

MODEL LATIHAN *SPIN PASS* PADA PERMAINAN RUGBY

David Afriansyah¹, Iman Sulaiman², Iwan Hermawan³

Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta Jl. Rawamangun Muka Jakarta

Timur 13220, Indonesia

afriansyahxiaomi150@gmail.com, david_damianrugby@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan model latihan *spin pass* pada permainan rugby untuk memperoleh data empiris tentang efektivitas hasil model latihan *spin pass* pada permainan rugby.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Subjek penelitiannya adalah atlet Klub Rugby Universitas Negeri Jakarta. Hasil akhir penelitian ini berupa buku panduan model serta video model latihan *spin pass* pada permainan rugby dengan jumlah model final 18 model yang telah melalui evaluasi ahli, ujicoba dan revisi, serta telah diuji keefektifitasannya. Efektivitas penerapan model latihan *spin pass* pada permainan rugby menggunakan teknik "uji-t". Data hasil pretest dan posttest latihan *spin pass* pada permainan rugby dengan taraf signifikansinya 0,05.

Data hasil pre-test adalah 3.93 dan hasil post-test 5.63 (pada taraf signifikansi 0,05), maka hal tersebut menunjukkan bahwa hasil peningkatan kelas post-test lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pre-test. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, model latihan *spin pass* pada permainan rugby **efektif** digunakan untuk meningkatkan hasil *spin pass* atlet.

Kata Kunci: Model Latihan, Spin Pass, Permainan Rugby