

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Intan Aulia Rahma

NIM ; 35220170134

Judul : Survei Tingkat Kecepatan dan Kelincahan Mahasiswa Anggota UKM  
*Rugby UNUGIRI Bojonegoro*

Bojonegoro, 30 Agustus 2021



Intan Aulia Rahma

Nim. 3220170134

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Intan Aulia Rahma

NIM: 3220170134

Judul : Survei Tingkat Kecepatan dan Kelincahan Mahasiswa Anggota UKM  
*Rugby* UNUGIRI Bojonegoro

Telah di setujui dan di nyatakan memenuhi syarat untuk di ajukan dalam ujian  
sidang skripsi.

Bojonegoro, 30 Agustus 2021

Pembimbing I

**Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd, M.Kes.**

NIDN/ 0710029103

Pembimbing II

**Mohamad Da'i, M.Pd.**

NIDN.0719089401

## HALAMAN PENGESAHAN

NAMA : Intan Aulia Rahma  
NIM : 3220170134  
JUDUL : Survei Tingkat Kecepatan dan Kelincahan Mahasiswa Anggota UKM *Rugby*  
UNUGIRI Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 5 Oktober 2021.

Dosen Penguji

Ketua



Dr. Nurul Huda, M.HI

NIDN : 211406801

Tim Pembimbing

Pembimbing I



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes

NIDN : 0710029103

Anggota

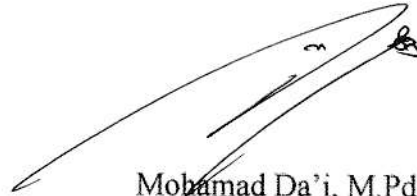
Dosen Penguji Utama



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd

NIDN.0729089702

Pembimbing II



Mohamad Da'i, M.Pd.

NIDN.0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan.



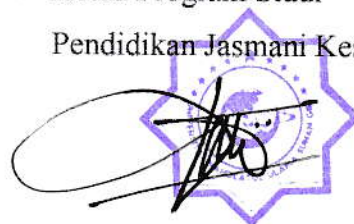
Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN : 0707048904

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Beri nilai dari usahanya, jangan dari hasilnya. Baru kita mengerti kehidupan

(Albert Einstein)

Banyak orang ingin menjadi bintang, tapi mereka lupa bahwa di atas bintang ada satu langit.

( Raffi Ahmad )

### **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan buah pikiranku ini untuk:

1. Kedua orang tuaku yang banyak memberikan nasehat baik, yang senantiasa memperjuangkan pendidikan putrinya, yang juga banyak memberikan pengalaman luar biasa selama hidupku. Semoga ALLAH SWT. Senantiasa memberikan banyak rezeki dan keberuntungan untuk ibuku, Ibu Nurdiana dan ayahku Mohammad Rasmanto.
2. Untuk Ervan Bagus Maksam, Bismi Putri N.M, Muhimmatul K., Novi Dwi Rahayu, serta banyak lainnya yang sudah senantiasa memberikan semangat dan dukungan selama ini.
3. Untuk Wawan nugroho, Mudi sukamto, Akhmad Khasan, Fahrul Isna Arsyada, dan Obby R.T.H.R yang sudah sering membantu dalam pengerjaan skripsi.
4. Kepada seluruh keluargaku di kelas PJKR angkatan 2017, dan semua temanku di UNUGIRI Bojonegoro. Terima kasih banyak atas kenangan yang kalian berikan.

5. Kepada teman-teman mahasiswa UKM *Rugby* UNUGIRI yang sudah berkenan membantu dengan sepenuh hati. Semoga kedepannya UKM *Rugby* UNUGIRI semakin jaya dan terus berkembang dengan prestasi yang baik.

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya kepada kita semua terutama kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW serta keluarga dan sahabat sampai kepada umatnya. kripsi ini berjudul "Survei Tingkat Kecepatan dan Kelincahan Mahasiswa Anggota UKM *Rugby* UNUGIRI Bojonegoro".

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, unntuk itu pada kesmapatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar – besarnya kepada yang terhormat.

1. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu mem berikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd.,M.Kes. Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekakligus Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Mohammad Da'i, M,Pd. Dosen UNU Sunan Giri Bojonegoro, selaku Dosen Pembimbng 2 yang sudah iklas memberikan ilmu, tenaga serta waktunya untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman Pendidikan Jasmani Kesehtan dan rekreasi Angkatan 2017.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan

saran demi menyempurnakan Skripsi ini. Penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya

Bojonegoro, 6 Juli 2021

Penulis

**Intan Aulia Rahma**

## Abstract

*Rahma, Intan, Aulia. 2021. Speed and Agility Survey of Student Members of the UNUGIRI Bojonegoro Rugby UKM. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Main Advisor Mrs. Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes. and Advisor for Mr. Mohamad Da'i, M.Pd.*

*Keywords : Agility, speed, Rugby*

This study aims to determine the physical condition, especially the speed and agility of students participating in UKM Rugby. Given that rugby is a sport with high physical needs, especially in strength, agility and speed. This study uses a quantitative descriptive method by conducting a survey of measurement tests to student members of the Rugby UKM. Researchers conducted 2 tests to the participants, namely the agility test, the Agility T Test and the speed test, the 30-meter sprint. The following are the results obtained after carrying out the test, the results of the 30 meter sprint speed test, categories "very low" 0.00%, "low" 0.00%, "moderate" 82%, "good" 18% and "very good" 0.00%. Then, the results of the Agility Test agility test are "very low" 0.00%, "low" 0.00%, "moderate" 9%, "good" 91% and "very good" 0.00% The speed of the member Rugby athlete The UNUGIRI Bojonegoro Rugby UKM still needs to be improved again, and for the agility of the athletes of the UNUGIRI Bojonegoro Rugby UKM it needs to be maintained and even developed to be better



## Abstrak

Rahma, Intan, Aulia. 2021. *Survei Tingkat Kecepatan dan Kelincahan Mahasiswa Anggota UKM Rugby UNUGIRI Bojonegoro*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes. dan Pembimbing pendamping Bapak Mohamad Da'i, M.Pd.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, *Rugby*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik terutama kecepatan dan kelincahan mahasiswa yang mengikuti UKM *Rugby*. Mengingat *rugby* merupakan olahraga dengan kebutuhan fisik yang tinggi terutama pada kekuatan, kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melakukan survei tes pengukuran kepada mahasiswa anggota UKM *Rugby*. Peneliti melakukan 2 tes kepada para peserta yaitu tes kelincahan *Agility T Test* dan untuk tes kecepatan adalah *Sprint 30 meter*. Berikut ini hasil yang di peroleh setelah melakukan tes, Hasil dari tes kecepatan *sprint 30 meter*, kategori "sangat rendah" 0,00%, "rendah" 0,00%, "sedang" 82%, "baik" 18% dan "sangat baik" 0,00%. Lalu, Hasil dari tes kelincahan *Agility Ttest* adalah "sangat rendah" 0,00%, "rendah" 0,00%, "sedang" 9%, "baik" 91% dan "sangat baik" 0,00%. Kecepatan atlet *Rugby* anggota UKM *Rugby* UNUGIRI Bojonegoro masih perlu di tingkatkan lagi, dan untuk kelincahan atlet anggota UKM *Rugby* UNUGIRI Bojonegoro perlu di jaga bahkan di kembangkan lagi agar lebih baik

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL BELAKANG.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMANPERSETUJUAN.....</b>	<b>V</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INGGRIS .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK BAHASA INDONESIA .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.6 Definisi Istilah.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI .....</b>	<b>6</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	6
2.2 Dasar Teori.....	10
2.2.1 Kondisi Fisik.....	10

2.2.1.1.	Kecepatan.....	11
2.2.1.2	Kelincahan .....	13
2.2.2	Permainan <i>Rugby</i> .....	20
2.2.2.1	<i>Sarana dan Pra sarana Rugby</i> .....	22
2.2.2.2	<i>Macam – macam Rugby</i> .....	26
2.2.2.3	<i>Posisi Pemain</i> .....	28
2.2.2.5	<i>Peraturan Olahraga Rugby</i> .....	32
2.2.4	UKM ( Unit Kegiatan Mahasiswa ).....	35
2.3	Kerangka Berfikir.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>39</b>
3.1	Desein Penelitian.....	39
3.2	Subjek Penelitian.....	40
3.3	Populasi dan Sampel .....	40
3.4	Waktu dan Lokasi penelitian.....	41
3.5	Variabel Penelitian.....	42
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>49</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	49
4.2	Pembahasan.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>56</b>
5.1	Kesimpulan .....	56
5.2	Saran - saran.....	57
<b>Daftar Pustaka.....</b>		<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma <i>T Test</i> .....	45
3.2 Norma <i>sprint</i> 30 Meter .....	47
4.1 Daftar hasil tes peserta .....	49
4.2 Deskriptif statistik.....	48
4.3 hasil tes <i>sprint</i> 30 m .....	51
4.4 Hasil <i>Agility T Test</i> .... <sup>2</sup> .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan <i>Rugby</i> .....	23
2.2 Bola <i>Rugby standart Internasional</i> .....	24
2.3 Pakaian Pemain <i>Rugby</i> .....	24
2.4 Pelindung gigi .....	25
2.5 Gambar tiang/gawang .....	26
2.6 Posisi Pemain .....	31
2.7 <i>Try point</i> .....	31
2.8 <i>Ruck</i> .....	33
2.9 <i>Kick-off</i> .....	34
2.10 <i>Maul</i> .....	35
2.11 <i>Mark</i> .....	35
2.11 Kerangka berfikir .....	37
3.1 Populasi & Sample.....	41
3.2 Lintasan <i>agility T Test</i> .....	44
3.3 <i>Sprint 30 Meter</i> .....	46
4.1 Diagram lingkaran hasil tes <i>Sprint 30</i> .....	52
4.2 Pembahasan.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Surat izin penelitian.....	61
Surat rekomendasi penelitian.....	62
Dokumentasi .....	63
Data hasil lari <i>sprint</i> .....	64
Data hasil <i>agility T test</i> .....	65
Data statistik .....	66
Instrumen tes .....	67