

## Pendidikan Olahraga Menjaga Kebugaran Jasmani Atlet Putra Pada UKM Olahraga Rugby UMNU Kebumen

Alfiah Rizqi Azizah<sup>1\*</sup>, Trisianto Agung Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>[alfiahumnu@gmail.com](mailto:alfiahumnu@gmail.com), <sup>2</sup>[trisiantoagungwibowo007@gmail.com](mailto:trisiantoagungwibowo007@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pendidikan olahraga menjaga kebugaran jasmani atlet putra pada ukm olahraga rugby UMNU Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, maupun komputasi dan kemudian hasil dari penelitian digambarkan dengan tujuan memberikan deskripsi, penjelasan, dan validasi tentang fenomena yang diteliti. Menunjukkan bahwa pendidikan olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani pada atlet rugby tergolong baik. Kesimpulan yang diperoleh dalam artikel ini adalah pendidikan olahraga untuk seorang pemain yang mempunyai kondisi jasmani atlet putra yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya dapat menyelesaikan program latihan tanpa kendala yang berarti, stamina lebih terjaga atau tidak mudah lelah saat latihan maupun pertandingan, dan mampu mempelajari keterampilan yang relatif sulit dengan mudah. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

**Kata kunci:** rugby, kebugaran jasmani, atlet

**Abstract:** This study aims to examine sports education to maintain the physical fitness of male athletes at the UMNU Kebumen rugby sports UKM. This research is quantitative descriptive research. Quantitative descriptive research is a systematic investigation of a phenomenon by collecting data that can be measured using statistical, mathematical, or computational techniques and then the results of the research are described with the aim of providing a description, explanation, and validation of the phenomenon under study. Shows that sports education to maintain physical fitness in rugby athletes is classified as good. The conclusion obtained in this article is that sports education for a player who has a good physical condition of male athletes has several advantages, including being able to complete the training program without significant obstacles, having more stamina maintained or not easily tired during training and matches, and being able to learn relatively difficult skills easily. An athlete needs to have excellent physical condition to achieve higher achievements.

**Keywords:** rugby, physical fitness, athletes

### PENDAHULUAN

Istilah Pendidikan Olahraga dalam tulisan ini didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana yang dilakukan melalui aktivitas fisik terpilih untuk mengembangkan potensi peserta didik secara paripurna, baik menyangkut kepribadian, intelektual, sosial, dan keterampilan. Secara sederhana, pendidikan olahraga dapat didefinisikan sebagai pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga (Gunarsa & Wibowo, 2021; Maksom, 2009). Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh secara sadar dan teratur yang dilakukan manusia guna memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani selain untuk mendapatkan dua manfaat tersebut manusia juga melakukan aktivitas olahraga guna memperoleh prestasi (Dewi & Rifki, 2020; Gunarsa & Wibowo, 2021). Rugby adalah permainan yang menggunakan kontak penuh tiap pemainnya yang bertujuan mencetak lebih banyak poin dari tim lawan melalui percobaan/ *try*, konversi, tendangan penalty, dan *drop goal* (Huda, 2022). Olahraga ini merupakan kategori olahraga kontak fisik langsung serta dari segelintir orang sudah ada yang tidak berminat dengan olahraga ini karena menurut segelintir orang olahraga ini terlihat kejam. Dalam permainan rugby memiliki beberapa nomor pertandingan diantaranya seven rugby, rugby league, dan rugby fifteen. Pendapat lain juga datang dari (Urahman et al., 2022) rugby adalah olahraga dengan unsur kemampuan teknis, keberanian taktis, dan perkembangan tubuh yang halus dan kompleks.

Di Indonesia terdapat 3 nomor dalam pertandingan rugby, yaitu 7's, 15's, dan 10's (Gumilang et al., 2023). Permainan rugby termasuk belum terlalu banyak diketahui oleh masyarakat umum, khususnya di Jawa Tengah, hal ini dibuktikan dengan sedikitnya pemain dalam tim Rugby Kebumen serta pertama kalinya pertandingan rugby dilaksanakan dalam

PORPROV Jawa Tengah pada tahun 2022 dengan 6 kontingen putra dan 4 kontingen putri (Heriyanto, 2023). Sebelum dilaksanakannya PORPROV akan dilaksanakan PRAPORPROV guna pengklasifikasian dan penyesuaian dengan anggaran penyelenggara PORPROV. Dalam PRAPORPROV Kabupaten Kebumen mengirimkan 2 tim, yaitu putra dan putri. Akan tetapi tim yang lolos hanya tim putri (Heriyanto, 2023)

Dari tidak lolosnya tim putra Kebumen dalam PRAPORPROV 2022 merupakan alasan penulis melakukan penelitian dengan harapan hasil dari penelitian dapat bermanfaat bagi tim rugby Kebumen. Selain itu, keseluruhan pemain yang termasuk dalam tim Rugby UMNU Kebumen belum diketahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Sehingga penting dilakukan tes dan pengukuran sebagai acuan pelatih. Hasilnya bisa dijadikan sebagai analisa sehingga bisa menjadi bahan evaluasi dan kemudian pelatih dapat memberikan program latihan yang lebih efektif bagi tim Kabupaten Kebumen dengan bertujuan meningkatkan peluang keberhasilan di pertandingan kedepan.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dirangkum dari (Ramdhan, 2021), penelitian deskriptif kuantitatif adalah investigasi sistematis mengenai sebuah fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, maupun komputasi dan kemudian hasil dari penelitian digambarkan dengan tujuan memberikan deskripsi, penjelasan, dan validasi tentang fenomena yang diteliti. Peneliti menggunakan metode survei untuk pengumpulan data dengan teknik menggunakan tes dan pengukuran. Tes kebugaran jasmani yang terdapat dalam (Sepdanius et al., 2019) terdapat pengelompokan berdasar umur, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dari pengelompokan umur yang disebutkan diatas peneliti menggunakan tes untuk usia 16-19 tahun dikarenakan rata-rata usia atlet putra Rugby Kebumen termasuk dalam usia tersebut atau usia SMA sampai dengan kuliah. Teknik sampling yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah sampel yang meliputi atlet rugby putra Kebumen.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan olahraga merupakan pilar penting dalam menjaga kondisi jasmani yang mempengaruhi performa atlet, tidak terkecuali Atlet Rugby putra Kebumen sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik Rugby dengan baik. Dalam persiapan untuk menyongsong event tentunya dibutuhkan atlet yang bagus untuk memperkuat tim, masa pemilihan atlet yang saat ini sudah dilakukan oleh Tim Rugby putra Kebumen bukan hanya kemampuan mereka dalam Rugby, tetapi fisik mereka yang menjadi tolak ukur pemrograman menu latihan ke depannya.

**Tabel 1. Tes Kebugaran Atlet Putra dalam Pendidikan Olahraga**

| No | Nama      | Vertical Jump | Lari 1200 | Pull up | Sit up | Sprint 60m |
|----|-----------|---------------|-----------|---------|--------|------------|
| 1  | Pemain 1  | 55            | 09'55"    | 12      | 25     | 00'10"     |
| 2  | Pemain 2  | 62            | 07'52"    | 15      | 34     | 00'08"     |
| 3  | Pemain 3  | 57            | 07'57"    | 10      | 25     | 00'08"     |
| 4  | Pemain 4  | 57            | 09'46"    | 18      | 26     | 00'12"     |
| 5  | Pemain 5  | 53            | 10'24"    | 7       | 28     | 00'11"     |
| 6  | Pemain 6  | 61            | 10'49"    | 7       | 33     | 00'14"     |
| 7  | Pemain 7  | 55            | 10'34"    | 8       | 30     | 00'09"     |
| 8  | Pemain 8  | 64            | 10'00"    | 4       | 26     | 00'10"     |
| 9  | Pemain 9  | 51            | 09'45"    | 4       | 27     | 00'12"     |
| 10 | Pemain 10 | 50            | 11'20"    | 5       | 20     | 00'15"     |

Sumber: Data primer, 2024

Data pada Tabel 1. Menunjukkan bahwa pendidikan olahraga pada tes kebugaran jasmani pada atlet rugby tergolong baik, hal ini ditandai dengan pengukuran misal vertical jump hasil terbaik diperoleh oleh atlet bernama Pemain 8 yang memperoleh jumlah sejumlah 64. Hal ini kurang sesuai dengan penelitian (Kurniawan, 2022) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani Pada Atlet Putra dan Atlet Putri Rugby Club Boyolali Tahun 2020-2021 kelompok umur 16-19 termasuk dalam keadaan Sedang/Cukup. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

#### PENUTUP

Kesimpulan yang diperoleh dalam artikel ini adalah pendidikan olahraga pada seorang pemain yang mempunyai kondisi jasmani atlet putra kebumen yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya dapat menyelesaikan program latihan tanpa kendala yang berarti, stamina lebih terjaga atau tidak mudah lelah saat latihan maupun pertandingan, dan mampu mempelajari keterampilan yang relatif sulit dengan mudah. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *STAMINA*, 3(6), 398–416.
- Gumilang, A. F., Aprianto, T., Nuraini, S., & Subandi, O. U. (2023). EVALUATION OF THE TRAINING TEAM DEVELOPMENT PROGRAM DKI JAKARTA MEN'S RUGBY AT PON XX PAPUA 2021. *Halaman Olahraga Nusantara*, 6(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v6i2.12670>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Heriyanto, A. (2023). Rugby Porprov Pertandingan 10 tim Putra dan Putri. *Radio Republik Indonesia*.
- Huda, L. M. (2022). *Perancangan Informasi Olahraga Rugby Union Di Indonesia Melalui Buku Ilustrasi*. Universitas Komputer Indonesia.
- Kurniawan, D. (2022). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Rugby Club Boyolali Tahun 2020-2021*.
- Maksum, A. (2009). Konstruksi nilai melalui pendidikan olahraga. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Ramdhan, M. (2021). *METODE PENELITIAN* (A. A. Effendy, Ed.). Cipta Media Nusantara.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- Urahman, T., Ismawan, H., & Rifai, M. (2022). Survei kondisi fisik atlet putra rugby Kalimantan timur pada masa pandemi covid-19. *Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 8–16.