

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi yang tinggi dalam satu cabang olahraga adalah memiliki keterampilan teknik dasar bermain yang baik dan benar. Di negara-negara yang sudah maju dalam olahraga, latihan untuk menuju prestasi yang tinggi sudah dilakukan sedini mungkin. Sejak atlet muda sudah mengikuti program-program yang teratur dan meningkat secara bertahap dalam jangka Panjang. Di Indonesia *Rugby* yang pertama dikenalkan adalah nomor 15, tetapi dalam beberapa tahun terakhir permainan *Rugby 7* mulai diperkenalkan dan digemari. Sesuai kutipan Henderson et al., (2018) bahwa *Rugby sevens* adalah turunan dari *Rugby 15* yang membutuhkan interaksi yang unik antara kapasitas fisik, teknis, dan taktis pemain yang berkembang dengan baik.

Olahraga *rubgy* di Indonesia saat ini sudah mulai berkembang, ditandai dengan banyaknya klub-klub dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang bermunculan. Sama halnya dengan olahraga permainan yang lainnya. Para pemain *Rugby* juga dituntut memiliki keterampilan dan kemampuan yang khas sesuai dengan karakteristik *Rugby* itu sendiri. Olahraga *Rugby* mempunyai tiga nomor pertandingan yaitu 15's, 10's, dan 7's. pada dasarnya permainan *Rugby* dimainkan oleh 15 orang dalam satu tim, seiring berkembangnya olahraga *Rugby* di dunia munculah nomor pertandingan baru yaitu *Rugby 7*. Perkembangan yang paling signifikan dalam beberapa tahun terakhir adalah pertumbuhan permainan *Rugby 7*, untuk kategori pria dan wanita. Ini telah didorong oleh serangkaian kompetisi dunia yang sangat populer dan berkualitas tinggi dan dimasukkannya *Rugby 7* sebagai olahraga olimpiade.

Rugby salah satu olahraga prestasi di Indonesia, cabang olahraga *Rugby* sudah dipertandingkan pada multi *event* seperti Sea games, Asian Games bahkan seperti kutipan di atas *Rugby* sudah di pertandingkan pada olimpiade dan *Rugby* sudah di pertandingkan pada PON Papua 2020, PON Sumut-Aceh 2024. Untuk itu sangat diperlukannya pembibitan atau pengembangan sebagai regenerasi

selanjutnya yang nantinya dapat mewakili Daerah maupun Nasional di ajang tersebut.

Pembibitan dan pengembangan atlet muda atau atlet pemula mulai gencar dicanangkan oleh setiap daerah khususnya DKI Jakarta. Saat ini diwilayah DKI Jakarta terdapat beberapa klub dan sekolah menjadikan *Rugby* sebagai ekstrakurikuler, hal ini juga ditunjang dengan adanya kejuaraan-kejuaraan yang rutin dilaksanakan oleh Pengprov DKI Jakarta, PB PRUI, sehingga para atlet senior dan pemula di setiap sekolah, perguruan tinggi dan klub dapat mengikuti kejuaraan untuk mengukur sejauh mana kemampuan mereka telah berkembang.

Kejuaraan rutin yang sering dilaksanakan adalah kejuaraan daerah, kejuaraan nasional, liga xv series, kejuaraan antar pelajar se DKI Jakarta mulai dari kelompok umur sampai Tingkat senior. Dalam kurun beberapa waktu terakhir setiap pertandingan yang diadakan, para pemain tim atau klub mengalami perbaikan cara bermain mulai dari teknik dasar hingga teknik lanjutan. Akan tetapi pada kenyataannya yang terjadi dalam setiap pertandingan, melalui temuan dan hasil *sharing* dengan beberapa pelatih, ternyata setiap klub masih belum mampu menguasai teknik tendangan *cross kick* dengan baik.

Perkembangan permainan *Rugby* pelajar DKI Jakarta dimulai dari pengenalan GIR (*Get in to Rugby*) dimana atlet dan pelatih DKI Jakarta memperkenalkan permainan *Rugby* ke sekolah-sekolah yang ada di Jakarta. Setelah melakukan GIR kemudian diadakan latihan Bersama DKI Spartan U12 dan JJRG (Jakarta Japan *Rugby* Gila) di Senayan pada tahun 2023. Kemudian setelah berjalannya GIR dan latihan bersama, diadakan pertandingan pertama yaitu Invitasi *Rugby* Pelajar 2023 dilaksanakan pada bulan Desember 2023 di lapangan Pondok Bambu, selanjutnya pada tahun 2024 dan terakhir yang dilaksanakan yaitu kejuaraan Daerah antar pelajar pada tahun 2025 di Lapangan Pondok Bambu, dalam kejuaraan daerah ada banyak peserta yang mengikuti kejuaraan tersebut. Setelah pertandingan peneliti melihat dan berdiskusi dengan para pelatih dimana masih ada peserta yang belum bisa melakukan tendangan khususnya *cross kick*.

Di DKI Jakarta, *Rugby* pelajar mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini tercermin dari berbagai prestasi yang berhasil diraih, baik di tingkat nasional maupun internasional. Tim *Rugby* DKI Jakarta berhasil meraih medali emas pada

PON XXI Aceh–Sumut 2024 di nomor putra dan putri, melanjutkan tradisi emas sejak PON Papua 2021. Selain itu, atlet pelajar DKI juga menunjukkan daya saing di ajang internasional, seperti pada Johor 7s Malaysia 2023, di mana tim putri menjadi runner-up dan tim putra meraih posisi ketiga. Pada level pembinaan pelajar, tim-tim sekolah dan pesantren, seperti SMP dan SMA Darunnajah, juga berhasil meraih medali perunggu pada Kejurda PRUI DKI 2025.

Pencapaian tersebut menunjukkan adanya potensi besar atlet pelajar *Rugby* DKI Jakarta. Namun, di balik prestasi tersebut masih terdapat tantangan, terutama pada aspek variasi serangan melalui tendangan *cross kick*. Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan *cross kick* pada atlet pelajar masih belum konsisten. Kesalahan yang sering muncul meliputi akurasi tendangan yang rendah, kurangnya sinkronisasi dengan penerima bola, serta keterbatasan dalam pengambilan keputusan taktis saat pertandingan berlangsung. Kondisi ini dapat mengurangi efektivitas serangan dan berdampak pada hasil pertandingan, terutama ketika menghadapi lawan dengan pertahanan rapat.

Rugby merupakan olahraga beregu yang menuntut perpaduan antara keterampilan teknis, kondisi fisik, serta pemahaman taktik permainan. Salah satu keterampilan teknis penting dalam menciptakan variasi serangan adalah tendangan *cross kick*. Teknik ini memungkinkan penyerang mengalihkan bola ke area lapangan kosong atau ke pemain sayap (*winger*) yang berlari, sehingga membuka peluang untuk mencetak *try* maupun memperoleh keuntungan teritorial. Akurasi, timing, dan koordinasi antara penendang dan penerima sangat menentukan keberhasilan *cross kick*.

Permainan *Rugby* merupakan olahraga yang memerlukan kerjasama tim dan keterampilan individu yang di dalamnya terkandung unsur yang diperlukan, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, *power* (tenaga) dan koordinasi mata tangan dan kaki. Serta dalam olahraga *Rugby* memerlukan mental yang kuat untuk berhadapan langsung dengan pemain yang lebih besar agar bisa menjatuhkannya dan jiwa yang kuat untuk menumbuhkan nilai-nilai *Rugby* yaitu *integrity* (integritas), *passion* (passion), *solidarity* (solidaritas), *discipline* (disiplin), *respect* (hormat) (*Rugby* Indonesia, 2021).

Permainan olahraga *Rugby* merupakan olahraga permainan yang menggunakan media atau alat, bernama bola, bola yang digunakan pada permainan *Rugby* mempunyai bentuk yang special dan berbeda dari biasanya. Permainan *Rugby* memerlukan kerjasama tim dan keterampilan individu yang didalamnya terkandung berbagai aspek, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, *power*, dan koordinasi. Faktor fisik yang prima menjadi salah satu yang utama dalam cabang olahraga *Rugby* agar dapat bermain dengan bagus. Postur tubuh yang tinggi dengan berisi merupakan salah satu keunggulan dalam olahraga ini. Di antara berbagai keterampilan teknis yang harus dikuasai oleh pemain *Rugby*, kemampuan menendang bola memiliki peran yang sangat penting, baik dalam strategi menyerang maupun bertahan.

Dalam permainan cabang olahraga *Rugby*, teknik tendangan *cross kick* termasuk teknik penting dalam pertandingan, bertujuan untuk mengecoh pertahanan lawan, membuka ruang bagi tim untuk menyerang dan mencetak poin, memberikan peluang untuk merebut bola dan menciptakan momentum menyerang. Akan tetapi pada kenyataan yang terjadi dalam setiap pertandingan, melalui temuan dan hasil *sharing* dengan beberapa pelatih maupun pakar *Rugby*, ternyata atlet pelajar masih belum mampu menguasai teknik tendangan dengan baik. Dimana teknik tersebut harus dikuasai untuk menunjang penyerangan yang bervariasi sehingga bisa membantu pola penyerangan lebih baik untuk mencetak *try (poin)*.

Tendangan ini sering digunakan dalam pertandingan, banyak pemain terutama di level amatir dan pelajar sekolah belum menguasai teknik tendangan ini secara baik dan benar. Karena kurangnya metode pelatihan yang terstruktur untuk teknik tendangan ini menyebabkan pemain kurang bisa memanfaatkan momen yang bagus saat bertanding di lapangan.

Keterampilan yang baik dapat terjadi apabila dilakukan latihan terus menerus hingga mendapatkan hasil yang baik. Dari beberapa jenis *kicking* yang ada dalam permainan *Rugby* salah satunya adalah *cross kick* yang harus bisa dikuasai dengan baik oleh para pemain. Tujuan dari *cross kick* adalah untuk mengecoh pertahanan lawan, membuka ruang bagi tim untuk menyerang dan mencetak poin, memberikan peluang untuk merebut bola dan menciptakan momentum menyerang,

sehingga permainan dapat dikuasai dengan baik bahkan bisa menghasilkan try (poin) .

Seharusnya cara melakukan serangan dalam permainan *Rugby 7* itu dibuat secepat mungkin. Terlepas dari *Rugby* itu adalah olahraga permainan bodi kontak, strategi/cara menyerang yang tidak melibatkan bodi kontak dan bervariasi harus bisa disajikan. Karena, dalam permainan *Rugby 7* sebaiknya bodi kontak dan membuat *break down* itu menjadi pilihan terakhir. Ketika kita akan membuat set berikutnya jika sudah menemui kesulitan dalam melakukan serangan secara *tactical*.

Permasalahan tersebut salah satunya disebabkan oleh minimnya model latihan khusus untuk keterampilan *cross kick*. Program latihan yang ada masih berfokus pada aspek dasar seperti *passing*, *running*, dan *tackling*, sementara tendangan seringkali hanya menjadi latihan tambahan tanpa pendekatan sistematis. Padahal, *cross kick* merupakan salah satu elemen taktis yang terbukti mampu mengubah jalannya pertandingan dan memberi nilai tambah pada tim.

Selama ini para pemain melakukan teknik tendangan untuk melancarkan serangan ketika permainan tidak ada jalan untuk menyerang, dan mengharuskan pemain untuk melakukan tendangan yang bertujuan agar menciptakan peluang baru lainnya. Kesulitan dalam melakukan tendangan *cross kick* tidak hanya pada komponen fisik yang harus selaras melainkan terdapat pada teknik gerakan yang cukup sulit. Sebelum menendang bola atlet harus memberi kode kepada rekan satu tim serta melihat ruang kosong untuk menendang bola, agar bola tidak terbaca oleh lawan.

Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model latihan tendangan *cross kick* yang terstruktur, berbasis permainan, dan sesuai dengan karakteristik atlet pelajar. Model ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknis (akurasi, kekuatan, dan koordinasi), kemampuan taktis (pengambilan keputusan dalam situasi permainan), serta rasa percaya diri atlet pelajar DKI Jakarta. Dengan penguasaan *cross kick* yang lebih baik, prestasi atlet pelajar *Rugby* DKI Jakarta dapat semakin ditingkatkan, baik dalam kompetisi lokal, nasional, maupun internasional.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan suatu penelitian mengenai “model latihan tendangan *cross kick* pada atlet *Rugby* pelajar DKI Jakarta”. Dimana dari hasil model Latihan tersebut diharapkan dapat diterapkan secara praktis, khususnya untuk pemain tingkat sekolah atau amatir, guna meningkatkan kualitas teknik dan performa mereka di lapangan pertandingan.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka permasalahannya dibatasi yaitu model latihan tendangan *cross kick* untuk atlet *Rugby* pelajar DKI Jakarta.

C. Rumusan masalah

Terkait dengan latar belakang dan fokus pada masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana model latihan tendangan *cross kick* untuk Atlet *Rugby* pelajar DKI Jakarta yang dikembangkan?
2. Bagaimana kelayakan dan efektivitas model Latihan dalam meningkatkan keterampilan tendangan *cross kick* pada atlet *Rugby* pelajar DKI Jakarta?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, antara lain untuk:

1. Menghasilkan suatu rancangan model Latihan untuk meningkatkan keterampilan tendangan *cross kick* pada atlet *Rugby* pelajar DKI Jakarta
2. Menganalisis kelayakan dan efektivitas model latihan terhadap keterampilan tendangan *cross kick* pada atlet *Rugby* pelajar DKI Jakarta.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi masyarakat indonesia yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Untuk umum: sebagai bahan pengetahuan masyarakat di era moderen agar dapat menerapkan olahraga permainan *Rugby* supaya dapat dikenal, dikembangkan dan dimainkan oleh perempuan pada umumnya.
2. Untuk sekolah, perguruan tinggi dan universitas: sebagai pengetahuan atau wadah pembelajaran di bidang olahraga permainan *Rugby* dan meningkatkan kemampuan dalam tendangan *Rugby*

3. Bagi pelatih : Memberikan model Latihan tendangan yang bisa diterapkan
4. Bagi pemain : meningkatkan keterampilan tendangan dalam menendang bola *Rugby*.

F. State of The Art

Dalam menyusun penelitian, sangat penting untuk menelaah hasil-hasil penelitian sebelumnya sebagai pijakan dalam mengidentifikasi celah penelitian (*research gap*). Kajian pustaka tidak hanya memberikan gambaran mengenai sejauh mana penelitian terdahulu dilakukan, tetapi juga berfungsi untuk memastikan adanya kebaruan (*novelty*) dari penelitian yang dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu mengenai pengembangan model latihan pada cabang olahraga *Rugby* maupun olahraga lain yang memiliki karakteristik serupa menunjukkan bahwa latihan yang sistematis, variatif, dan berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan teknis atlet pemula. Namun demikian, penelitian yang secara khusus berfokus pada keterampilan tendangan cross kick pada atlet pelajar *Rugby* masih sangat terbatas. Hal inilah yang melatarbelakangi pentingnya pengembangan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Untuk memperjelas landasan penelitian, berikut disajikan *state of the art* penelitian yang relevan:

Tabel 1.1. Rangkuman *Statae of the Art*

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Temuan Utama	Relevansi dengan Penelitian
1	Rovniy A, Pasko V, Nesen O, Tsos A, Ashanin V, Filenko L, Karpets L, Goncharenko V, See fewer Journal of Physical Education and Sport (2018)	<i>Development of coordination abilities as the foundations of technical preparedness of Rugby players 16-17 years of age</i>	Latihan teknik kicking dengan model progresif meningkatkan akurasi dan kekuatan tendangan pemain muda.	Memberikan dasar teoretis tentang pentingnya penguasaan keterampilan tendangan dalam pembinaan atlet pelajar <i>Rugby</i> .

2	Siti Bainingrum, Hidayat Humaid, dan Taufik Rihatno Vol. 14 No. 02 (2023): GLADI : Jurnal Ilmu Keolahragaan	<i>The Effect of Power, Balance and Coordination on Dropkick Conversion Kicking Skills on Rugby 7's Women Athletes DKI Jakarta</i>	Peningkatan koordinasi motorik dan kecepatan reaksi berpengaruh signifikan terhadap performa teknik dasar Rugby.	Mendukung pentingnya koordinasi motorik dalam menguasai teknik <i>cross kick</i> .
3	Iwan Barata (2018)	Penerapan permainan modifikasi untuk meningkatkan Kemampuan passing Rugby pada atlet Rugby Universitas negeri jakarta	Variasi latihan yang sistematis terbukti meningkatkan keterampilan passing secara signifikan.	Memberikan rujukan bahwa variasi latihan juga dapat diterapkan dalam pengembangan model latihan <i>cross kick</i> .
4	Taufik Urahman, Hendry Ismawan, Muhammad Rifai June 2022, Borneo Physical Education Journal 3(1):8-16	Survei kondisi fisik atlet putra Rugby Kalimantan timur pada masa pandemi covid-19	hasil survei kondisi fisik atlet putra Rugby Kalimantan Timur pada masa pandemi Covid-19 yang terdiri atas daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.	Memberikan rujukan bahwa kondisi fisik juga menjadi salah satu keberhasilan dalam meningkatkan keterampilan Teknik dasar Rugby
5	Ahmad Triyanto (2022)	Model Latihan Teknik Sidestep Permainan Rugby	model latihan sidestep permainan Rugby yang dikembangkan cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan sidestep pada atlet Rugby.	Relevan dalam merancang model latihan <i>cross kick</i> berbasis permainan untuk atlet pelajar.

Berdasarkan tabel *state of the art* di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan pada pengembangan

keterampilan dasar seperti *passing*, koordinasi motorik, maupun model latihan berbasis permainan. Sementara itu, penelitian yang secara spesifik mengkaji teknik tendangan cross kick, khususnya pada atlet pelajar *Rugby*, masih belum banyak ditemukan.

Kondisi ini menunjukkan adanya ruang penelitian yang belum terisi, sehingga penelitian tentang pengembangan model latihan tendangan cross kick untuk atlet pelajar *Rugby* di DKI Jakarta memiliki kebaruan sekaligus urgensi untuk dilakukan. Dengan mengisi kekosongan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus praktis bagi pembinaan olahraga *Rugby* di tingkat pelajar.

Adapun kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pengembangan model latihan spesifik untuk teknik tendangan cross kick pada permainan *Rugby*, yang belum banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Model latihan disusun secara sistematis dan bertahap dengan mempertimbangkan analisis kebutuhan siswa, karakteristik perkembangan remaja, serta kondisi nyata pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal dan bahan pelengkap dalam pembinaan atlet pelajar *Rugby* di Indonesia, khususnya dalam pengembangan teknik dasar yang lebih spesifik. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi teoretis berupa penambahan literatur mengenai pengembangan model latihan dalam *Rugby*, sekaligus kontribusi praktis berupa panduan sistematis yang dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler *Rugby* di sekolah.