

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rugby adalah salah satu cabang olahraga yang sudah sangat terkenal di luar negeri. Olahraga ini terkenal di negara-negara Eropa, Amerika, serta Australia. Induk organisasi olahraga ini merupakan IRB (Internasional *Rugby* Board). Olahraga ini sangat universal sebab digemari orang laki-laki olahraga ini pula digemari para wanita tidak hanya orang tua, belia bahkan anak-anak. Dari tahun 1990 olahraga ini mulai dilakukan oleh para perempuan meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria. di Indonesia sendiri *rugby* belum relatif populer. Hal ini dikarenakan *rugby* merupakan olahraga yang belum masuk ke Indonesia. Tetapi, kini terdapat kompetisi resmi di bawah induk organisasi *rugby* tertinggi di Indonesia yaitu PRUI (Persatuan *Rugby* Union Indonesia). Adapun beberapa kompetisi *rugby* resmi di Indonesia seperti event berskala nasional yaitu Jakarta 7's, Jakarta 10's, Nusantara 7's, Jakarta XV, dan Sangata 7's serta yang berskala internasional seperti Jakarta 10's, Makassar 10's, dan Bali 10's. di dalam sebuah kompetisi resmi dibutuhkan suatu kematangan dalam bermain.

Meninjau keberadaan cabang olahraga *rugby* yang belum diminati oleh sebagian banyak masyarakat Indonesia.

Maka, usaha untuk meningkatkan kepopulerannya dipandang sangat perlu. Usaha untuk mempopulerkan cabang olahraga *rugby* ini salah satunya dengan kegiatan *Get In To Rugby* (GIR) yang belakangan ini sudah berjalan diberbagai daerah di Indonesia. Dalam proses *Get In To Rugby* (GIR) ini memperkenalkan cabang olahraga *rugby* di sekolah-sekolah dan dikalangan umum.

Di Jakarta timur memiliki wadah untuk mempopulerkannya olahraga *rugby* ditingkat pelajar terutama pada cabang *rugby* yakni diadakannya Klub *rugby* UNJ. Dalam hal ini dinas olahraga bekerjasama terhadap Pengcab PRUI Jakarta Timur, dalam memberikan pengarahan dan materi pada peserta. Peserta klub ini baru diikuti oleh pelajar SMA saja yang baru berminat untuk bergabung dalam klub *rugby* UNJ. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa dan meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga *rugby* di DKI Jakarta. Hal ini dapat dibuktikan karena sampai sekarang kegiatan ini terus dilaksanakan para peserta terus mengikuti latihan rutin. Namun latihan saja tidak cukup tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai juga pengetahuan tentang cabang olahraga *rugby*.

Rugby mulai berkembang dengan pesat di Indonesia, hal ini terbukti dengan munculnya klub *rugby* di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. *Rugby* adalah permainan taktis dimana banyak pola yang direncanakan bermain, walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain *rugby* harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang solid dan membuat keputusan yang tepat.

Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan membuat poin, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol dengan baik.

Olahraga *rugby* adalah salah satu cabang olahraga permainan yang tidak biasanya dilakukan oleh masyarakat umum hanya untuk menyalurkan hobi atau hanya sekedar untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja. Tetapi, bagi beberapa kalangan olahraga dijadikan sebagai olahraga prestasi, terhadap berbagai macam tujuan. Selain itu, olahraga *rugby* di kalangan masyarakat juga dimanfaatkan untuk mencari nafkah. Perkembangan olahraga *rugby* di Indonesia kian hari kian berkembang. Hal ini ditandai terhadap setiap penyelenggaraan perlombaan olahraga *rugby* hampir setiap tahunnya di tingkat nasional. Begitu pula halnya dalam pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun ini olahraga *rugby* merupakan salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional yang berlangsung di Papua.

Secara esensi *rugby* adalah sebuah cabang olahraga permainan tim yang menggunakan bola sebagai alatnya yang dimainkan dengan satu atau kedua tangan dengan cara mengoper dan menerima bola dengan yang baik. Dalam cabang olahraga *rugby* mengoper dan menangkap adalah hal utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain *rugby* dan merupakan keterampilan dasar yang harus ada pada olahraga *rugby*, karena dalam olahraga *rugby*, mengoper dan menangkap berfungsi sebagai usaha untuk melakukan serangan ke arah

lapangan lawan. Sedangkan secara aturan *rugby* adalah sebuah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola sebagai alatnya dengan tujuan membuat *try* (gol) pada garis gawang lawan sebanyak- banyaknya dan mencegah agar tim lawan tidak dapat membuat *try* (gol) pada garis gawang sendiri. Dalam mendapatkan gol di perlukan sebuah proses yang panjang dengan teknik, taktik, fisik dan mental yang baik sehingga para pemain bisa menguasai bola untuk mendapatkan poin gol.

Permainan *rugby* memerlukan kerjasama tim dan keterampilan individu yang di dalamnya terkandung unsur yang diperlukan, yakni *power*, daya tahan, kecepatan, keseimbangan dan *power*. Serta dalam permainan *rugby* memerlukan mental yang kuat untuk berhadapan langsung dengan postur badan yang lebih besar untuk menjatuhkannya. Faktor fisik bagi seorang atlet *rugby* memiliki pengaruh yang cukup besar bagi terciptanya permainan yang gemilang. Bentuk tubuh yang ideal yaitu diutamakan berpostur tubuh tinggi dan memiliki badan yang baik. Di samping itu juga seorang atlet harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, faktor tersebut mencakup kelentukan, daya tahan, kecepatan dan *Power*.

Permainan *rugby* memerlukan fisik yang prima dan bugar agar dapat bermain dengan maksimal dan bagus. Salah satu keunggulan dalam olahraga ini adalah postur tubuh yang tinggi dan berisi. *Rugby* merupakan olahraga beregu yang memiliki tiga kategori yaitu *7's* (tujuh lawan tujuh), *10's* (sepuluh lawan sepuluh), dan *XV* (lima belas lawan lima belas). Dalam ketiga macam nomor dalam *rugby* tersebut yang membedakan adalah jumlah pemain dan waktu

dalam pertandingan. Perbedaan juga ada pada nomor pertandingan 7's yaitu cara menendang yang mengharuskan menggunakan teknik konversi. Teknik ini dilakukan pada saat di mulai nya pertandingan dan memulainya dengan menggunakan teknik Konversi, Selain itu tendangan konversi dalam permainan 7's pun menggunakan teknik tendangan konversi. Oleh karena itu penendang harus memiliki keseimbangan dan *power* otot tungkai yang baik dalam melakukan tendangan konversi agar arah bola sesuai dengan keinginan penendang.

Tendangan Konversi adalah salah satu kesempatan untuk sebuah tim dalam menambah poin setelah melakukan *Try* dalam permainan *rugby*. Pada tendangan konversi bahwa 2 tim yang membuat *Try* bisa memperoleh dua poin lagi bila mampu menendang bola melewati palang diantara pos dari tempat pada garis dimana nilai '*Try*' di dapat. Saat tim mencetak skor atau *try* pemain dapat melakukan tendangan konversi *kick* untuk bisa menambah angka atau skor. Keseimbangan yang baik dibutuhkan dalam melakukan tendangan konversi *kick* karena pada saat melakukan Konversi tumpuan atau berdiri nya pada saat menendang bola menggunakan satu kaki, sedangkan *power* diperlukan untuk *power* dalam menendang agar mencapai tepat sasaran. Konversi *kick* digunakan untuk menambah skor dalam permainan *rugby*, Ketika salah satu tim ada yang mencetak skor atau *try* masing-masing tim mendapat bonus menendang. Pemain harus memaksimalkan setiap kesempatan untuk mencetak angka, agar dapat memenangkan pertandingan. Di suatu pertandingan dibutuhkan

keseimbangan dan *power* otot tungkai yang bagus untuk melakukan tendangan konversi agar bola melesat dan masuk ke dalam gawang.

Adapun peneliti mengambil gerakan tendangan konversi ini, karena bola yang harus atau wajib di pantulkan terlebih dahulu adalah salah satu kesulitan untuk menendang bola yang berbentuk lonjong tersebut. Dari jarak bola terhadap ketinggian tiang gawang sangat tinggi sehingga penendang memerlukan kondisi fisik yang lebih baik. Diperlukan teknik yang baik pula sejatinya teknik merupakan salah satu komponen utama dalam melakukan gerakan.

Dari semua komponen ini yang paling menunjang dan berpengaruh dalam melakukan tendangan konversi adalah komponen fisik, dikarenakan fisik merupakan pondasi bangunan prestasi. Sebab teknik, taktik, dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki bekal kualitas fisik yang baik.

Keseimbangan dalam melakukan tendangan konversi dibutuhkan untuk membuat seseorang dapat seimbang pada saat menendang bola agar mendapatkan hasil yang baik dan dapat menendang bola tersebut hingga sampai pada sasaran. Sedangkan *power* otot tungkai untuk menambah *power* dalam melakukan tendangan konversi agar dapat menendang kuat sampai sasaran. Terhadap adanya *power* otot tungkai dan keseimbangan ini dapat dengan mudah menendang bola tersebut hingga sampai pada sasaran dengan baik oleh seorang pemain *rugby*.

Maka dari pernyataan yang diuraikan di atas dapat diketahui bahwa menendang merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keseimbangan dan juga *power* yang dilakukan pada otot tungkai. *Power* yang dihasilkan dari otot tungkai dapat membuat seseorang menendang dengan jauh sesuai dengan kualitas otot yang dimiliki dan tentunya pada cabang olahraga yang membutuhkan karakter keterampilan berupa menendang. Dengan teknik dasar menendang yang harus dikuasai, *rugby* juga termasuk dalam cabang olahraga yang mengutamakan gerak manipulatif yang menggunakan bola sebagai alat utama dalam bermain.

Maka dari pernyataan di atas tidak hanya teknik tendangan konversi saja yang dibutuhkan dan dikuasai dengan baik, permainan *rugby* sangat memerlukan segala aspek fisik tubuh dari bagian atas badan sampai bagian bawah badan, karena di olahraga *rugby* ini tidak hanya kaki yang digunakan tetapi juga memerlukan tangan, daya kerja jantung, mata, *power*, keseimbangan, kelentukan, kelenturan dan konsentrasi.

Dari beberapa uraian di atas, banyak permasalahan yang muncul dan menarik minat peneliti untuk meneliti sekaligus membandingkan hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap tendangan konversi pada klub olahraga pretasi Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi berbagai macam permasalahan yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Apakah tendangan konversi membutuhkan *power* otot tungkai?
2. Apakah tendangan konversi membutuhkan keseimbangan tubuh untuk menendang?
3. Apakah keseimbangan tubuh dapat membantu dalam hasil tendangan konversi?
4. Apakah *power* otot tungkai dapat membantu memaksimalkan tendangan konversi?
5. Apakah tendangan konversi membutuhkan keseimbangan saat bertumpu maupun berlari atau saat melakukan tendangan?
6. Apakah tendangan konversi memerlukan *power* yang kuat untuk menghasilkan tendangan konversi yang maksimal?
7. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil tendangan konversi pada atlet klub olahraga prestasi *rugby* Universitas Negeri Jakarta?
8. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap hasil tendangan konversi pada atlet Universitas Negeri Jakarta?
9. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap hasil tendangan konversi pada atlet Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Agar peneliti tidak terlalu luas membahas permasalahan yang ada, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil tendangan konversi pada klub olahraga prestasi *rugby* Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah, Maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil tendangan konversi pada klub olahraga prestasi *rugby* Universitas Negeri Jakarta?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil tendangan konversi pada klub olahraga prestasi *rugby* Universitas Negeri Jakarta?
- c. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan hasil tendangan konversi pada klub olahraga prestasi *rugby* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara keseimbangan dan *power* otot tungkai terhadap tendangan konversi pada klub olahraga prestasi *rugby* Universitas Negeri Jakarta.
- b. Sebagai bahan informasi ilmiah yang dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga khususnya untuk tendangan konversi dalam permainan *rugby*.
- c. Memberikan masukan bagi pelatih dalam hal ini adalah penyusunan metode latihan guna meningkatkan kemampuan tendangan konversi khususnya untuk mendapatkan skor tambahan dari hasil tendangan konversi.
- d. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penulisan karya ilmiah selanjutnya.
- e. Dapat dijadikan bahan pengetahuan bagi atlet *rugby* untuk meningkatkan keseimbangan dan *power* otot tungkai agar mampu mencapai hasil tendangan konversi yang di inginkan sesuai kemauan pencedang.