

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara berulang oleh seseorang ataupun kalangan kelompok dalam menggiat metabolisme tubuh untuk sistem kekebalan tubuh dalam mempertahankan kebugaran yang melibatkan kemampuan diberbagai aspek seperti kemampuan *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor*. Olahraga itu sendiri merupakan ranah lingkungan yang sangat menguntungkan untuk menjadi tempat penyaluran stress yang baik.

"*Men sana in corpore sano*" dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat adalah slogan olahraga yang paling tua umurnya. Menandakan kegiatan olahraga sudah dilakukan manusia sejak jaman dahulu jauh sebelum masehi. Olahraga sebagai bagian dari aktifitas dalam kehidupan manusia merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dalam pencapaian kesempurnaan hidup manusia. Sesuai dengan perkembangan jaman, kini olahraga bukan lagi hanya sebagai aktifitas yang bermaksud menjaga kebugaran saja, namun juga sudah memiliki nilai-nilai prestasi, yang dihargai oleh berbagai kalangan, baik itu pemerintah daerah maupun instansi pendidikan. Olahraga juga menjadi tempat yang baik dalam menyalurkan prestasi anak atau pun kalangan kelompok tertentu dalam meraih prestasi yang diinginkan, namun dalam pencapaian prestasi yang diinginkan harus berbanding lurus dengan pengembangan diri atlet tersebut dengan perencanaan yang sengaja dan terukur terarah serta harus dilakukan dengan sistematis.

Rugby sebagai salah satu cabang olahraga prestasi merupakan cabang olahraga yang menarik untuk dipelajari dalam kaitannya dengan Kelincahan. Di Indonesia olahraga sangat berkembang pesat, banyaknya cabang olahraga baru yang masuk di Indonesia menjadi bukti bahwa masyarakat kita sangat *exited* untuk berolahraga, salah satunya yaitu cabang olahraga *Rugby*.

Beberapa tahun terakhir Atlet *Rugby* DKI Jakarta selalu mengalami peningkatan prestasi setiap tahunnya, hal ini disebabkan dari beberapa faktor salah satunya adalah penguasaan taktik *sidestep*. Kelebihan tersebut adalah terkaitnya dengan kelincahan. Ada keterkaitan antara kemampuan *sidestep* dengan kecepatan dan kelincahan yang yang mereka capai dengan baik.

Permainan *Rugby* mulai berkembang di negara-negara asia, khususnya Indonesia. Permainan yang menarik dan menantang adrenalin ini mulai dikenal masyarakat melalui event-event yang banyak di selenggarakan baik di Jakarta maupun di berbagai wilayah di Indonesia. Hal ini menyebabkan pertumbuhan olahraga *Rugby* cukup pesat dan mulai menarik minat beberapa pecinta olahraga permainan invasi. Olahraga *Rugby* sendiri khususnya di DKI Jakarta telah diakui sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki prestasi yang sangat baik, tingkat nasional maupun Internasional.

Rugby sendiri merupakan olahraga kelompok yang menggunakan media atau alat yaitu bola, dan bola yang digunakan dalam olahraga *rugby* sendiri juga memiliki bentuk yang khusus dan berbeda dengan bola-bola pada umumnya. Olahraga *rugby* sendiri juga mengandalkan kemampuan atlet dalam melempar dan menangkap dan juga passing, dan harus menghindari serangan atau hadangan dari

tim lawan. Kebanyakan atlet merasa bahwa pada olahraga *rugby* yang dibutuhkan hanya kecepatan dan kelincahan, padahal kemampuan untuk bisa menghindari diri dari lawan atau dikenal dengan kemampuan *sidestep* yang harus dimiliki oleh atlet itu sendiri.

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 yg 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.

Dalam permainan cabang olahraga *rugby* terdapat beberapa Teknik dasar yang harus dikuasai yaitu menendang (*kicking*), *ruck*, *tackle*, *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 penyerang dalam pertandingan.

Dari teknik dasar tersebut ada beberapa jenis taktik lanjutan yang dapat dilatih sehingga menjadikan sebuah keterampilan bermain, hal utama untuk mengembangkan permainan dan penyerangan dalam pertandingan pada permainan *rugby* yaitu taktik *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 perguruan tinggi, club, dan daerah masih sangat kurang menguasai Taktik tersebut dengan baik.

Kelincahan adalah keterampilan yang kompleks yang dilakukan seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration* dalam kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya yang membutuhkan deselerasi cepat dan berulang serta akselerasi jarak pendek. Hal tersebut berbeda dengan kecepatan seorang atlet *Rugby* harus memiliki kelincahan yang baik, dengan kelincahan pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, misalnya pemain dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba- tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan.

Untuk memiliki kemampuan *sidestep* yang baik diperlukan penunjang kondisi fisik lain seperti kecepatan dan kelincahan. Karena untuk melakukan sebuah gerakan *sidestep* jika tidak dibantu juga dengan kecepatan dan kelincahan yang baik, pemain tidak dapat mengelabui atau masuk ke pertahanan lawan, tapi

dengan kecepatan dan kelincahan yang baik akan membantu pemain untuk bisa menggocek atau mengelabui lawan untuk bisa masuk ke pertahanan lawan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, kecepatan pada atlet Rugby DKI Jakarta masih kurang maksimal. Pada kecepatan dan kelincahan belum mampu konsisten di tingkat Nasional. Hal ini terbukti dari kejuaraan kajoanan *rugby* UPSI meraih juara 2 dan pada turnamen balik pulau belum mampu memenangkan pertandingan hanya meraih juara 3. Salah satu faktor yang mempengaruhi stagnasi prestasi atlet *rugby* pada kecepatan dan kelincahan. Disinilah letak permasalahan utama dari kemampuan fisik atlet *rugby* DKI Jakarta.

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 taktik 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 (Badrus Barnaman, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam kemampuan *sidestep*.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan di atas peneliti tertarik mengkaji masalah tentang hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *sidestep* melalui penelitian yang berjudul “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan *Sidestep* Pada Atlet *Rugby* DKI Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi.

1. Kemampuan *sidestep* pada atlet *rugby* DKI Jakarta kurang maksimal.
2. Atlet *rugby* DKI Jakarta kesulitan dalam melewati lawan.
3. Atlet *rugby* DKI Jakarta tidak memiliki kecepatan dalam *sidestep*.
4. Kondisi fisik atlet *rugby* DKI Jakarta kurang maksimal.
5. Faktor apa saja yang mendukung prestasi atlet *rugby* DKI Jakarta?
6. Apakah faktor fisik dapat menunjang teknik atlet *rugby* DKI Jakarta?
7. Faktor-faktor apa yang memiliki kontribusi terhadap kemampuan *sidestep* pada atlet *rugby* DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan tidak terjadi perluasan masalah, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah “Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *sidestep* pada atlet *rugby* DKI Jakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan kecepatan dengan kemampuan *sidestep* pada atlet *rugby* DKI Jakarta?
2. Adakah hubungan kelincahan dengan kemampuan *sidestep* pada atlet *rugby* DKI Jakarta?

3. Adakah hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *sidestep* pada atlet *rugby* DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Maka kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian untuk pengembangan kemampuan *sidestep* pada atlet *rugby* DKI Jakarta
2. Sebagai masukan untuk pelatih
3. Sebagai informasi bahwa kemampuan *sidestep* dipengaruhi oleh unsur kecepatan
4. Sebagai informasi bahwa kemampuan *sidestep* dipengaruhi oleh unsur kelincahan
5. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut tentang *sidestep*
6. Sebagai salah satu literatur untuk mengembangkan kemampuan *sidestep* untuk penelitian selanjutnya
7. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya