

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu modal untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam satu cabang olahraga adalah memiliki keterampilan teknik bermain yang baik dan benar. Di negara-negara yang sudah maju dalam olahraga, selain itu Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *nation and character building* sekaligus alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta memiliki potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan yang lain. (Pelana, 2017) Latihan untuk menuju prestasi yang tinggi sudah dilakukan sedini mungkin. Sejak atlet berumur muda sudah mengikuti program-program yang teratur dan bertahap untuk jangka Panjang.

Olahraga di Indonesia saat ini sudah mulai berkembang, ditandai dengan bertambahnya cabang-cabang olahraga seperti cabang olahraga rugby. Olahraga rugby di Indonesia saat ini sudah mulai banyak diminati, ditandai dengan banyaknya klub-klub dan kegiatan ekstrakurikuler disekolah yang bermunculan.

Cabang olahraga rugby merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Inggris dan dimainkan Pada tahun 1823, William Webb Ellis, seorang mahasiswa di Inggris, menangkap bola dengan tangan ketika bermain soccer. Setelah menangkap lalu melarikan bola itu. Mahasiswa lain mendengar kesalahan ini, tetapi mereka tidak melakukan protes. (Rugby, 2019)

Pada tahapan berikutnya justru timbul pemikiran untuk mengembangkan suatu pola permainan baru, yang membolehkan menangkap dan membawa bola dengan tangan. Inilah yang kemudian populer dengan sebutan *The Rugby Game*. Tahun 1871 permainan ini sudah berkembang di London dan sampai saat ini dimainkan lebih dari 80 negara. Olahraga rugby mempunyai dua nomor pertandingan yaitu 15 dan 7. Pada dasarnya permainan rugby dimainkan oleh 15 orang dalam satu tim, namun seiring perkembangan olahraga rugby didunia munculah nomor

pertandingan baru yaitu rugby 7. Dan rugby 7 adalah olahraga yang dipertandingkan di olimpiade. (Purwoko, 2022)

Hal tersebut juga terjadi di Indonesia, pertama kali rugby diperkenalkan melalui permainan rugby 15. Dalam kurun beberapa tahun terakhir permainan rugby 7 mulai diperkenalkan dan digemari. Bahkan sampai saat ini rugby menjadi salah satu olahraga yang populer dan sering diadakan kejuaraan tingkat klub, universitas, maupun provinsi. Siring berkembangnya olahraga rugby di Indonesia juga semakin ketat persaingan setiap tim rugby.

Namun prestasi rugby Indonesia saat ini bisa dikatakan belum cukup baik dan masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Dapat dilihat dari beberapa event yang diikuti oleh tim Indonesia ditingkat Internasional seperti Sea Games 2017, Indonesia menempati peringkat 6 dari 6 peserta. Selain itu pada ajang Asian Games tim putra Indonesia hanya menempati peringkat 11 dan untuk tim putri Indonesia menempati peringkat 8.

Kurangnya prestasi tim Indonesia ini salah satunya dikarenakan sosialisasi yang belum merata dan program latihan atau suasana Latihan yang cenderung itu-itu saja. Maka dari itu tenaga ahli harus *mengupgrade* ilmu kepelatihan untuk memiliki program Latihan yang berbeda dan menyenangkan yang akan menambah minat dan semangat atlet dalam Latihan.

Sehingga tujuan dari Latihan yang direncanakan dapat tercapai dan terpenuhi. Karena itu semua adalah tujuan dari sebuah program Latihan yang dibuat untuk dicapai. Walaupun pada saat ini olahraga rugby sudah mulai terlihat perkembangannya di setiap daerah namun tetap kontribusi tenaga ahli di bidang ini harus terus ditingkatkan. Seperti program Latihan yang diberikan kepada atlet untuk terus mengikuti Latihan tanpa merasa bosan, dengan begitu bibit-bibit generasi penerus tidak pernah putus. Selain dilakukannya sosialisasi olahraga rugby, tentu juga program dari pelatih harus semakin menarik minat terhadap permainan rugby.

Prestasi rugby di DKI Jakarta sejauh ini masih menjadi barometer bagi beberapa tim rugby di Indonesia, oleh sebab itu pembinaan pada atlet harus terus

ditingkatkan untuk terus mempertahankan prestasi yang sudah ada, dari mulai sosialisasi pengenalan olahraga rugby sampai jadwal *event* kejuaraan harus terus rutin diadakan agar minat atlet dalam olahraga rugby semakin tinggi. Tidak dipungkiri pada saat ini banyak atlet muda yang hadir dalam sesi Latihan dilapangan, namun masih banyak yang harus dipelajari oleh atlet muda untuk dapat menunjang prestasasi yang baik dan meningkatkan presatsi yang sudah ada.

Saat ini diwilayah DKI Jakarta terdapat lima klub dan beberapa sekolah-sekolah yang menjadikan rugby sebagai ekstrakurikuler, diantaranya adalah Jakarta Komodos Rugby Club, Jakarta Japan Rugby Club, Rugby Universitas Negeri Jakarta, rugby UKI, Jakarta Banteng Rugby Club, Rugby Rajawali, Dhinosaurs Rugby, Rugby 50, rugby AL, Rugby Darunannajah. hal ini juga diimbangi dengan kejuaraan-kejuaraan rutin yang diadakan oleh Pengprov DKI Jakarta, maupun rugby Universitas Negeri Jakarta, sehingga atlet senior maupun muda dapat berkolaborasi dan mengukur kemampuan masing-masing.

Kejuaraan yang sering diadakan adalah nomor rugby 7, kejuaraan antar pelajar dan perguruan tinggi mulai dari kelompok umur sampai tingkat senior. Dalam kurun beberapa waktu terakhir setiap pertandingan yang diadakan para pemain mengalami perbaikan atau *improvement* cara bermain mulai dari teknik dasar hingga lanjutan. Akan tetapi pada kenyataan yang terjadi dalam setiap pertandingan melalui temuan dan hasil *sharing* dengan beberapa pelatih maupun pakar rugby, ternyata masih banyak atlet muda yang belum mampu menguasai teknik dasar *sidestep*. Hasil pengamatan 20 orang atlet rugby hanya 5 orang yang mampu melakukan teknik tersebut.

Dalam permainan cabang olahraga rugby terdapat beberapa Teknik dasar yang harus dikuasai yaitu menendang (*kicking*), *ruck*, *takle*, *passing*, *scrum*, *maul*, *sidestep*. Pada dasarnya teknik-teknik tersebut sudah harus bisa dikuasai oleh para pemain, karena itu adalah modal awal untuk bisa mengembangkan permainan dan penyerangan dalam pertandingan.

Dari teknik dasar tersebut ada beberapa jenis teknik lanjutan yang dapat dilatih sehingga menjadikan sebuah keterampilan bermain. hal utama untuk mrngembangkan permainan dan penyerangan dalam pertandingan pada permainan rugby yaitu teknik *sidestep*, apabila dilakukan dengan baik maka akan mempermudah dalam menyerang, begitupun sebaliknya, sehingga dalam *sidestep* diperlukan keterampilan yang baik.

Keterampilan yang baik dapat terjadi apabila dilakukan dengan latihan terus-menerus dan terencana. Tujuan dari *sidestep* adalah membantu tim dalam membuka ruang pada saat menyerang, sehingga mempermudah untuk menghasilkan *try*. Di Indonesia sendiri para pemain rugby ditingkat club, universitas, perguruan tinggi dan daerah masih sangat kurang menguasai Teknik tersebut dengan baik.

Berdasarkan hasil penelaitan kecil yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap 20 atlet junior klub Universitas Negeri Jakarta. Ternyata 15 orang tidak bisa melakukan teknik *sidestep*. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa keberhasilan prestasi dalam bermain rugby sangat tergantung pada kemampuan kondisi fisik dan juga model latihan yang tepat.(Divya et al., 2014). Sehingga untuk mencapai target prestasi yang baik diperlukan pembinaan dan pelatihan yang baik, terarah dan berkelanjutan.

Pemilihan model Latihan yang tepat menjadi salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan selain keterampilan teknik yang dimiliki. Semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal agar dapat melakukan Gerakan teknik secara sempurna. Selain kondisi fisik atlet yang baik, dalam permainan rugby juga dibutuhkan kemampuan teknik yang baik pula. Untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan, tentu tidak lepas dari Latihan-latihan yang dilakukan oleh para atlet, olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seorang.(Kurnia, 2020). Latihan adalah proses sistematis dan terprogram yang dilakukan berulang kali dengan beban bertahap untuk tujuan tertentu seperti peningkatan kelincahan dan daya tahan kardiovaskular.(Fauzi et al., 2020) sedangkan Her dalam (sukadiyanto, 2012) Latihan (*training*) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip Pendidikan yang terencana dan

teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan”. Metode dan model Latihan adalah konsep atau wujud dari Latihan yang mirip atau menyerupai situasi dan kondisi aktifitas yang sering terjadi dalam situasi sesungguhnya. Sehingga, harus tersusun program Latihan dan dilakukannya dengan cara yang tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Untuk itu, perlu dilakukan terobosan dalam menggunakan model Latihan yang cukup berkembang pada cabang olahraga rugby yaitu model Latihan teknik yang baru, dimana bentuk latihannya menggunakan program Latihan yang bervariasi di setiap fase sehingga dapat meningkatkan kualitas penguasaan teknik terutama *sidestep* yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan prestasi atlet rugby. Oleh karena itu, peneliti merancang penelitian produk model Latihan dan menguji efektifitas pada atletnya.

Model latihan menggunakan urutan variasi latihan yang benar diawali dari yang mudah, sedang, hingga kompleks sesuai dengan kemampuan. Latihan menyenangkan terdiri dari berbagai pilihan variasi latihan dalam rugby. Atlet dapat mengetahui model yang akan diterapkan saat latihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan mengembangkan model latihan *sidestep* agar model latihan *sidestep* semakin bervariasi dan inovatif, agar atlet tidak merasa jenuh dengan variasi metode latihan yang hanya itu-itu saja dan target latihan bisa tercapai. Model latihan yang akan dibuat oleh peneliti yang rencananya akan disesuaikan dengan kualifikasi usia 19 – 30 tahun.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka fokus masalah ini adalah Model Latihan *sidestep* pada permainan Rugby. Dimana peneliti fokus merancang model latihan *sidestep*, yang merupakan cara untuk membantu dan menunjang dalam melakukan serangan sehingga dapat mencetak *try*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah diatas maka dapat dirumuskan:

1. Bagaimanakah model latihan *sidestep* pada permainan Rugby?
2. Apakah model latihan *sidestep* efektif untuk meningkatkan keterampilan permainan Rugby?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam kepelatihan rugby di Indonesia khususnya di daerah-daerah. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Sebagai masukan pelatih rugby untuk materi latihan *sidestep*.
2. Memperluas pengetahuan dalam metode latihan *sidestep*.
3. Membantu pelatih dalam menyajikan materi dengan baik, benar dan lancar.
4. Memberikan suasana baru bagi para pemain rugby sehingga para pemain merasakan kenyamanan, keamanan dan kesenangan.
5. Sumbangan pemikiran peneliti pada bidang kepelatihan rugby di Indonesia.

E. Signifikansi Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari produk pengembangan model latihan keterampilan teknik *sidestep* permainan rugby yang dilakukan peneliti secara signifikan berfungsi secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, menghasilkan temuan model latihan teknik yang baru di cabang olahraga rugby. Sedangkan secara praktis sebagai salah satu memberikan solusi alternatif bagi pemenuhan kebutuhan model latihan dalam melakukan latihan di lapangan, sehingga hasil pengembangan model latihan keterampilan teknik *sidestep* dapat langsung dilaksanakan dan dapat meningkatkan prestasi rugby.

Diharapkan penelitian ini dapat membantu serta berkontribusi dalam pembelajaran dan kepelatihan pada materi teknik dasar rugby. Adapun kegunaan hasil dari penelitian ini nantinya diantara lain:

1. Dapat menghasilkan produk baru untuk model latihan keterampilan teknik *sidestep*.
2. Dapat menambah dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pendidikan dan kepelatihan guna meningkatkan hasil dari proses latihan dilapangan.
3. Dapat membantu *coaching staff* atau tenaga ahli dalam memberikan referensi materi latihan teknik dan suasana baru kepada atlet guna peningkatan kualitas keterampilan teknik *sidestep* dan peningkatan prestasi pada cabang rugby.
4. Membantu mengoptimalkan proses latihan teknik *sidestep* kepada atlet dan membantu memberikan inspirasi untuk lebih kreatif dalam menggunakan media kepelatihan.

F. Kebaruan Penelitian (*State of the art*)

NO	PENULIS	JUDUL	TAH UN	PEMBAHASAN
1	Gabbett, Tim J Kelly, Jason N Sheppard, Jeremy M	Kecepatan, Kecepatan perubahan arah, dan kelincahan reaktif pemain Liga Rugby	2008	Penelitian ini adalah untuk menyelidiki berbagai kecepatan, perubahan kecepatan arah, dan tes kelincahan reaktif yang biasa digunakan oleh

				pelatih liga Rugby
2	Keane W. Wheeler, Mark G.L Sayers	Keterampilan kontak rugby union mengubah performa kelincahan menghindar selama serangan bola menyerang	2011	Analisis kinematik tiga dimensi untuk menguji teknik lari
3	Sebastian Brault, Benoit Bideau, Richard Kulpa, Cathy M. Craig	Mendeteksi penipuan dalam gerakan: Kasus Sidestep rugby	2012	Gerakan menipu, pola gerakan tubuh yang tidak terduga ini dapat memberikan keunggulan kompetitif bagi penyerang saat mencoba mengecoh bermain bertahan
4	Naoki Okamoto	Tes kelincahan untuk rugby menggunakan sidestep	2014	Mengembangkan metode untuk mengevaluasi kelincahan pemain rugby dengan mengubah arah

				menggunakan sidestep saat berlari, dan memperjelas karakteristik gerakannya.
5	Scott R.Brown, Patria A.Hume, Anna V.Lorimer, Matt Brughelli, Thor F.Besier	Pendekatan individual untuk menilai manuver sidestep pada atlet rugby union pria	2020	manuver sidestep

Gambar table 1.1 Kebaruan

Kebaruan dari penelitian ini adalah tersedianya model latihan keterampilan teknik *sidestep* untuk meningkatkan keterampilan cabang olahraga rugby yang terdiri dari buku model latihan untuk pelatih, buku panduan penggunaan untuk pelatih dan atlet, dan video model latihan. berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menentukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya.

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*