hanya boleh dilempar langsung menyebrangi lapangan atau kembali ke arah garis 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 kehilangan bola⁴.

⁴IRB, *Loc. Cit.*, hlm.4



Gambar 2.5 Passing

sumber : (Buku panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula, hal.4)

c) *Knock-on*

Knock-on terjadisaat bola jatuh kearah depan setelah menyentuh tangan salah seorang pemain. Hal tersebut membuat sebuah keputusan oleh wasit sebagai pelanggaran, perpindahan kepemilikan bola atau *advantage* (keuntungan langsung).

"Bila seorang pemain gagal membawa bola seperti menjatuhkannya atau memantulkannya dengan tangan ataupun lengan sementara bola terus melaju ke depan, maka hal itu disebut *knock-on*. Hal ini akan mendatangkan hukuman berupa scrum kepada tim lawan, dengan begitu terjadi perubahan tim yang memegang bola"⁵.

⁵IRB, *Loc. Cit.*, hlm.4



Gambar 2.6 Knock-on

sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula hal.4)

4. Tackle, Ruck, & Maul

Selain sebagai permainan mengelak yang membutuhkan penciptaan ruang gerak, Rugby juga penuh dengan kontak fisik. Nyatanya kontak fisik adalah mekanisme yang sangat berperan buat para pemain untuk menyerang dan menciptakan ruang. Ketiga kontak fisik utama dalam permainan rugby adalah tekel, *ruck*, dan *maul*⁶.

a) Tackle

Tackle terjadi dimana pembawa bola ditahan atau dijatuhkan oleh satu pemain lawan atau lebih dengan 1 atau 2 lutut diatas tanah, duduk diatas tanah atau diatas pemain lain yang berada di tanah.

⁶IRB, *Op. Cit.* hlm.5



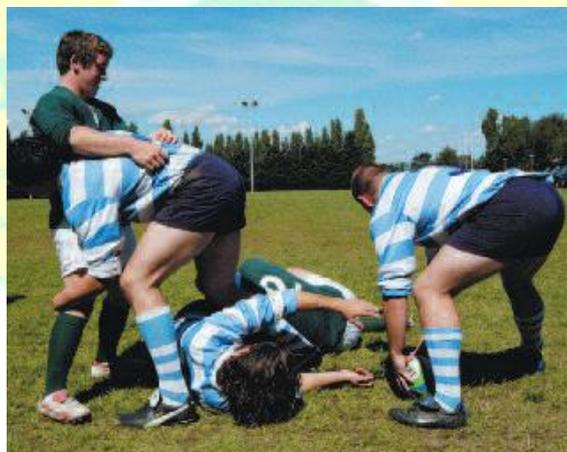
Gambar 2.7 Tackle

sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula hal.4)

b) *Ruck*

Ruck terjadi bila bola berada di tanah 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 / diambil.⁷

Ruck akan terbentuk sesaat setelah terjadi *tackle*. Biasanya pemain akan menjatuhkan badan ke arah tim yang sama dan akan terjadi perebutan bola dengan saling mendorong.



Gambar 2.8 Ruck

sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula hal.5)

⁷ IRB, *Op. Cit.* hlm.5

c) *Maul*

Maul terjadi apabila salah satu pemegang bola ditahan oleh satu atau lebih dan tim pembawa bola juga ikut mendorong dari belakang.



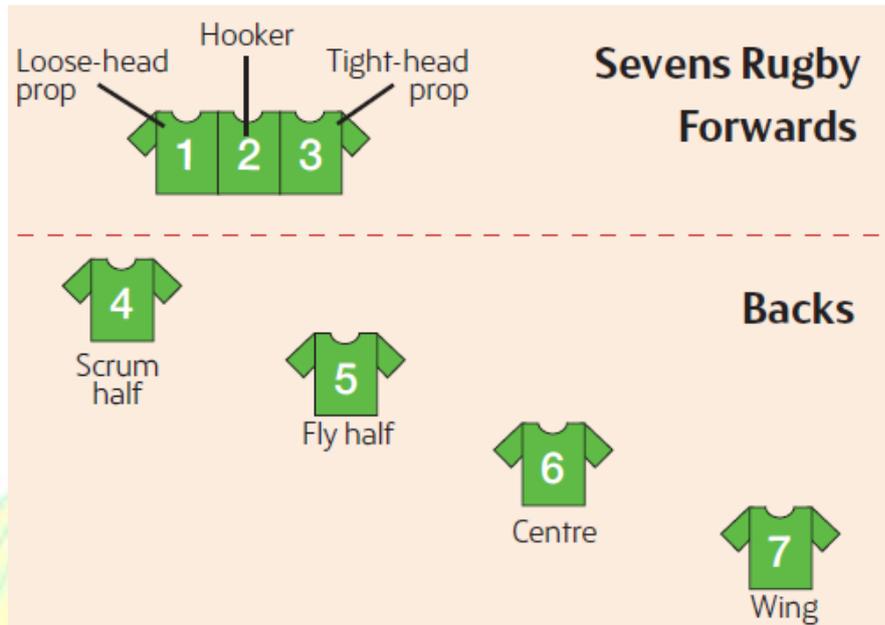
Gambar 2.9*Maul*

sumber : (*Rugby ready Book 2014*, hlm.46)

5. **Bermacam - macam Posisi**

Dalam permainan Rugby bercirikan permainan yang bisa dimainkan oleh segala kalangan. Uniknya dalam Rugby ini setiap posisi membutuhkan kemampuan postur fisik dan taktik yang beragam, jadi bisa dimainkan oleh siapa saja dan kalangan manapun.

Ada 2 posisi besar dalam permainan ini, yaitu *Forwards* yang dominan menggunakan kekuatan dan postur yang besar, dan *Backs* yang dominan menggunakan kecepatan serta kelincahan dengan postur yang lancing dan kuat.



Gambar 2.10 Posisi Pemain Rugby 7

sumber : (A Beginner's Guide To Rugby Union, hal.6)



Gambar 2.11 Posisi Pemain Rugby 15

sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula hal.6)

6. *Scrum*

Scrum adalah suatu formasi untuk memperebutkan bola saat kondisi permainan dihentikan sementara akibat pelanggaran yang terjadi dalam permainan melalui posisi adu mendorong. Hal ini terjadi apabila terjadi apabila terdapat beberapa perkara dalam permainan yang tidak diperbolehkan, contohnya seperti bola jatuh ke tanah arah depan (*Knock-on*) dan melakukan operan bola yang melebihi posisi pemain satu tim atau mengarah ke depan (*Forward-pass*).

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. *Scrum* untuk memusatkan semua pemain depan, setengah *scrum* untuk memberikan kesempatan bagi para pemain belakang untuk menyerang menggunakan ruang gerak lain yang telah dibuat.⁸

⁸IRB, *Op. Cit.* hlm.8



Gambar 2.12 Scrum

sumber : (Rugby Ready Book 2014 hal.58)

7. Line-Out

Line-out adalah memulai kembali permainan setelah berada diluar jangkauan (luar lapangan)⁹. Bedanya dengan sepak bola, dalam *Line-out* ini terdapat satu orang *jumper* dan 2 orang *lifter*. *Jumper* akan diangkat oleh dua orang *lifter* keatas untuk mengambil bola, dimana saat diangkat maka akan terjadi perebutan bola oleh ke-2 tim masing-masing.

⁹IRB, *Op. Cit.* hlm.9



Gambar 2.13*Line-out*

sumber : (*Rugby Ready*, hlm.61-62)

8. Tanda dan Peluit dari Wasit

Bagi yang kurang memahami peraturan permainan Rugby, tidak jarang akan mempertanyakan kenapa wasit menghentikan pertandingan. Disini kita bisa mengetahui alasan kenapa peluit wasit berbunyi. Wasit akan mengawasi jalannya pertandingan, tanda untuk penalty dan tendangan bebas. Dalam peraturannya, terdapat 1 wasit utama dan 2 orang hakim garis di oinggir garis panjang lapangan.



Gambar 2.14 Tanda *knock-on* oleh wasit

sumber : (*Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula*, hlm.11)



Gambar 2.15 Kegagalan Melepas Pemain dan Kegagalan Melepas Bola

sumber : (*Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula*, hlm.11)



Gambar 2.16 Tanda bergabung *Ruck* dari satu sisi
sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula, hlm.11)



Gambar 2.17 Tanda *Knock-on*
sumber : (Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula, hlm.11)

B. Hakikat *Tackle* Rugby

Secara umum, dalam olahraga permainan pasti ada posisi ketika menyerang dan bertahan. Dalam Rugby, dalam kondisi bertahan, pemain dibolehkan melakukan *tackle*. Ini merupakan teknik dasar dalam bermain Rugby saat posisi bertahan. Secara sederhana untuk memperebutkan kepemilikan bola.

Tackle terjadi dimana pembawa bola ditahan oleh satu pemain lawan atau lebih dan dijatuhkan dengan 1 atau 2 lutut diatas tanah, duduk diatas tanah atau diatas pemain lain yang berada di tanah.¹⁰

Sebuah *tackle* digunakan oleh tim bertahan untuk menghentikan tim penyerang yang bergerak maju dan merupakan sebuah kesempatan bagi tim bertahan untuk memperebutkan kepemilikan bola.

Dalam kamus *Dictionary of Sport and Exercise Science* (205:2006) dikatakan bahwa "***tacklenoun*** 1. in football, hockey and some other games, a physical challenge against....."¹¹, yang artinya kata *tackle* digunakan pada cabang olahraga football, hoki dan beberapa olahraga permainan, merupakan sebuah tantangan perlawanan fisik.

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.

Selain itu yang terpenting untuk melakukan *tackle*, seorang pemain harus gesit dan kuat untuk menjatuhkan lawan ke tanah. Power tubuh bagian bawah seorang penekel sangat dibutuhkan untuk menjatuhkan lawan.

¹⁰IRB, *Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula* (Ireland: Huguenot House, 2010) hlm.5

¹¹Heather Bateman, Katy McAdam, Howard Sargeant , *Dictionary of Sport and Exercise Science* (London: A & C Black Publishers Ltd,2006) hlm.205

Dari semua situasi ketika terjadi *tackle*, pemain harus memahami bahwa :

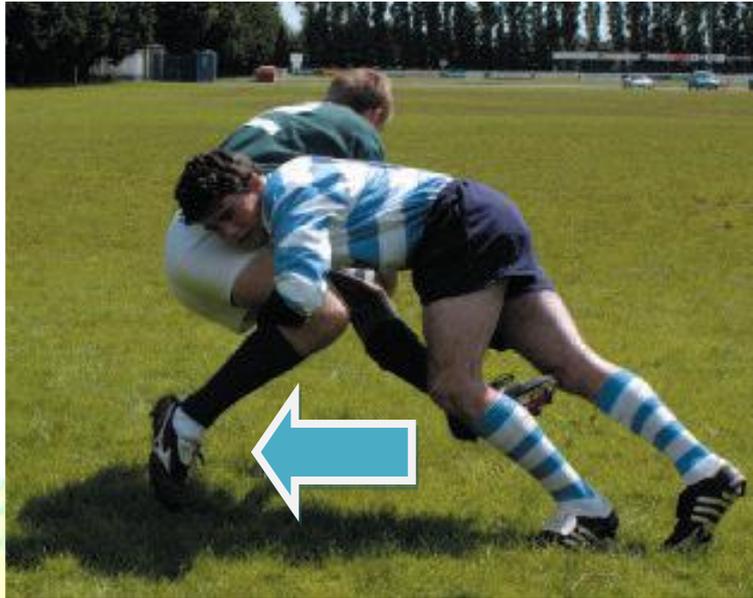
1. Bila penekel melakukan kontak langsung dengan lawan
 - b) Pandangan melihat kearah pemain pembawa bola untuk menjaga kepala pada posisi yang benar
 - c) Mengikuti pergerakan pemegang bola, dan mendekatkan pada jarak yang cukup untuk membuat *tackle*
 - d) Persiapan kontak tubuh langsung pada posisi tubuh yang kuat, seimbang dan rendah
 - e) Posisi kepala di belakang atau disamping pemegang bola
 - f) Gunakan lengan untuk memeluk pemegangn bola
 - g) Lepaskan pemain yang di *tackle*, segera berdiri dan kembali ke posisi untuk perebutan kepemilikan bola
2. Bila pemegang bola melakukan kontak dengan tanah lapangan
 - a) Jaga bola dengan 2 tangan
 - b) Ketika jatuh diawali dengan perkenaan bokong lalu diikuti bahu
 - c) Jangan jatuh menahan dengan tangan atau bola
 - d) Putar badan kearah area tim yang sama,lalu lepaskan atau berikan bola dan Kembali berdiri secepatnya¹²

1. Berbagai macam posisi *Tackle*

a. *Tackle* depan

Tackle depan merupakan posisi melakukan *tackle* tepat berhadapan didepan lawan. Teknik ini adalah yang plaing dasar untuk melakukan *tackle*, dengan memperhatikan pergerakan lawan dan menargetkan bagian pinggang lawan.

¹²IRB, *Rugby Ready* (Ireland: Huguenot House, 2014)hlm.33

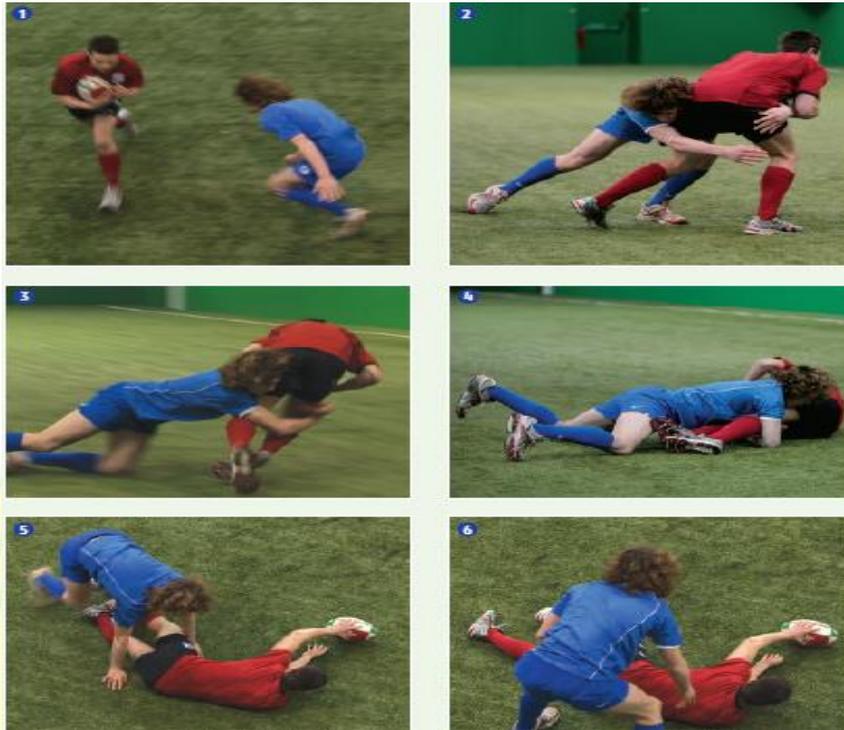


Gambar 2.18 Tackle Depan

sumber : (*Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula*, hlm.5)

b. Tackle samping

Tackle samping terjadi apabila seorang pembawa bola setengah atau hampir melewati garis pertahanan, biasanya lawan akan lari menghindari tim bertahan. Hal yang harus diperhatikan adalah lawan terkadang lebih cepat, maka penekel akan menargetkan ke samping pinggul atau paha pelain yang berlari.



gambar 2.19 Tackle samping

sumber : (Rugby Ready 2014 hlm.35)

c. Tackle redam

Tackle ini merupakan *tackle* yang paling halus. Perkenaannya penekel hanya perlu memeluk tubuh bagian atas lawan yang berlari. Tujuannya untuk memperlambat dan menghentikan pergerakan lawan saat membawa bola.



Gambar 2.20 Tackle Redam

sumber : (*Rugby Ready 2014* hlm.36)

d. Tap tackle (pergelangan kaki)

Jenis *tackle* ini terjadi ketika lawan benar-benar hampir melewati pemain bertahan. namun biasanya pemain bertahan akan melakukan *tackle* hingga melompat dan meraih pergelangan kaki lawan.



Gambar 2.21 Taptackle (tackle pergelangan kaki)

sumber : (Rugby Ready 2014 hlm.37)

e. Tackle yang melibatkan lebih dari satu tackler

Tackle ini sering terjadi pada permainan Rugby 15 a side. Karena jumlah pemain yang banyak dan memenuhi lapangan, pemain bertahan bisa dengan leluasa melakukan *tackle* secara bersamaan. Bisa terjadi oleh 2 orang atau lebih dari 2 orang *tackler*.



Gambar 2.22 Tekel yang melibatkan lebih dari satu tackler

sumber : (Rugby Ready 2014 hlm.37)

f. Tackle dari belakang

Tackle dari belakang ini sering terjadi pada permainan Rugby 7 a side. Dikarenakan permainan yang cepat, para pemain bertahan dan penyerang

biasanya akan saling mengejar satu sama lain apabila penyerang berhasil melewati pemain bertahan, hingga akhirnya tertangkap dan terkena *tackle*.

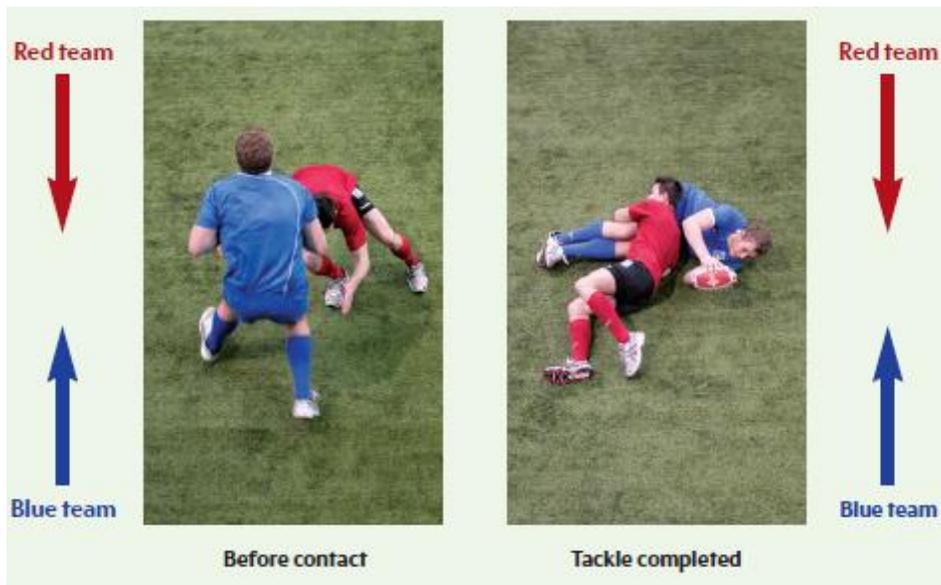


Gambar 2.23 Tackle belakang

sumber : (*Rugby Ready* 2014 hlm.38)

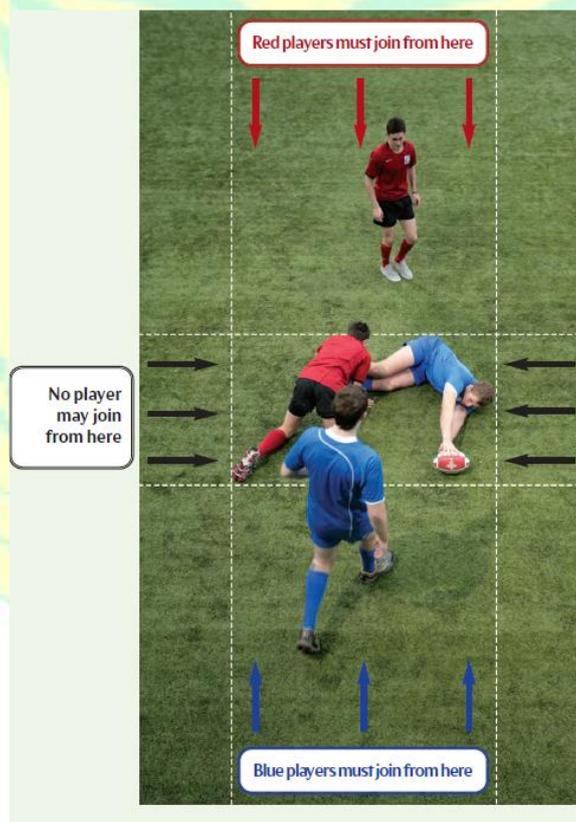
2. Posisi ruang dan arah terjadinya *Tackle*

Saat pemain ditekel, maka pembawa bola akan jatuh ke tanah dan akan dalam posisi tidur menyamping dengan pandangan ke arah timnya sendiri, barulah terjadi *Ruck*. Dalam hal ini kedua pemain harus menghadapkan arah pandangannya seperti gambar berikut:



Gambar 2.24 Arah posisi saat terjadi *tackle*

sumber : (*Rugby Ready* hlm.40)



Gambar 2.25 Pintu masuk untuk bergabung saat terjadi *tackle*

sumber : (*Rugby Ready*, hlm.41)

C. Hakikat Metode Latihan

Metode merupakan suatu cara dalam melaksanakan suatu kegiatan, terutama dalam kegiatan latihan atau melatih dalam dunia olahraga.

"Dalam dunia olahraga tentunya terdapat cara-cara yang digunakan untuk melatih. Cara tersebut digunakan sedemikian rupa agar tujuan latihan bisa tercapai. Yang diartikan dengan metode mengajar atau melatih (*Methods*, bahasa Yunani yaitu "jalan, cara") adalah suatu cara tertentu sistem bekerja seorang pelatih dan olahragawan, sehubungan dengan kemampuan dan pengetahuan yang cukup".¹³

Dalam proses latihan atau pembelajaran, metode mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam upaya pencapaian tujuan, karena metode merupakan suatu cara atau jalan yang ditempuh yang sesuai, dan serasi untuk menyajikan suatu hal, sehingga akan tercapai suatu tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Dikatakan juga oleh MF.Siregar dalam bukunya yang berjudul *Ilmu Pengetahuan Melatih* bahwa pada waktu memilih metode latihan yang baik terdapat 2 hal yang harus diperhatikan, yaitu pertama, bahwa atlet merupakan subjek sukarela ; dan kedua bahwa latihannya merupakan kegiatan yang rasional dan komprehensif.¹⁴

Nana Sudjana dalam bukunya berjudul *Dasar - Dasar Proses Belajar Mengajar* menyatakan prinsip dan petunjuk dari penggunaan metode, yaitu :

1. Siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu
2. Latihan untuk pertama kalinya hendak bersifat diagonal, mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk bisa lebih sempurna.
3. Latihan tidak perlu lama asal sering dilakukan.
4. Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa.

¹³MF.Siregar, *Ilmu Pengetahuan Melatih* (Jakarta : PRSI: 2001) hlm.31

¹⁴*Ibid.*, hlm.31

5. proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang essential dan berguna¹⁵.

Dengan banyaknya berbagai sumber dan pendapat ahli, penulis menyimpulkan bahwa metode latihan merupakan suatu strategi berupa langkah-langkah kongkrit berupa cara yang dilakukan untuk melatih seorang atlet yang mempertimbangkan dasar keilmuan yang rasional dan komprehensif. Terdapat 2 metode latihan yang akan dibahas dalam bab ini yaitu metode *Drill* dan metode Taktis.

1. Metode *Drill*

Berbicara metode artinya berbicara suatu cara untuk mencapai suatu tujuan. Dalam latihan ada yang disebut dengan metode mengulang-ulang gerakan, yang dikenal dengan sebutan *drill*.

Metode Drill adalah cara pendekatan dalam mengajarkan gerakan dimana atlet diinstruksikan melakukan gerakan tertentu berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru atau pelatih. Guru/pelatih secara ketat mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan atlet sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Atlet harus benar-benar memperhatikan bentuk gerakan dan prosedur pelaksanaannya yang diinstruksikan oleh guru/pelatih.¹⁶

Disamping itu, bisa dikatakan bahwa *drill* ini juga bagian dari konsep belajar gerak atau motorik seseorang, karena dengan melakukan gerakan dan pembiasaan pada gerakan tertentu. Di dalam pembelajaran gerak dikenal adanya 2 pendekatan dalam hal kesempatan untuk berusaha menguasai berbagai gerakan, yaitu pendekatan *drill* dan pendekatan pemecahan masalah.¹⁷

Dari teori diatas dapat terlihat bahwa *drill* merupakan cara dengan melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang. gerakan tersebut diperhatikan secara menyeluruh oleh pelatih. Setiap gerakan juga harus

¹⁵Nana Sudjana, *Dasar-Dasar proses Belajar mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo,2005) hlm.87

¹⁶Sugiyanto, *Belajar Gerak* (Jakarta : KONI PUSAT: 1993) hlm.36

¹⁷Harsukiet. al.,*Majalah Ilmiah Olahraga, Volume 9 Edisi April 2003* (Yogyakarta : FIK-UNY, 2003) hlm.91

disadari oleh atlet agar gerak tersebut sesuai dengan apa yang di instruksikan.

Beda dari ke-2 pendekatan itu adalah pusat perhatiannya. Pendekatan *drill* berpusat atau berorientasi pada guru, sedangkan pendekatan pemecahan masalah berorientasi atau berfokus pada murid.

Pada pendekatan *drill* tersebut, guru menciptakan situasi tertentu yang akan memacu siswa untuk berpikir dan berbuat sesuai perintah guru, dan menekankan untuk melakukan gerakan secara berulang-ulang. Jadi, dengan mengulang-ulang gerakan tersebut, guru berharap bahwa murid/atlet melakukan pembiasaan gerak yang baik, sehingga setiap melakukan gerakan siswa/atlet akan berfikir dan merasakan gerak tersebut sehingga melakukan gerakan dengan benar.

Dalam buku *Dictionary of Sport and Exercise Science* dikatakan bahwa "*sequence of tasks or exercises repeated over and over until they can be performed faultlessly...*"¹⁸, yang artinya bahwa *drill* merupakan rangkaian kegiatan atau pengulangan yang berlebih dari suatu latihan sampai mereka(atlet/murid) bisa mengurangi kesalahan dalam melakukannya.

Metode *drill* ini bisa juga diartikan atau disebut metode ulangan(*repetitive methode*). Karena pada dasarnya metode latihan ini yaitu dengan melakukan suatu gerakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang berdasarkan instruksi atau variasi pelatih.

Metode ini terdiri dari mengulangi latihan-latihan tertentu yang dilakukan dengan atau tanpa istirahat. Sifat-sifatnya sebagai berikut :

- a. Latihan dengan intensitas yang konstan

¹⁸ Morc Coulson, *Dictionary of Sport and Exercise Science*, (Great Britain: A & C Black Publishers, 2006) hlm.71

- b. Waktu istirahat yang optimal
- c. Bentuk ulangan yang bermacam-macam¹⁹

"Metode ulangan dianjurkan untuk dipraktekkan terutama pada kelompok atlet pemula dan juga untuk yang sudah maju pada waktu periode persiapan (*preparatory period*)".²⁰

Jadi artinya bahwa metode ini dianjurkan untuk atlet remaja. Sebagaimana kita tahu atlet pemula klub Rugby UNJ itu mayoritasnya adalah para mahasiswa baru dan juga pendaatang-pendaatang baru, dengan kisaran umur mereka 17-22 tahun. Maka dari itu metode ini sangatlah cocok bagi atlet pemula yang baru bergabung di klub olahraga prestasi.

Adapun tujuan penggunaan metode drill adalah diharapkan agar siswa (Armai, 2002:175):

1. Memiliki ketrampilan moroeis/gerak, misalnya menghafal katakata, menulis, mempergunakan alat, membuat suatu bentuk, atau melaksanakan gerak dalam olah raga.
2. Mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalikan, membagikan, menjumlah, tanda baca, dll.
3. Memiliki kemampuan menghubungkan antara suatu keadaan, misalnya hubungan sebab akibat banyak hujan maka akan terjadi banjir, antara huruf dan bunyi, dll.
4. Dapat menggunakan daya pikirnya yang makin lama makin bertambah baik, karena dengan pengajaran yang baik maka anak

¹⁹M Yusuf Adisasmita et. al., Aip Syarifuddin, Op. Clt. hlm.143

²⁰MF.Siregar, Op. Cit. hlm.33

didik akan menjadi lebih baik teratur dan lebih teliti dalam mendorong ingatannya.

5. Pengetahuan anak didik akan bertambah dari berbagai segi dan anak didik tersebut akan memperoleh pemahaman yang lebih baik dan lebih mendalam.

Namun pada dasarnya setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, seperti halnya *drill*, yaitu :

a) Kelebihan metode *Drill*

- 1) Dalam waktu yang relatif singkat, dapat diperoleh penguasaan dan ketrampilan yang diharapkan.
- 2) Akan tertanam pada setiap pribadi anak kebiasaan belajar secara rutin dan disiplin.

b) Kekurangan metode *Drill*

- 1) Bisa menghambat perkembangan daya inisiatif murid.
- 2) Kurang memperhatikan relevansinya dengan lingkungan.
- 3) Membentuk kebiasaan-kebiasaan yang otomatis dan kaku.

Disamping tujuan utama latihan dari diberikannya metode *Drill* ini, juga untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dan positif terhadap kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula tersebut. Dalam hal ini peneliti menggunakan *Tackle Bag* sebagai media yang dapat menunjang dalam latihan *tackle* ini dengan metode *Drill* tersebut.

2. Metode Taktis

Taktis secara umum bisa dikatakan sebagai suatu strategi dalam menghadapi suatu permasalahan. Permasalahan tersebut biasanya terjadi

dalam kehidupan yang sebenarnya atau dalam olahraga pada pertandingan.

Taktik adalah metode-metode yang dipakai untuk mencapai suatu tujuan atau dengan perkataan lain "sebagai seni mengorganisir dan mengarahkan gerakan-gerakan selama pertandingan berlangsung".²¹

Kemudian dilanjutkan bahwa kualitas gerakan teknik tergantung pada:

1. Tingkat psikis, fisik dan persiapan teknik atlet
2. Jumlah "*tactical variants*" yang dikuasai atlet atau regu yang mungkin di praktekkan.
3. Peningkatan dibidang alat-alat olahraga dan fasilitas yang memungkinkan peningkatan "*earlier tactical methods*".

Menurut kamus umum bahasa Indonesia, Taktis artinya "siasat" atau secara taktik²². Bahwa artinya taktis itu sendiri merupakan suatu cara yang dilakukan berdasarkan kemampuan siasat atau kemampuan perseptual seseorang dalam melakukan sesuatu, termasuk juga dalam melakukan sebuah keterampilan atau kemampuan gerak.

Dalam modul *Pelatihan Latihan Fisik Level 1* yang diluncurkan oleh Kemenpora, mengatakan bahwa pengertian taktik adalah siasat yang digunakan untuk mencari kemenangan dengan sportif pada saat bertanding.²³

Pendekatan Taktis mendorong atlet untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah ini pada hakikatnya berkenaan dengan peberapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan demikian atlet makin memahami kaitan antara teknik dan taktik. Keuntungan lainnya,

²¹MF.Siregar, Op. Cit. hlm.39

²²W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga. (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm.1185

²³ Dwi Hatmisari Ambarukmi *et.al.*, *Pelatihan Latihan Fisik Level 1*, (Jakarta: Kemenpora, 2007) hlm.18

pendekatan ini tepat untuk mengajarkan keterampilan bermain sesuai dengan keinginan atlet/siswa pemula. Tujuan utama dari pendekatan taktis dalam pengajaran permainan adalah untuk meningkatkan pemahaman atlet pemula terhadap konsep *tackle* Rugby dalam permainan.

"Pendekatan taktis dalam pengajaran bermain menekankan pada aspek bagaimana membelajarkan anak untuk memahami konsep bermain."²⁴ Misalnya di klub rugby UNJ, untuk *tackle* Rugby, para atlet pemula harus diajarkan konsep *tackle* dalam permainan. Jadi bukan diajarkan permainan Rugby tingkat tinggi.

Pembelajaran taktikal mengutamakan pada pemanfaatan “masalah-masalah taktikal” sebagai perantara dan tujuan pembelajaran. Guru/pelatih harus mampu menunjukkan masalah-masalah taktis yang diperlukan dalam situasi bermain. Sedangkan bagi atlet, sangat penting untuk mengenali posisi bermain di lapangan secara benar, pilihan-pilihan gerak yang mungkin dilakukan, dan situasi-situasi bermain yang dihadapi atlet.

Kesadaran akan taktik, menggunakan dasar kemampuan untuk menekankan masalah-masalah taktik yang muncul selama permainan. Hal itu sekaligus dapat memilih respons tersebut, mungkin terletak pada keterampilan gerak dalam penguasaan bola, seperti *passing*, *catching* dan *tackling* dalam permainan Rugby. Dalam proses latihan, tujuan tersebut akan tercapai dan tidaknya tergantung pada bagaimana metode/pendekatan keterampilan melatih yang diterapkan pelatih kepada atlet dalam melatih.

Keunggulan Pendekatan Taktis, yaitu:

²⁴ Beltasar tarigan, *Pendekatan keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*, Edisi ke-1 (Jakarta: Direktorat Jenderal olahraga, 2001) hlm.8

1. Pendekatan taktis memberikan suatu alternatif yang memberikan teknik dalam situasi bermain.
2. Urutan pembelajaran berlangsung secara ilmiah dan disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhan siswa.
3. Selain itu, melalui pendekatan taktis, siswa dan guru aktif termotivasi untuk melakukan pembelajaran secara aktif, karena siswa mengetahui dengan jelas tujuan yang ingin dicapai dan aktivitas yang dilakukan cukup menarik.²⁵

Dikutip dari Jurnal FPOK dalam "Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Laga" dikatakan bahwa

"Pendekatan taktis diharapkan akan meningkatkan kesenangan, keterlibatan aktif, berfikir kritis, menantang siswa untuk kreatif, apalagi jika dikemas dalam bentuk permainan, seperti mengacu pada pendapat Bucher (1960) permainan merupakan komponen utama pada program penjas...",²⁶

D. Perbandingan Metode

Setiap metode pembelajaran atau latihan memiliki ciri-ciri dan perbedaan. Masing-masing teori tersebut pasti memiliki keuntungan dan kerugiannya masing-masing. Namun dalam penerapannya pasti memiliki keunggulan tersendiri. Dari 2 teori metode diatas, berikut adalah tabel metriks perbedaan antara metode latihan *Drill* dan metode Taktis.

²⁵ *Ibid*, Beltasar tarigan, hlm.13

²⁶ Eka Nugraha dan Irmawati, "Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Laga", Penelitian Tindakan Kelas di SLTP N II Panumbangan Ciamis, http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195903041987031-EKA_NUGRAHA/jurnal_fpok_pend.taktis.pdf, diakses tanggal 27 Februari 2017 jam 09.02 WIB

Tabel 2.1Metrik perbandingan metode *Drill* dan metode Taktis

| | <i>Drill</i> | Taktis |
|------------------|---|---|
| Kelebihan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam waktu yang relatif singkat, dapat diperoleh penguasaan dan ketrampilan yang diharapkan. 2. Akan tertanam pada setiap pribadi anak kebiasaan belajar secara rutin dan disiplin. 3. Waktu istirahat yang optimal 4. Bentuk ulangan yang bermacam-macam 5. Cocok untuk waktu persiapan (<i>preparatory period</i>) 6. Bisa selalu dikontrol oleh guru/pelatih 7. Mengembangkan kecakapan intelek 8. Memiliki kemampuan menghubungkan antara suatu keadaan, misalnya hubungan sebab akibat 9. Dapat menggunakan daya pikirnya yang | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendekatan taktis memberikan suatu alternatif yang memberikan teknik dalam situasi bermain. 2. Urutan pembelajaran berlangsung secara ilmiah dan disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhan siswa. 3. Siswa dan guru aktif termotivasi untuk melakukan pembelajaran secara aktif 4. Siswa mengetahui dengan jelas tujuan yang ingin dicapai dan aktivitas yang dilakukan cukup menarik²⁷ 5. Membantu siswa untuk mentransfer pemahaman bermain |

²⁷ *Ibid*, Beltasar tarigan, hlm.13

| | | |
|-------------------|--|--|
| | <p>makin lama makin bertambah baik,</p> <p>10. Pengetahuan anak didik akan bertambah dari berbagai segi dan anak didik tersebut akan memperoleh pemahaman yang lebih baik dan lebih mendalam.</p> | |
| Kekurangan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bisa menghambat perkembangan daya inisiatif murid. 2. Kurang memperhatikan relevansinya dengan lingkungan. 3. Membentuk kebiasaan-kebiasaan yang otomatis dan kaku. 4. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang terkontrol 2. Tidak menanamkan kebiasaan baik 3. Frekuensi melakukan gerakan yang tidak banyak |

E. Kerangka Berpikir

1. Metode latihan *Drill* terhadap *tackle* Rugby

Tackle dalam Rugby dalam kenyataannya sering gagal dilakukan oleh para atlet saat dipangan, ketika sesi latihan tanding atau bertanding. Hal ini bisa disebabkan karena proses latihan yang kurang baik, penggunaan metode latihan yang kurang tepat, yang mengakibatkan kemampuan *tackle* para atlet rendah atau kurang baik. Adanya situasi demikian, perlu adanya perbaikan

pada sesi latihan agar para atlet bisa melakukan *tackle* dengan baik dan benar. Maka dari itu, peneliti menggunakan metode latihan *Drill* sebagai solusi untuk mengatasi masalah tersebut.

Metode *Drill* inilah salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby ini. *Drill* berorientasi pada melakukan gerakan secara berulang – ulang. Diharapkan dengan melakukan gerakan berulang – ulang tersebut, atlet dapat memperbaiki gerakan. Disamping itu proses latihan dengan metode ini bias langsung dilihat dan dikoreksi oleh pelatih. Dengan demikian akan tercipta kebiasaan atlet untuk melakukan gerakan dengan benar. Kelebihan metode *Drill* diantaranya yaitu bias tercapai dalam waktu singkat, cocok untuk tahap persiapan, mudah diawasi pelatih, waktu istirahat yang optimal serta menanamkan kebiasaan gerak yang baik. Namun metode ini juga memiliki kekurangan yaitu menghambat kreatif atlet, kurang relevan dengan lingkungan dan kaku. Dari semua uraian di atas, metode ini diduga dapat berpengaruh terhadap peningkatan *tackle* Rugby pada atlet pemula.

2. Metode latihan Taktis terhadap *tackle* Rugby

Tackle dalam Rugby dalam kenyataannya sering gagal dilakukan bertanding. Teknik ini memerlukan intuisi dan pengambilan keputusan yang sangat cepat. Metode latihan Taktis adalah salah satu metode yang digunakan peneliti untuk mengatasi masalah *tackle* tersebut. Dalam pertandingan, ketika posisi bertahan, lawan akan berlari lurus, berbelok, bahkan menggunakan kelincahannya untuk melewati pertahanan. Maka dari itu peneliti menggunakan metode Taktis ini untuk meningkatkan kecepatan reaksi, serta melatih siasat atlet untuk melakukan *tackle* pada lawan.

Kelebihan metode ini yaitu memberikan suatu alternatif yang memberikan teknik dalam situasi bermain, urutan pembelajaran berlangsung secara ilmiah dan disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan, serta atlet aktif termotivasi untuk melakukan pembelajaran secara aktif dan atlet mengetahui dengan jelas tujuan yang ingin dicapai. Namun kekurangannya yaitu tidak bias di control setiap orang, frekuensi melakukannya sedikit serta tidak menanamkan kebiasaan baik. Dari semua uraian di atas, metode Taktis ini diduga dapat berpengaruh terhadap peningkatan *tackle* Rugby pada atlet pemula.

3. Metode latihan *Drill* dan Taktis terhadap pengaruh *tackle* Rugby

Pada prinsipnya, *tackle* Rugby harus dilakukan dengan baik dan perlunya perbaikan gerakan dengan terus menerus melakukan gerakan *tackle*, agar atlet terbiasa melakukan *tackle* dengan baik dan benar. Disisi lain, *tackle* juga dalam penerapannya di pertandingan harus menggunakan siasa, tidak hanya mengandalkan teknik yang bagus. Maka dari itu menggunakan latihan secara Taktis adalah salah satu alternatifnya.

Dari semua uraian di atas, ke dua metode ini diduga terdapat perbedaan terhadap hasil peningkatan *tackle* Rugby pada atlet pemula, maka peneliti ingin membandingkan mana yang lebih efektif antarametode *Drill* atau Taktis.

F . Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari kajian teori dan kerangka berpikir dapat dikemukakan hipotesis yaitu :

1. Metode latihan *Drill* dapat meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula klub Rugby UNJ?

2. Metode latihan Taktis dapat meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby pada atlet pemula klub Rugby UNJ?
3. Metode latihan *Drill* lebih efektif pada dibandingkan dengan metode Taktis terhadap peningkatan kemampuan *tackle* dalam Rugby



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan antara penggunaan metode latihan *Drill* dan Taktis terhadap keberhasilan tackle dalam olahraga Rugby. Namun secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengaruh metode latihan *Drill* terhadap kemampuan *tackle* Rugby
2. Mengetahui pengaruh metode latihan Taktis terhadap kemampuan *tackle* Rugby
3. Mengetahui metode latihan yang lebih efektif antara metode *Drill* dan Taktis

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1) Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan softball GOR Rawamangun, Jalan Pemuda No. 10 Rawamangun , Jakarta Timur.

2) Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan terhitung tanggal 1 Maret 2017. Dengan sample penelitian atlet klub Rugby Universitas Negeri Jakarta dengan jumlah 22 orang. Pengambilan data di ambil di lapangan softball dengan jumlah 16 kali pertemuan latihan (dua bulan).

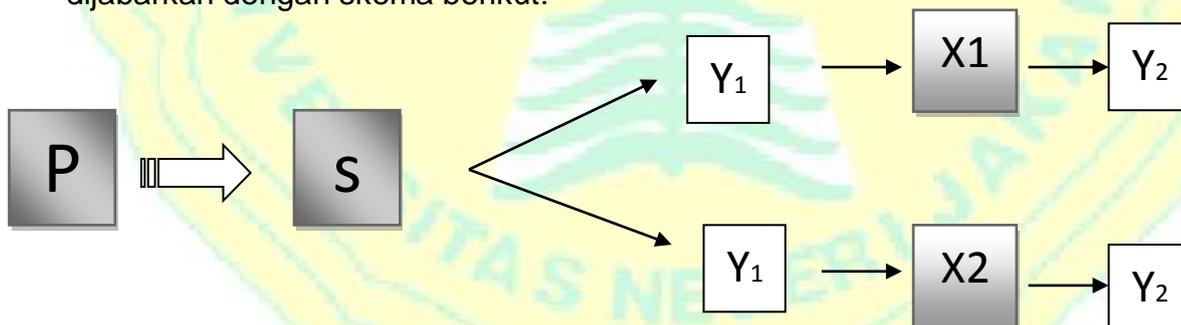
C. Metode Penelitian

Kelompok penelitian ini merupakan jenis Eksperimen dengan memberikan manipulasi atau pengaruh pada sampel dengan sebuah perlakuan. Metode

penelitian Eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab-akibat²⁸. Metode ini berkaitan dengan dimanipulasinya variable bebas secara sistematis. Desain metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimen dengan teknik *Two Group Randomized Subject Pretest-Posttest Control Group Design*. Cara tersebut digunakan untuk mengetahui variabel bebas dan terikat, dengan detail variabel bebas adalah (1) metode latihan *Drill* dan kemudian yang ke (2) metode latihan taktis, serta variabel terikatnya adalah kemampuan melakukan (3) *tackle* Rugby.

Setiap sampel akan dilakukan penilaian atau *assessment* menggunakan *Kebijakan Rugby U-18 menuju Rugby Dewasa (profesional) Penilaian Pra-Penerapan tahun 2013/2014 Rugby Scotlandia* sebelum dan sesudah diterapkannya metode latihan yang digunakan untuk memanipulasi subjek.

Berdasarkan pendapat Prof. Sukardi, Random Desain Pretes-Postes Grup dapat dijabarkan dengan skema berikut:



Keterangan :

- P : Populasi
- S : Sampel Bertujuan(*purposed*)
- Y1 : Tes awal kelompok Taktis
- X1 : Treatment latihan *Drill*
- X2 : Treatment latihan taktis
- Y2 : Tes akhir kelompok Taktis

²⁸ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara,2003) hlm.179

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian²⁹. Populasi penelitian ini adalah anggota baru atau atlet pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta.

2. Teknik Pengambilan Sample

Sampel merupakan sebahagian kecil dari populasi. "Sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut disebut sampel atau cuplikan³⁰. Teknik memilih sampel yang termasuk non-probabilitas adalah memilih sampel dengan dasar bertujuan³¹ atau *purposive sampling*. Dari jumlah 55 orang populasi, sampel yang di tentukan dalam penelitian ini berjumlah 22 orang.

Proses sampling ini melalui cara dengan mengumpulkan populasi dan mencari kriteria yang sesuai untuk diteliti. Setelah sampel yang sesuai telah ditentukan, lalu akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dengan metode latihan *Drill* dan kelompok B dengan metode latihan Taktis. 20 orang sampel tersebut harus memiliki syarat, yaitu :

1. Bagian dan terdaftar sebagai anggota aktif klub Rugby UNJ
2. Memiliki kondisi kesehatan yang baik
3. Bersedia untuk ikut serta pelatihan dengan jumlah minimal 16 kali pertemuan dalam 1,5 bulan dengan surat keterangan bersedia dan sebagai pemula

²⁹*Ibid.*, hlm.53

³⁰*Ibid.*, hlm.54

³¹*Ibid.*, hlm.64

4. Tidak melakukan program latihan teknik dengan metode lain, kecuali yang diberikan peneliti
5. Kemudian menentukan untuk di jadikan 2 kelompok, 10 orang pada masing-masing kelompok penelitian.

Dengan demikian maka dengan itu melakukan tahapan pengambilan sampel, yaitu sebagai berikut :

- a. Melakukan pendataan seluruh Populasi kemudian diseleksi menjadi sampel penelitian lalu dibagi menjadi 2 kelompok
- b. Kelompok A akan diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan metode *Drill* menggunakan *tackle bag* dengan intensitas dan volume latihan yang diatur serta sampel sebanyak 10 orang, dan kelompok B akan diberikan perlakuan dengan latihan menggunakan metode pendekatan Taktis berupa permainan situasional yang menyerupai pertandingan sesungguhnya sebanyak 10 orang. Program latihan atau perlakuan terhadap sampel akan dilakukan selama minimum 16 kali pertemuan.

E. Instrumen Penelitian

Untuk Instrumen penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur penilaian yang sudah baku dan dibentuk. Peneliti menggunakan ***Scottish Rugby Under-18 into Adult Rugby Policy Pre-application assessments 2013/14***, yaitu Kebijakan Rugby U-18 menuju Rugby Dewasa (profesional) Penilaian Pra-kompetisi tahun 2013/2014 oleh Rugby Scotlandia. Dalam kebijakannya diterangkan sebagai berikut.

Tujuan dari *assessment* atau penilaian ini adalah untuk menilai teknik pemain yang berkompeten dalam sebuah *tackle*. Pemain harus menyelesaikan 4 dari 6 kali

percobaan *tackle* yang efektif (sesuai kriteria yang disebutkan dibawah) sebelum diterapkan mereka untuk bermain di permainan Rugby dewasa (profesional).

1. Persiapan dan Simulasi Tes *tackle*

Persiapan :

- a. Areal lapangan rumput 6meter x 6meter
- b. Cone atau marker atau penanda
- c. 6x *tackle* (3 masing-masing bahu)
- d. 2 menit untuk menyelesaikan (20detik per *tackle*)

Instruksi:

- 1) Penekel (lingkaran merah) memulai 3meter dari area luar
- 2) Pembawa bola (lingkaran hijau) memulai dari area tengah diluar garis
- 3) Peluit pertama, Penekel memasuki ke dalam area.
- 4) Peluit kedua, pembawa bola berusaha mencetak *Try*(skor)pada garis lurus dengan kecepatan 90%. Penekel membuat/melakukan *Tackle* rendah kedepan
- 5) Mengulang praktek tersebut – pembawa bola yang berbeda dan penekel bersiap dari arah yang berlawanan.



gambar 3.3 Posisi mendekati (*approach*)

sumber : (*Scottish Rugby Under-18 into Adult Rugby PolicyPre-application assessments 2013/14, hlm.5*)



gambar 3.4 Posisi menuju kontak fisik (*approach*)

sumber : (*Scottish Rugby Under-18 into Adult Rugby PolicyPre-application assessments 2013/14, hlm.5*)

b. Saat terjadi kontak :

5. Menjaga kepala dibelakang/samping pemegang bola? **Ya atau Tidak?**

6. Mengunci lengannya saat menekel? **Ya atau Tidak?**

7. Aktif menggunakan kaki untuk menggiring saat menekel? **Ya atau Tidak?**

8. Menggiring lurus ke depan? **Ya atau Tidak?**

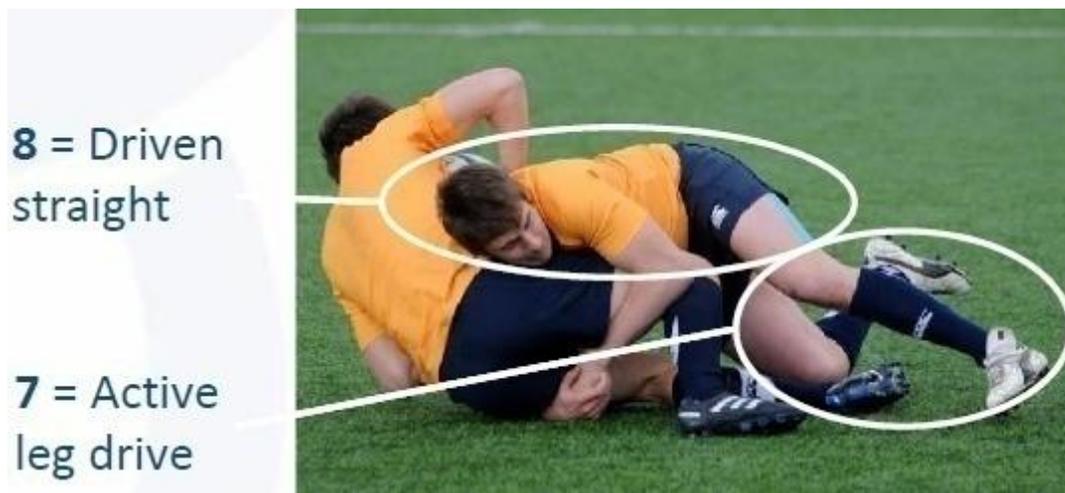
3. Catatan Tambahan

- 1) Pembawa bola harus fokus untuk membuat *Try*, tidak boleh pasif.. Bagaimanapun juga ia harus berlari lurus dan melewati garis akhir.
- 2) Pengawas penilaian harus ada di depan dan disamping.



gambar 3.5 Posisi kontak fisik memeluk (benturan)

sumber : (*Scottish Rugby Under-18 into Adult Rugby Policy Pre-application assessments 2013/14, hlm.6*)



Gambar 3.6 Posisi kontak fisik menjatukan (benturan)

sumber : (*Scottish Rugby Under-18 into Adult Rugby Policy Pre-application assessments 2013/14*, hlm.6)

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian tes *tackle*. Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara menyeluruh (Ibnu Hajar, 1999: 160). Teknis atau skema pengumpulan data akan dilakukan dua kali dalam penelitian ini. Pengambilan data dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Prosedur pengukuran
 - a. Menggunakan pakaian yang sesuai standar olahraga Rugby/ jersey, *mouth guard*, *soccer shoes*, dan *headgear* jika ada.
 - b. Pengambilan data test *tackle* pertama sebagai pre-test (tes awal) untuk mengetahui kemampuan *tackle* Rugby sebelum melakukan latihan *tackle*.
 - c. Sampel mempersiapkan diri untuk tes *tackle*

G. Teknik Analisa Data

Setelah pengumpulan data awal dan akhir telah terkumpul, maka kemudian data diolah dan di analisa menggunakan teknik statistik uji-T independent menurut Anas Sudjiono. Tes "t" atau t-test adalah salah satu tes statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa diantara dua buah Mean Sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan.³²

Langkah-langkah analisis data diatas sebagai berikut:

A. Langkah 1

Hipotesa

- a $H_0 : \mu_1 = \mu_2$
- b $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

1. Mencari Nilai rata-rata

$$M_x = \frac{\sum X}{n}$$

$$M_y = \frac{\sum y}{n}$$

2. Mencari simpang baku

$$S_{XD} = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

3. Mencari standar kesalahan eror (SEDM)

$$SEM_{x1} = \frac{SX_1}{\sqrt{(n-1)}}$$

³²Anas Sudjiono, *PENGANTAR STATISTIK PENDIDIKAN*, (Jakarta : Pt Raja Grafindo Persada, 2015), hlm.278

4. Mencari standar kesalahan eror (SDM)

$$SEM_{y1} = \frac{SY_1}{\sqrt{(n-1)}}$$

B. Langkah 2

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$S_D = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$SE_{MD} = \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$t_0 = \left| \frac{MD}{SE_{MD}} \right|$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 11 - 1 = 10$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$

6. Kriteria pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka H_0 ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka H_0 diterima

7. Kesimpulan

C. Langkah 3

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$SEM_{XMY} = \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2}$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$t_0 = \left| \frac{M_X - M_Y}{SEM_{XMY}} \right|$$

3. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2 =$

$$11 + 11 - 2 = 20$$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 2,101

4. Memberikan Interpretasi terhadap t_0 dengan prosedur sebagai berikut:

a) Merumuskan Hipotesa nihil (H_0), "tidak ada (terdapat) perbedaan mean yang signifikan antara Variabel X dan Variabel Y"

b) Merumuskan Hipotesa alternatif (H_1), "ada (terdapat) perbedaan mean yang signifikan antara Variabel X dan Variabel Y"

5. Menguji kebenaran atau kepalsuan kedua hipotesa tersebut di atas dengan membandingkan besarnya t hasil perhitungan (t_0) dan t yang tercantum pada table nilai " t " dengan terlebih dahulu menetapkan *degrees of freedom* nya atau derajat kebebasannya dengan rumus :

df atau $db = (n_1+n_2) - 2$, jika t_0 sama besar atau lebih t_t maka H_0 ditolak; berarti ada perbedaan mean yang signifikan diantara kedua variabel yang diteliti. Jika t_0 lebih kecil dari t_t maka H_0 diterima; berarti tidak terdapat perbedaan mean yang signifikan antara Variabel I dan Variabel II.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data yang digunakan sebagai data penelitian merupakan data yang diambil dari tes awal kemampuan *tackle* Rugby sebelum dilakukan *treatment* latihan dengan metode *Drill* dan metode Taktis dan tes akhir kemampuan *tackle* Rugby setelah dilakukan *treatment* latihan *tackle* dengan metode *Drill* dan metode Taktis. Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh metode latihan *tackle* Rugby dengan benar, maka diperoleh hasil data sebagai berikut :

1. Data Hasil Tes Awal dan tes Akhir Kemampuan *tackle* pada kelompok *Drill*

Hasil tes awal *tackle* Rugby pada kelompok latihan *Drill* diperoleh skor data tertinggi 32 dan skor data terendah 6, dengan rata-rata (μX_1) = 22, simpangan baku (SDX_1) = 8,485 dan standar kesalahan mean ($SE\mu X_1$) = 2,683. Hasil tes akhir kemampuan *tackle* Rugby pada kelompok latihan *Dill* diperoleh skor tertinggi 38 dan terendah 23, dengan rata-rata (μX_2) = 30,81, simpangan baku (SDX_1) = 5,211, standar kesalahan mean ($SE\mu X_2$) = 1.648 .

Distribusi frekuensi tes awal dan akhir kemampuan *tackle* pada kelompok *Drill*, diuraikan dalam bentuk tabel (Tabel 4.1. Tabel 4.2) dan grafik histogram (gambar 4.1, gambar 4.2).

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi tes awal kelompok metode *Drill*

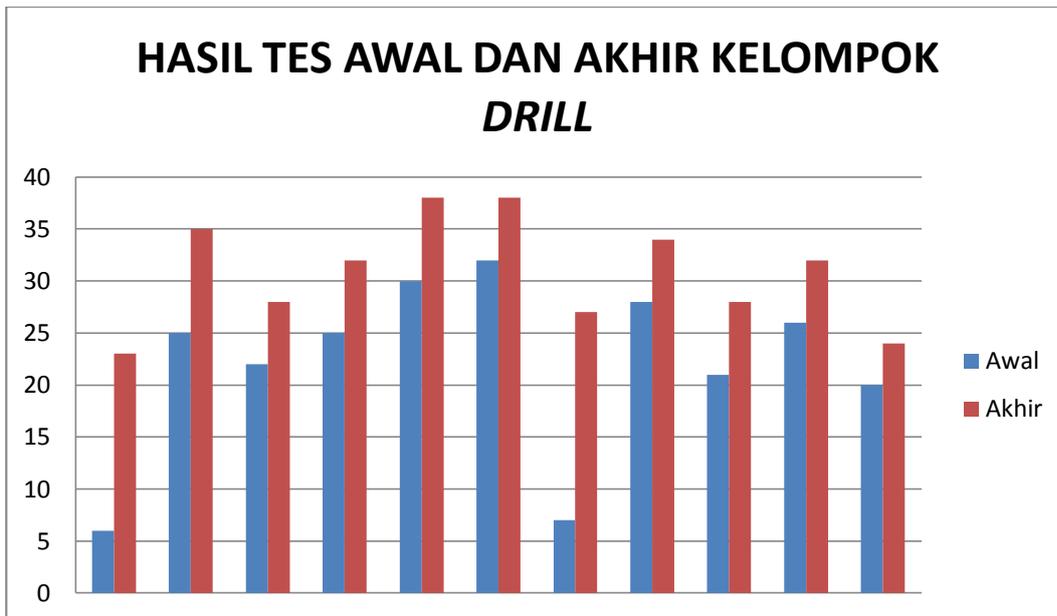
| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | |
|----|----------------|--------------|-----------|---------|
| | | | Absolut | Relatif |
| 1 | 6 - 13 | 9,5 | 2 | 18,18% |
| 2 | 14 - 21 | 17,5 | 2 | 18,18% |
| 3 | 22 - 29 | 25,5 | 5 | 45,46% |
| 4 | 30 - 37 | 37,5 | 2 | 18,18% |
| | | | 11 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar ada pada interval 22 - 29 dengan presentase sebesar 45.46% dan frekuensi kecil pada 3 kelas interval 6-13 , 14-21, 30-37 yang masing-masing dengan presentase yang sama yaitu 18.18%.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi tes akhir kelompok metode *Drill*

| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | |
|----|----------------|--------------|-----------|---------|
| | | | Absolut | Relatif |
| 1 | 23 - 27 | 25 | 3 | 27,27% |
| 2 | 28 - 32 | 30 | 4 | 36,36% |
| 3 | 33 - 37 | 35 | 2 | 18,18% |
| 4 | 38 - 42 | 40 | 2 | 18,18% |
| | | | 11 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar ada pada interval 28-32 dengan presentase sebesar 36.36% dan frekuensi kecil pada 2 kelas interval 33-37, 28-42, yang masing-masing dengan presentase yang sama yaitu 18.18%.



Gambar 4.1. Diagram Batang Data Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan *tackle* pada kelompok *Drill*.

2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok Taktis

Hasil tes awal *tackle* Rugby pada kelompok latihan Taktis diperoleh skor data tertinggi 30 dan skor data terendah 17, dengan rata-rata (μ_{Y1}) = 23,9, simpangan baku (SD_{Y1}) = 4,392 dan standar kesalahan mean ($SE_{\mu_{Y1}}$) = 1,388. Hasil tes akhir kemampuan *tackle* Rugby pada kelompok latihan Taktis diperoleh skor tertinggi 36 dan terendah 23, dengan rata-rata (μ_{Y2}) = 28,09, simpangan baku (SD_{Y1}) = 3,78, standar kesalahan mean ($SE_{\mu_{X2}}$) = 1,195

Distribusi frekuensi tes awal dan akhir kemampuan *tackle* pada kelompok *Drill*, diuraikan dalam bentuk tabel (Tabel 4.3. Tabel 4.3) dan grafik histogram (gambar 4.3, gambar 4.4)

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tes Awal kelompok metode Taktis

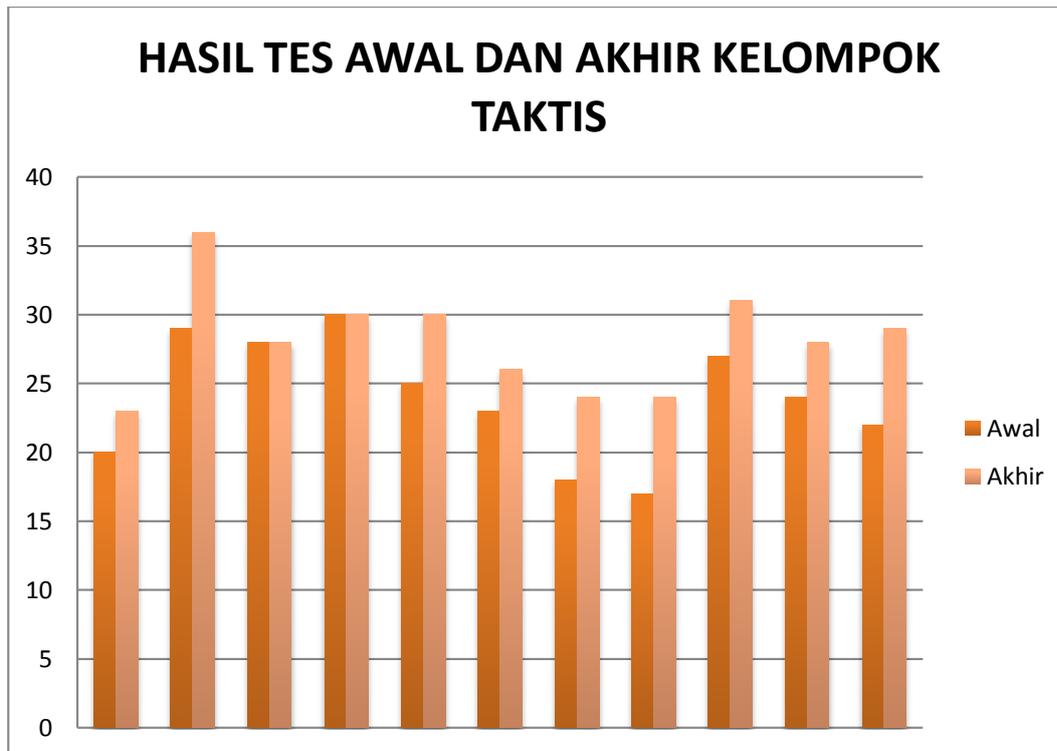
| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | |
|----|----------------|--------------|-----------|---------|
| | | | Absolut | Relatif |
| 1 | 17 - 20 | 15,5 | 3 | 27,27% |
| 2 | 21 - 24 | 22,5 | 3 | 27,27% |
| 3 | 25 - 28 | 26,5 | 3 | 27,27% |
| 4 | 29 - 32 | 30,5 | 2 | 18,18% |
| | | | 11 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar ada pada 3 kelas interval yaitu 17-20, 21-24, 25-28 dengan presentase masing-masing sebesar 36.36% dan frekuensi terkecil pada kelas interval 29-32, dengan presentase 18.18%.

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi tes akhir kelompok metode Taktis

| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | |
|----|----------------|--------------|-----------|---------|
| | | | Absolut | Relatif |
| 1 | 23 - 26 | 24,5 | 4 | 36,36% |
| 2 | 27 - 30 | 28,5 | 5 | 45,46% |
| 3 | 31 - 34 | 32,5 | 1 | 9,09% |
| 4 | 35 - 38 | 36,5 | 1 | 9,09% |
| | | | 11 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar ada pada kelas interval yaitu 28-31 dengan presentase sebesar 35.45% dan frekuensi terkecil pada kelas interval 36-39, dengan presentase 9.09%



Gambar 4.2. Diagram Batang Data Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan *tackle* pada kelompok Taktis

B. Pengujian Hipotesis

1. Pengaruh metode latihan *Drill* terhadap kemampuan *tackle* dalam Rugby

Hasil perhitungan dari tes awal dan tes akhir kemampuan *tackel* kelompok *Drill* untuk pengujian hipotesis, diperoleh hasil rata-rata (μ_{XD})= 8.81 dengan simpangan baku (SD_{XD})= 5.056 dan standar kesalahan mean ($SE_{\mu_{XD}}$)= 1.598. Hasil tersebut menghasilkan t-hitung sebesar 5.513. Bila dibandingkan dengan t-tabel pada derajat kebasahan (dk) = $n - 1 = 11 - 1 = 10$, dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh kritis t-tabel= 2,228. Sehingga nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (t-hitung = 5,513 > t-tabel 2,228) .

Berdasarkan hasil perhitungan data tersebut dapat dianalisis dan disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_1) diterima.

Dengan demikian artinya metode latihan *Drill* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *tackle* Rugby.

2. Pengaruh metode latihan Taktis terhadap kemampuan *tackle* dalam Rugby

Hasil perhitungan dari tes awal dan tes akhir kemampuan *tackel* kelompok Taktis untuk pengujian hipotesis, diperoleh hasil rata-rata (μ_{YD})= 4,18 dengan simpangan baku (SDD)= 2,561 dan standar kesalahan mean ($SE_{\mu_{YD}}$)= 0,80. Hasil tersebut menghasilkan t-hitung sebesar 5,225. Bila dibandingkan dengan t-tabel pada derajat kebasahan (dk) = $n - 1 = 11 - 1 = 10$, dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh kritis t-tabel= 2,228. Sehingga nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (t-hitung = 5,225 > t-tabel 2,228)

Berdasarkan hasil perhitungan data tersebut dapat dianalisis dan disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_1) diterima. Dengan demikian artinya metode latihan Taktis berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *tackle* Rugby.

3. Perbandingan pengaruh metode latihan *Drill* dan metode Taktis terhadap kemampuan *tackle* dalam Rugby

Berdasarkan tes akhir kemampuan *tackle* Rugby pada kelompok *Drill* dan Taktis, diperoleh standar perbedaan antara dua *mean* (rata-rata) (SEM_{XY})= 1,787 dengan menghasilkan nilai t-hitung sebesar 2,601. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan t-tabel pada derajat kebasahan (dk) = $(N_1 + N_2) - 2 = 22 - 2 = 20$, dengan taraf kepercayaan (α) = 0,05 diperoleh kritis t-tabel= 2,086. Sehingga nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (t-hitung = 2,603 > t-tabel 2,086). Berdasarkan analisa data tersebut, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, t-hitung lebih besar daripada t-tabel, menandakan bahwa

pengaruh yang dihasilkan antara dua metode tersebut signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *tackle* dengan metode *Drill* lebih berpengaruh mengalami peningkatan daripada penggunaan metode latihan Taktis terhadap kemampuan *tackle* Rugby bagi atlet pemula.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Penggunaan metode latihan *Drill* dapat meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby atlet pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta
2. Penggunaan metode latihan Taktis dapat meningkatkan kemampuan *tackle* Rugby atlet pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta.
3. Metode latihan *Drill* lebih efektif dibandingkan dengan metode Taktis.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas yang telah dijelaskan, adapun beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu :

1. Penelitian ini menekankan pada atlet pemula, maka disarankan agar membuat klasifikasi kemampuan atlet yang lebih jelas jika memang terdapat klasifikasi pemula hingga mahir atau profesional.
2. Bagi para peneliti, pelatih dan petugas *assessor*, disarankan agar sebelum melakukan eksperimen atau perlakuan, faktor kesehatan dan fisik harus diperhatikan, seperti denyut nadi, riwayat kesehatan, dan tes kesehatan dari dokter agar dalam pelaksanaan tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dan dapat mempengaruhi hasil penelitian.
3. Bagi para atlet pemula atau calon atlet Rugby, disarankan untuk menjaga sesi latihan sebaik mungkin dan menjaga kondisi fisik serta asupan nutrisi yang baik agar performa sebagai atlet bisa dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Armai, Arief. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*. Jakarta: Intermedia, 2002.
- Beltasar Tarigan, *Pendekatan keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*, Edisi ke-1, Jakarta: Direktorat Jenderal olahraga, 2001
- Dwi Hatmisari Ambarukmi *et.al.*, *Pelatihan Latihan Fisik Level 1*, Jakarta: Kemenpora, 2007
- Eka Nugraha dan Irmawati, *Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Laga*, Ciamis, Bandung : FIK UPI http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195903041987031-EKA_NUGRAHA/jurnal_fpok_pend.taktis.pdf, Diakses tanggal 27 Februari 2017 jam 09.02 WIB
- Hadisasmata, M Yusuf, *et. al.*, Aip Syarifuddin, *Ilmu Kepeleatihan Dasar* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1996
- Harsuki *et. al.*, *Majalah Ilmiah Olahraga, Volume 9 Edisi April 2003* , Yogyakarta : FIK-UNY, 2003
- Heather Bateman, Katy McAdam, Howard Sargeant , *Dictionary of Sport and Exercise Science*, London : A & C Black Publishers Ltd, 2006
- IRB, *Buku Panduan Persatuan Rugby Untuk Pemula*, Ireland: Huguenot House, 2010
- IRB, *Rugby Ready*, Ireland: Huguenot House, 2014
- Morc Coulson, *Dictionary of Sport and Exercise Science*, Great Britain: A & C Black Publishers, 2006
- Poerwadarminta, W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, Jakarta: Balai Pustaka, 2007
- Siregar, MF, *Ilmu Pengetahuan Melatih*, Jakarta : PRSI: 2001
- Sugiyanto, *Belajar Gerak*, Jakarta : KONI PUSAT: 1993
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara ,2003

Lampiran 1

Data sampel

Tabel 1 - Data Seluruh Sampel Tes Awal kemampuan *Tackle* Rugby

| No | Nama | Hasil Tes awal <i>tackle</i> |
|----|--------|------------------------------|
| 1 | N.M.A | 6 |
| 2 | G.M | 25 |
| 3 | M.I.S | 22 |
| 4 | M.Z | 25 |
| 5 | A.I | 30 |
| 6 | A.M.S | 32 |
| 7 | M.G | 7 |
| 8 | P.A.L | 28 |
| 9 | F.A | 21 |
| 10 | Al..R. | 26 |
| 11 | D.Z.F | 20 |
| 12 | F.L | 20 |
| 13 | L.P | 29 |
| 14 | D.K | 28 |
| 15 | T.Y | 30 |
| 16 | N.K | 25 |
| 17 | N.O.S | 23 |
| 18 | A.F.G | 18 |
| 19 | S.O | 17 |
| 20 | T.A.U | 27 |
| 21 | M.G.R | 24 |
| 22 | D.R | 22 |

Lampiran 2

Data pembagian kelompok *Drill* dan Taktis

Tabel 2 - Data Pembagian Kelompok Metode Latihan *Drill*

| No | Nama | Hasil Tes awal <i>tackle</i> |
|----|--------|------------------------------|
| 1 | N.M.A | 6 |
| 2 | G.M | 25 |
| 3 | M.I.S | 22 |
| 4 | M.Z | 25 |
| 5 | A.I | 30 |
| 6 | A.M.S | 32 |
| 7 | M.G | 7 |
| 8 | P.A.L | 28 |
| 9 | F.A | 21 |
| 10 | Al..R. | 26 |
| 11 | D.Z.F | 20 |

Tabel 3 - Data Pembagian Kelompok Metode Latihan Taktis

| No | Nama | Hasil Tes awal <i>tackle</i> |
|----|-------|------------------------------|
| 1 | F.L | 20 |
| 2 | L.P | 29 |
| 3 | D.K | 28 |
| 4 | T.Y | 30 |
| 5 | N.K | 25 |
| 6 | N.O.S | 23 |
| 7 | A.F.G | 18 |
| 8 | S.O | 17 |
| 9 | T.A.U | 27 |
| 10 | M.G.R | 24 |
| 11 | D.R | 22 |



Lampiran 3

Hasil Tes Awal pembagian kelompok metode latihan *Drill* dan Taktis

Tabel 4 - Tes Awal pembagian kelompok metode latihan *Drill* dan Taktis pada atlet pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

| No | Hasil tes awal (X ₁) | Hasil Tes awal (Y ₁) |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 6 | 20 |
| 2 | 25 | 29 |
| 3 | 22 | 28 |
| 4 | 25 | 30 |
| 5 | 30 | 25 |
| 6 | 32 | 23 |
| 7 | 7 | 18 |
| 8 | 28 | 17 |
| 9 | 21 | 27 |
| 10 | 26 | 24 |
| 11 | 20 | 22 |
| Σ (jumlah) | 242 | 263 |
| Mean | 22 | 23,9 |

Tabel 5 - Tes Akhir pembagian kelompok metode latihan *Drill* dan Taktis pada atlet pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

| No | Hasil tes akhir (X ₂) | Hasil Tes akhir (Y ₂) |
|------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 23 | 23 |
| 2 | 35 | 36 |
| 3 | 28 | 28 |
| 4 | 32 | 30 |
| 5 | 38 | 30 |
| 6 | 38 | 26 |
| 7 | 27 | 24 |
| 8 | 34 | 24 |
| 9 | 28 | 31 |
| 10 | 32 | 28 |
| 11 | 24 | 29 |
| Σ (jumlah) | 339 | 309 |
| Mean | 30,81 | 28,09 |

Lampiran 4

Langkah - langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Tes Awal kemampuan *Tackle* Rugby pada kelompok *Drill*

1. Sampel (N) = 11
2. Rentang (R) = MAX - MIN
= 32 - 6
= 26
3. Banyak Kelas = $1 + 3,31 \log n$
= $1 + 3,31 \log 11$
= $1 + 3,31 \cdot 1,041$
= $1 + 3,445$
= 4,445 dibulatkan menjadi 4
4. Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$
= $\frac{26}{4} = 6,5$ dibulatkan menjadi 7

B. Variabel Tes Akhir kemampuan *Tackle* Rugby pada kelompok *Drill*

1. Sampel (N) = 11
2. Rentang (R) = MAX - MIN
= 38 - 23
= 15
3. Banyak Kelas = $1 + 3,31 \log n$
= $1 + 3,31 \log 11$
= $1 + 3,31 \cdot 1,041$
= $1 + 3,445$
= 4,445 dibulatkan menjadi 4

$$\begin{aligned}
 4. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{15}{4} = 3,75 \text{ dibulatkan menjadi } 4
 \end{aligned}$$

C. Variabel Tes Awal kemampuan *Tackle* Rugby pada kelompok Taktis

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Sampel (N)} &= 11 \\
 2. \text{ Rentang (R)} &= \text{MAX} - \text{MIN} \\
 &= 30 - 17 \\
 &= 13 \\
 3. \text{ Banyak Kelas} &= 1 + 3,31 \log n \\
 &= 1 + 3,31 \log 11 \\
 &= 1 + 3,31 \cdot 1,041 \\
 &= 1 + 3,445 \\
 &= 4,445 \text{ dibulatkan menjadi } 4 \\
 4. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{13}{4} = 3,25 \text{ dibulatkan menjadi } 3
 \end{aligned}$$

D. Variabel Tes Akhir kemampuan *Tackle* Rugby pada kelompok Taktis

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Sampel (N)} &= 11 \\
 2. \text{ Rentang (R)} &= \text{MAX} - \text{MIN} \\
 &= 36 - 23 \\
 &= 13 \\
 3. \text{ Banyak Kelas} &= 1 + 3,31 \log n \\
 &= 1 + 3,31 \log 11 \\
 &= 1 + 3,31 \cdot 1,041 \\
 &= 1 + 3,445
 \end{aligned}$$

= 4,445 dibulatkan menjadi 4

4. Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$
= $\frac{13}{4}$ = 3,25 dibulatkan jadi 3



Lampiran 5

Data Awal Kemampuan *Tackle* Rugby kelompok *Drill* dan Taktis

Tabel 6 - Data Awal Kemampuan *Tackle* Rugby kelompok *Drill* dan Taktis

Pada Atlet Pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

| No. | <i>Drill</i> (X1) | (X1) ² | Taktis(Y1) | (y1) ² |
|----------|-------------------|-------------------|------------|-------------------|
| 1 | 6 | 36 | 20 | 400 |
| 2 | 25 | 625 | 29 | 841 |
| 3 | 22 | 484 | 28 | 784 |
| 4 | 25 | 625 | 30 | 900 |
| 5 | 30 | 900 | 25 | 625 |
| 6 | 32 | 1024 | 23 | 529 |
| 7 | 7 | 49 | 18 | 324 |
| 8 | 28 | 784 | 17 | 289 |
| 9 | 21 | 441 | 27 | 729 |
| 10 | 26 | 676 | 24 | 576 |
| 11 | 20 | 400 | 22 | 484 |
| Σ | 242 | 6044 | 263 | 6481 |

Lampiran 6

Perhitungan Tes Awal Kemampuan *Tackle* Rugby Pada kelompok *Drill* dan Taktis

1. Mencari Nilai rata-rata

$$Mx_1 = \frac{\sum X_1}{n}$$

$$= \frac{242}{11}$$

$$= 22$$

$$My_1 = \frac{\sum y_1}{n}$$

$$= \frac{363}{11}$$

$$= 33$$

2. Mencari simpang baku

$$Sx_1 = \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{11(6044) - (242)^2}{11(11-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{60484 - 58564}{110}}$$

$$= 8,485$$

$$Sy_1 = \sqrt{\frac{n \sum y_1^2 - (\sum y_1)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{11(6481) - (363)^2}{11(11-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{71291 - 69169}{110}}$$

$$= 4,392$$

3. Mencari standar kesalahan eror (SEDM)

$$\begin{aligned}SEM_{x1} &= \frac{SX_1}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{8,485}{\sqrt{(11-1)}} \\ &= \frac{8,485}{3,162} \\ &= 2,683\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SEM_{y1} &= \frac{SY_1}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{4,392}{\sqrt{(11-1)}} \\ &= \frac{4,392}{3,162} \\ &= 1,388\end{aligned}$$



Lampiran 7

Data Akhir Kemampuan *Tackle* Rugby kelompok *Drill* dan Taktis

Tabel 7 - Data Akhir Kemampuan *Tackle* Rugby kelompok *Drill* dan Taktis

Pada Atlet Pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

| No. | <i>Drill</i> (X2) | (X2) ² | Taktis(Y2) | (Y2) ² |
|----------|-------------------|-------------------|------------|-------------------|
| 1 | 23 | 529 | 23 | 529 |
| 2 | 35 | 1225 | 36 | 1296 |
| 3 | 28 | 784 | 28 | 784 |
| 4 | 32 | 1024 | 30 | 900 |
| 5 | 38 | 1444 | 30 | 900 |
| 6 | 38 | 1444 | 26 | 676 |
| 7 | 27 | 729 | 24 | 576 |
| 8 | 34 | 1156 | 24 | 576 |
| 9 | 28 | 784 | 31 | 961 |
| 10 | 32 | 1024 | 28 | 784 |
| 11 | 24 | 576 | 29 | 841 |
| Σ | 339 | 10.719 | 309 | 8823 |

Lampiran 8

Perhitungan Tes Akhir Kemampuan *Tackle* Rugby Pada kelompok *Drill* dan Taktis

1. Mencari Nilai rata-rata

$$Mx_2 = \frac{\sum X_2}{n}$$

$$= \frac{339}{11}$$

$$= 30,81$$

$$My_2 = \frac{\sum Y_2}{n}$$

$$= \frac{309}{11}$$

$$= 28,09$$

2. Mencari simpang baku

$$Sx_2 = \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{11(10719) - (339)^2}{11(11-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{117909 - 114921}{110}}$$

$$= 8,211$$

$$Sy_2 = \sqrt{\frac{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{11(8823) - (309)^2}{11(11-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{97053 - 95481}{110}}$$

$$= 3,78$$

3. Mencari standar kesalahan eror (SEDM)

$$\begin{aligned}SEM_{x2} &= \frac{SX_2}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{5,112}{\sqrt{(11-1)}} \\ &= \frac{5,112}{3,162} \\ &= 1,648\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SEM_{y2} &= \frac{SY_2}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{3,78}{\sqrt{(11-1)}} \\ &= \frac{3,78}{3,162} \\ &= 1,195\end{aligned}$$



Lampiran 9

Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok *Drill*

Tabel 8 - Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok *Drill*

Pada Atlet Pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

| No. | Tes Awal | Tes Akhir | Selisih (D) | (D) ² |
|----------|------------|------------|-------------|------------------|
| 1 | 6 | 23 | 17 | 289 |
| 2 | 25 | 35 | 10 | 100 |
| 3 | 22 | 28 | 6 | 36 |
| 4 | 25 | 32 | 7 | 49 |
| 5 | 30 | 38 | 8 | 64 |
| 6 | 32 | 38 | 6 | 36 |
| 7 | 7 | 27 | 20 | 400 |
| 8 | 28 | 34 | 6 | 36 |
| 9 | 21 | 28 | 7 | 49 |
| 10 | 26 | 32 | 6 | 36 |
| 11 | 20 | 24 | 4 | 16 |
| Σ | 242 | 339 | 97 | 1111 |

Lampiran 10

Perhitungan selisih Tes Awal dan Tes Akhir kelompok *Drill*

Hipotesis

a $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

b $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

1. Mencari Rata-rata perbedaan

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{97}{11} = 8,81$$

2. Standart Deviasi Different

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{11(1111) - (97)^2}{11(11-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{12221 - 9409}{110}} \\ &= 5,056 \end{aligned}$$

3. Standart Error Mean Different

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{5,056}{\sqrt{11-1}} \\ &= \frac{5,63}{3,162} \\ &= 1,598 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned} t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{8,81}{1,598} \right| \end{aligned}$$

$$= 5,513$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 11 - 1 = 10$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 2,228

6. Kriteria pengujian

Jika t hitung \geq t tabel, maka H_0 ditolak

Jika t hitung \leq t tabel, maka H_0 diterima

Nilai t hitung = 7,267 dan t tabel = 1,761

Nilai t hitung $>$ t tabel menunjukkan bahwa hipotesa H_0 ditolak

H_1 Diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (5,513) $>$ t-tabel (2,228) maka H_0 ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan dengan metode *Drill* dapat berpengaruh terhadap kemampuan *tackle* Rugby



Lampiran 11

Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok Taktis

Tabel 9 - Data selisih tes awal dan tes akhir kelompok Taktis

Pada Atlet Pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

| No. | <i>Tes Awal</i> | <i>Tes Akhir</i> | Selisih (D) | (D)² |
|----------|-----------------|------------------|--------------------|------------------------|
| 1 | 20 | 23 | 3 | 9 |
| 2 | 29 | 36 | 7 | 49 |
| 3 | 28 | 28 | 0 | 0 |
| 4 | 30 | 30 | 0 | 0 |
| 5 | 25 | 30 | 5 | 25 |
| 6 | 23 | 26 | 3 | 9 |
| 7 | 18 | 24 | 6 | 36 |
| 8 | 17 | 24 | 7 | 49 |
| 9 | 27 | 31 | 4 | 16 |
| 10 | 24 | 28 | 4 | 16 |
| 11 | 22 | 29 | 7 | 49 |
| Σ | 263 | 309 | 46 | 258 |

Lampiran 12

Perhitungan selisih Tes Awal dan Tes Akhir kelompok *Drill*

Hipotesa

- a $H_0 : \mu_1 = \mu_2$
- b $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

1. Mencari Rata-rata perbedaan

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{46}{11} = 4,18$$

2. Standart Deviasi Different

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{11(258) - (46)^2}{11(11-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{2838 - 2116}{110}} \\ &= 2,561 \end{aligned}$$

3. Standart Error Mean Different

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{2,561}{\sqrt{11-1}} \\ &= \frac{2,561}{3,162} \\ &= 0,80 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned} t_o &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{4,18}{0,80} \right| \\ &= 5,225 \end{aligned}$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 11 - 1 = 10$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 2,228

6. Kriteria pengujian

Jika $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak

Jika $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, maka H_0 diterima

Nilai $t \text{ hitung} = 5,225$ dan $t \text{ tabel} = 2,228$

Nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ menunjukkan bahwa hipotesa H_0 ditolak

H_1 Diterima

7. Kesimpulan

Karena $t \text{-hitung} (5,225) > t \text{-tabel} (2,228)$ maka H_0 ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan dengan metode Taktis dapat berpengaruh terhadap kemampuan *tackle* Rugby



Lampiran 13

Data Perhitungan Selisih

Tabel 10 - Perhitungan perbandingan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir kemampuan *tackle* pada kelompok *Drill* dan Taktis

Pada Atlet Pemula klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

| No. | $(X_1 - X_2)$ | $(X_1 - X_2)^2$ | $(Y_1 - Y_2)$ | $(Y_1 - Y_2)^2$ |
|----------------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
| 1 | 17 | 289 | 3 | 9 |
| 2 | 10 | 100 | 7 | 49 |
| 3 | 6 | 36 | 0 | 0 |
| 4 | 7 | 49 | 0 | 0 |
| 5 | 8 | 64 | 5 | 25 |
| 6 | 6 | 36 | 3 | 9 |
| 7 | 20 | 400 | 6 | 36 |
| 8 | 6 | 36 | 7 | 49 |
| 9 | 7 | 49 | 4 | 16 |
| 10 | 6 | 36 | 4 | 16 |
| 11 | 4 | 16 | 7 | 49 |
| Σ | 97 | 1111 | 46 | 258 |

Hipotesa

- c $H_0 : \mu_1 = \mu_2$
- d $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$\begin{aligned} SEM_{X-M_Y} &= \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2} \\ &= \sqrt{(1,598)^2 + (0,80)^2} \\ &= \sqrt{2,553 + (0,64)^2} \\ &= \sqrt{3,193} \\ &= 1,787 \end{aligned}$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$\begin{aligned} t_o &= \frac{|M_X - M_Y|}{SEM_{X-M_Y}} \\ &= \frac{|8,81 - 4,18|}{1,78} \\ &= 2,601 \end{aligned}$$

3. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n_1 + n_2 - 2 =$

$$11 + 11 - 2 = 20$$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 2,086

4. Kesimpulan

karena t-hitung (2,601) > t-tabel 2,086, dengan demikian maka H_0 ditolak, karena ada perbedaan pengaruh terhadap kemampuan *tackle* Rugby pada kelompok *Drill* dan Taktis dimana kelompok dengan metode *Drill* mendapat pengaruh lebih besar dibandingkan kelompok Taktis setelah melakukan latihan selama 16 kali pertemuan.

Lampiran 14

Tabel 10 – Nilai “t” untuk Berbagai Derajat Kebebasan (Dk)

| dk | α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>) | | | | | |
|----------|--|-------|-------|--------|--------|--------|
| | 0,25 | 0,10 | 0,05 | 0,025 | 0,01 | 0,005 |
| | α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>) | | | | | |
| | 0,50 | 0,20 | 0,10 | 0,05 | 0,02 | 0,01 |
| 1 | 1,000 | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 |
| 2 | 0,816 | 1,886 | 2,920 | 4,303 | 6,965 | 9,925 |
| 3 | 0,765 | 1,638 | 2,353 | 3,182 | 4,541 | 5,841 |
| 4 | 0,741 | 1,533 | 2,132 | 2,776 | 3,747 | 4,604 |
| 5 | 0,727 | 1,476 | 2,015 | 2,571 | 3,365 | 4,032 |
| 6 | 0,718 | 1,440 | 1,943 | 2,447 | 3,143 | 3,707 |
| 7 | 0,711 | 1,415 | 1,895 | 2,365 | 2,998 | 3,499 |
| 8 | 0,706 | 1,397 | 1,860 | 2,306 | 2,896 | 3,355 |
| 9 | 0,703 | 1,383 | 1,833 | 2,262 | 2,821 | 3,250 |
| 10 | 0,700 | 1,372 | 1,812 | 2,228 | 2,764 | 3,169 |
| 11 | 0,697 | 1,363 | 1,796 | 2,201 | 2,718 | 3,106 |
| 12 | 0,695 | 1,356 | 1,782 | 2,179 | 2,681 | 3,055 |
| 13 | 0,692 | 1,350 | 1,771 | 2,160 | 2,650 | 3,012 |
| 14 | 0,691 | 1,345 | 1,761 | 2,145 | 2,624 | 2,977 |
| 15 | 0,690 | 1,341 | 1,753 | 2,131 | 2,602 | 2,947 |
| 16 | 0,689 | 1,337 | 1,746 | 2,120 | 2,583 | 2,921 |
| 17 | 0,688 | 1,333 | 1,740 | 2,110 | 2,567 | 2,898 |
| 18 | 0,688 | 1,330 | 1,734 | 2,101 | 2,552 | 2,878 |
| 19 | 0,687 | 1,328 | 1,729 | 2,093 | 2,539 | 2,861 |
| 20 | 0,687 | 1,325 | 1,725 | 2,086 | 2,528 | 2,845 |
| 21 | 0,686 | 1,323 | 1,721 | 2,080 | 2,518 | 2,831 |
| 22 | 0,686 | 1,321 | 1,717 | 2,074 | 2,508 | 2,819 |
| 23 | 0,685 | 1,319 | 1,714 | 2,069 | 2,500 | 2,807 |
| 24 | 0,685 | 1,318 | 1,711 | 2,064 | 2,492 | 2,797 |
| 25 | 0,684 | 1,316 | 1,708 | 2,060 | 2,485 | 2,787 |
| 26 | 0,684 | 1,315 | 1,706 | 2,056 | 2,479 | 2,779 |
| 27 | 0,684 | 1,314 | 1,703 | 2,052 | 2,473 | 2,771 |
| 28 | 0,683 | 1,313 | 1,701 | 2,048 | 2,467 | 2,763 |
| 29 | 0,683 | 1,311 | 1,699 | 2,045 | 2,462 | 2,756 |
| 30 | 0,683 | 1,310 | 1,697 | 2,042 | 2,457 | 2,750 |
| 40 | 0,681 | 1,303 | 1,684 | 2,021 | 2,423 | 2,704 |
| 60 | 0,679 | 1,296 | 1,671 | 2,000 | 2,390 | 2,660 |
| 120 | 0,677 | 1,289 | 1,658 | 1,980 | 2,358 | 2,617 |
| ∞ | 0,674 | 1,282 | 1,645 | 1,960 | 2,326 | 2,576 |



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893988
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 48984
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 1133/UN39.12/KM/2017
Lampir : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

29 Maret 2017

Yth. Pelatih Klub Rugby
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

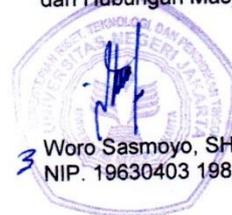
Nama : Moh. Yusuf Ardianto
Nomor Registrasi : 6135133470
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081584254939

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Metode Latihan Drill dan Metode Taktis Terhadap Kemampuan Tackle Rugby Pada Atlet Pemula Klub Rugby UNJ"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat



3 Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Jln. Pemuda No. 10 Rawamangun 13220



Surat Keterangan

No.20/B/RUGBYUNJV/17

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Moh Yusuf Ardianto
NIM : 6135133470
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

**"PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* DAN TAKTIS TERHADAP
KEMAMPUAN *TACKLE* RUGBY PADA ATLET PEMULA KLUB RUGBY
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA"**

Telah melakukan penelitian di Klub Rugby Universitas Negeri Jakarta

Jumlah sampel yang diambil sebanyak 22 orang.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mestinya.

Jakarta, 30 Mei 2017

Pembina Rugby Universitas Negeri

Jakarta,

Drs. Iwan Barata, M.Pd

NIP. 19680309 200112 1 001

RUGBY
Universitas Negeri Jakarta

SURAT PERNYATAAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Drs. Iwan Barata, M.Pd

Jabatan : Dosen Ahli dan mata kuliah Teori dan Praktek Rugby

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Mohamad Yusuf Ardianto

No. Registrasi : 6135133470

Fakultas : Ilmu Olahraga

Prodi : Pendidikan Jasmani

Instrumen penelitian tentang Kemampuan *Tackle* Rugby dengan menggunakan kisi-kisi penilaian (*assessment*) ***Under-18 into Adult Rugby Policy Pre-Application assessments 2013/2014***, cocok (valid) untuk dijadikan alat pengambilan data dalam program latihan *Tackle* Rugby dengan metode *Drill* dan metode Taktis.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mustinya.

Jakarta, 18 April 2017

Dosen Ahli,



Drs. Iwan Barata, M.Pd

NIP : 19680309 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : David Afriansyah, S.Pd

Jabatan : Pelatih Rugby 7s Jawa Barat dan ast. pelatih klub Rugby UNJ

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Mohamad Yusuf Ardianto

No. Registrasi : 6135133470

Fakultas : Ilmu Olahraga

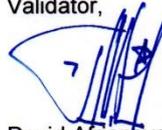
Prodi : Pendidikan Jasmani

Instrumen penelitian tentang Kemampuan *Tackle* Rugby dengan menggunakan kisi-kisi penilaian (*assessment*) **Under-18 into Adult Rugby Policy Pre-Application assessments 2013/2014**, cocok (valid) untuk dijadikan alat pengambilan data dalam program latihan *Tackle* Rugby dengan metode *Drill* dan metode Taktis.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mustinya.

Jakarta, 18 April 2017

Validator,



David Afriansyah, S.Pd.

SURAT PERNYATAAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Fikri Al azhar

Jabatan : Rugby Expert dan Wasit Nasional Rugby Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Mohamad Yusuf Ardianto

No. Registrasi : 6135133470

Fakultas : Ilmu Olahraga

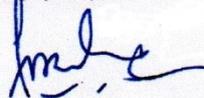
Prodi : Pendidikan Jasmani

Instrumen penelitian tentang Kemampuan *Tackle* Rugby dengan menggunakan kisi-kisi penilaian (*assessment*) ***Under-18 into Adult Rugby Policy Pre-Application assessments 2013/2014***, cocok (*valid*) untuk dijadikan alat pengambilan data dalam program latihan *Tackle* Rugby dengan metode *Drill* dan metode Taktis.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mustinya.

Jakarta, 28 April 2017

Rugby Expert,



Fikri Al azhar

SURAT PERNYATAAN VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yudha Ramon

Jabatan : Pengurus pusat dan Pengembang Rugby Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Mohamad Yusuf Ardianto

No. Registrasi : 6135133470

Fakultas : Ilmu Olahraga

Prodi : Pendidikan Jasmani

Instrumen penelitian tentang Kemampuan *Tackle* Rugby dengan menggunakan kisi-kisi penilaian (*assessment*) ***Under-18 into Adult Rugby Policy Pre-Application assessments 2013/2014***, cocok (valid) untuk dijadikan alat pengambilan data dalam program latihan *Tackle* Rugby dengan metode *Drill* dan metode Taktis.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mustinya.

Jakarta, 18 April 2017

Pengembang,



Yudha Ramon

DAFTAR HADIR LATIHAN TAKTIS TACKLE RUGBY

| No | Nama | Pertemuan Ke- | | | | | | | |
|----|-----------------------|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | 7-3/2017 | 9-3/2017 | 14-3/2017 | 16-3/2017 | 21-3/2017 | 28-3/2017 | 28-3/2017 | 30-3/2017 |
| 1 | Fransiskus L.M.S. | | | | | | | | |
| 2 | Leonardo Prakoso | | | | | | | | |
| 3 | Dias Kurnia Wijaya P. | | | | | | | | |
| 4 | Tria yuliani | | | | | | | | |
| 5 | Nadia Silvi K. | | | | | | | | |
| 6 | Nanda Oloan Siregar | | | | | | | | |
| 7 | Andre F.G. | | | | | | | | |
| 8 | Septinus | | | | | | | | |
| 9 | Tri Aji Utomo | | | | | | | | |
| 10 | M. Gilang Ramadhan | | | | | | | | |
| 11 | Dias Rahardiansyah | | | | | | | | |

DAFTAR HADIR LATIHAN TAKTIS TACKLE RUGBY

| No | Nama | Pertemuan Ke- | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----|-----------------------|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Tanggal | | | | | | | |
| 1 | Fransiskus L.M.S. | 4-4/2017 | 6-4/2017 | 11-4/2017 | 13-4/2017 | 18-4/2017 | 20-4/2017 | 25-4/2017 | 27-4/2017 |
| 2 | Leonardo Prakoso | | | | | | | | |
| 3 | Dias Kurnia Wijaya P. | | | | | | | | |
| 4 | Tria yuliani | | | | | | | | |
| 5 | Nadia Silvi K. | | | | | | | | |
| 6 | Nanda Oloan Siregar | | | | | | | | |
| 7 | Andre F.G. | | | | | | | | |
| 8 | Septinus | | | | | | | | |
| 9 | Tri Aji Utomo | | | | | | | | |
| 10 | M. Gilang Ramadhan | | | | | | | | |
| 11 | Dias Rahardiansyah | | | | | | | | |

DOKUMENTASI



Gambar 1. Brifing Tes *Tackle* dengan Assessor(tim penilai)



Gambar 2. Brifing Tes *Tackle* dengan sampel



Gambar 3. Tes awal *Tackle* dengan para sampel



Gambar 4. Tes akhir *Tackle* dengan para sampel



Gambar 5. Proses latihan *tackle* dengan *Drill*



Gambar 6. Proses latihan *tackle* dengan metode Taktis

Praktik Latihan *Drill*

Tanggal Pelaksanaan : 7 dan 9 Maret 2017
Tema Latihan : Teknik : *Drill of Developing the Form*
Target Grup : Atlet Pemula
Sesi Latihan : 1 & 2

Pemanasan

1. Joging 3 keliling
2. Koordinasi *running ABC*
3. Peregangan Dinamis

Latihan Utama:



Drill pertama ini sangat sederhana, dan berjalan pemain melalui dua tahap pertama dari rugby tackle: Positioning dan kontak

1. *Tackler* berdiri dihadapan pemegang *Tackle bag* dengan jarak 5 meter
2. Pemegang *tackle bag* memegang disamping tubuh dengan kokoh
3. Ketika bunyi peluit terdengar, *Tackler* jalan/jogging dan melakukan *Tackle* ke arah target
4. *Tackler* bergantian ke belakang untuk giliran selanjutnya

Pendinginan Peregangan statis, jalan

Praktik Latihan *Drill*

Tanggal Pelaksanaan : 14 dan 16 Maret 2017
Tema Latihan : Teknik : *Drill of wrap and finish*
Target Grup : Atlet Pemula
Sesi Latihan : 3&4

Pemanasan

1. Joging 3 keliling
2. Koordinasi *running ABC*
3. Peregangan Dinamis



Latihan Utama :

Latihan ini berfokus sedikit lebih rumit dan melibatkan tingkat kemampuan lebih tinggi disamping fisik, jadi pastikan untuk berjalan pemain melalui tahap mudah terlebih dahulu.

1. *Tackler* berdiri antri secara berbanjar
2. Pemegang target berdiri juga berbanjar bersebrangan
3. Mengatur jarak target 5 meter pada baris berbanjar
4. *Tackler* lari ke arah target dan melakukan *tackle* sisi kanan dan kiri

Pendinginan

Peregangan statis, jalan

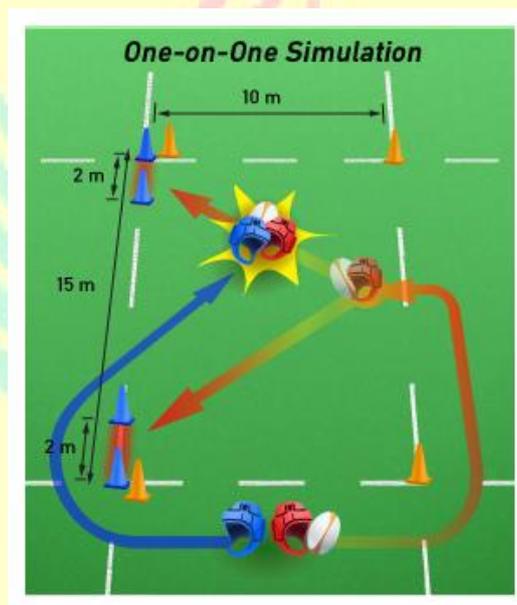
Praktik Latihan Taktis

Tanggal Pelaksanaan : 7 dan 9 Maret 2017
Tema Latihan : Taktik : *Tactic of 1 on 1 simulation*
Target Grup : Atlet Pemula
Sesi Latihan : 1 & 2

Pemanasan

1. Joging 3 keliling
2. Koordinasi *running ABC*
3. Peregangan Dinamis

Latihan Utama:



One on one simulation adalah latihan *tackle* secara taktis dengan 1 penyerang melawan 1 orang bertahan

1. Membentuk area seluas 10 x 5 meter
2. *Tackler* dan pemegang bola berdiri pada sisi tengah luar area
3. Ketika peluit berbunyi, ke-2 pemain berlari kearah titik bersebrangan
4. Kemudian pemegang bola berusaha membuat *Try* dan *Tackler* menghentikan serangan tersebut dengan *tackle*

Pendinginan

Peregangan statis, jalan

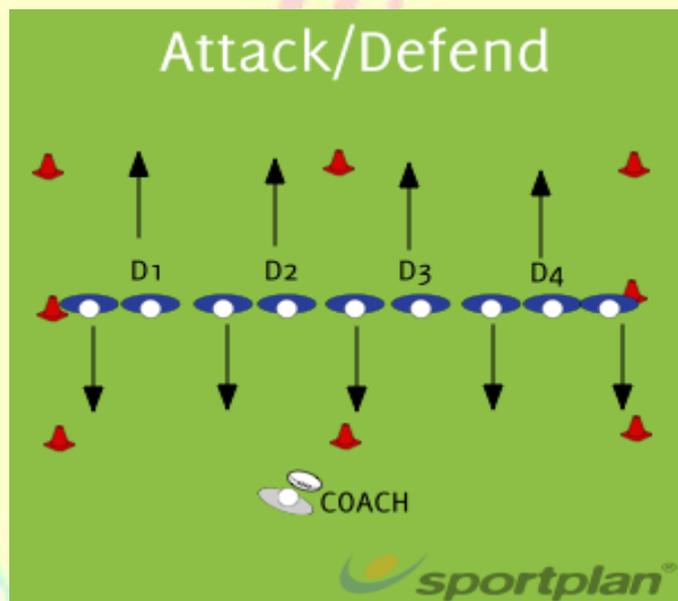
Praktik Latihan Taktis

Tanggal Pelaksanaan : 14 dan 16 Maret 2017
Tema Latihan : Taktik : *Tactic of attack and defence*
Target Grup : Atlet Pemula
Sesi Latihan : 3&4

Pemanasan

1. Joging 3 keliling
2. Koordinasi *running ABC*
3. Peregangan Dinamis

Latihan utama :



attack and defence adalah latihan tackle secara taktis dengan mengkondisikan reaksi para pemain dan menggunakan tackle sebagai acuannya

1. Membentuk area seluas 15 x 10 meter
2. Pemain akan berdiri di titik tengah dari area bermain, sekitar 25 meter di.
3. Memberitahu setiap tim arah mana mereka bermain.
4. Mengatur bola di tanah di depan pemain.
5. Pelatih menyebutkan angka 1 atau 2 bagi pemain yang ditentukan untuk mengambil bola
6. pemain yang tidak disebut melakukan defence dengan tackle

Peregangan statis, jalan

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Mohamad Yusuf Ardianto, dilahirkan di Jakarta pada tanggal 12 Mei 1995. Merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara dari pasangan bapak Kaslani dan ibu Sri Mardhyatun. Peneliti menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SDN 08 Pagi Pondok Bambu pada tahun 2007. Pada tahun itu juga peneliti melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMPN 51 Jakarta Timur dan tamat tahun 2010 kemudian dilanjutkan sekolah menengah atas di SMAN 50 Jakarta tepatnya di daerah cipinang muara hingga selesai studi tahun 2013. Setelah menempuh program wajib belajar 12 tahun, peneliti melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi negeri di Jakarta, tepatnya di Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahraagaan (sekarang Fakultas Ilmu Olahraga sejak tahun 2017) pada program studi Pendididik Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK). Peneliti menyelesaikan kuliah strata satu (S1) pada tahun 2017.