

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan satu kegiatan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sering berolahraga menyebabkan aktifitas sehari-hari menjadi terasa ringan saat melakukannya. Aktifitas olahraga menjadi kegiatan yang tidak ada putusnya, bahkan sering dikatakan bahwa olahraga adalah bagian penting pada kehidupan manusia, Pembahasan tentang pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 03 Tahun 2005 pasal 04 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, pencetakan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Berdasarkan landasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani manusia, serta sekaligus merupakan salah satu aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini di harapkan dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu negara.

Salah satu olahraga yang berhasil masuk ke Indonesia salah satunya adalah *rugby*. *Rugby* sendiri merupakan olahraga yang muncul pada tahun 1823, sejarah mencatat pada sebuah pertandingan sepak bola di Inggris tepatnya di kota *Rugby*, seorang anak bernama William Webb Ellis mengambil bola dengan tangannya dan berlari menuju garis dan melewatinya. Dua abad kemudian, sepak bola *rugby* berkembang dan menjadi salah satu olahraga yang banyak di gemari di dunia. Sekitar tahun 2004, olahraga *rugby* resmi masuk ke Indonesia dan di bawah organisasi Persatuan *Rugby Union* Indonesia (PRUI).

Berkembangnya olahraga sepak bola *rugby* di Indonesia terbukti dengan banyak bermunculanya organisasi maupun komunitas olahraga *rugby* di setiap kota di Indonesia, dan mulai tumbuh kegiatan ekstrakurikuler *rugby* di sekolah –

sekolah tingkat menengah atas maupun se-derajat. *Rugby* merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang banyak di minati oleh kalangan siswa hingga dewasa. Menurut Putri dan Wisnu (2019 : Vol. 7) mengatakan bahwa minat siswa kelas X SMA Negeri Se-Kecamatan Bojonegoro terhadap olahraga rugby masuk kategori tinggi sejumlah 218 siswa dengan persentase 75,7%.

Rugby sendiri merupakan salah satu olahraga bola besar dimana bola akan di lempar ke teman satu tim dan di perebutkan oleh tim lawan. Menurut Ranchordas, dkk.(2019: 2) *rugby* adalah olahraga yang dapat mengambil manfaat dari berbagai efek kesehatan, kebugaran dan kesenangan. Jumlah pemain tim rugby biasanya 15 orang pemain utama, namun ada beberapa yang beranggotakan 7 orang pemain utama. Rugby sendiri cenderung olahraga baru yang masih sedikit orang umum mengetahuinya, lantaran rugby sendiri lebih sering di mainkan pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah menengah pertama hingga universitas.

Olahraga ini berfokus untuk mencetak *point* yang mana pemain harus melewati lawan dengan membawa bola keluar garis pihak lawan. Menurut buku *Periodization in Rugby* (Bompa & Claro :2015) karena posisi spesifik dalam *rugby* membutuhkan pemain yang memiliki Kecepatan, dan kelincahan sangat bergantung pada kekuatan dan *power*. Pemain *rugby* yang sedang bertanding di haruskan memiliki stamina yang kuat dan bugar karena pemain *rugby* di haruskan bermain selama 40 menit tiap babak. Selain bugarnya kondisi atlet, kecepatan dan kelincahan atlet sangat berguna dalam olahraga *rugby*. Karena pemain di haruskan lari membawa bola dan melempar tangkap bola secara bersamaan berulang-ulang. Kesiapsiagaan pemain dalam pertandingan menentukan hasil *point* yang mereka akan peroleh.

Kelincahan dalam olahraga *rugby* di anggap sangat penting, karena atlet harus dapat berhenti, mengubah arah gerak, dan berlari ke arah mana pun untuk menghindari lawan yang menghadang. Semakin baik kelincahan yang di miliki atlet *rugby* maka akan berpengaruh juga ketika berada di pertandingan, kelincahan yang di miliki dapat di gunakan untuk mengecoh lawan, menghindari lawan yang menghadang dan dapat di pergunakan juga membantu rekan tim untuk mempertahankan bola.

Selain kelincuhan, kecepatan juga menjadi salah satu yang di perlukan oleh seorang atlet *rugby*. Hal ini karena karakteristik *rugby* yang mirip sepak bola yang mengharuskan atlet untuk berlari kencang membawa bola di tangan, atau memperebutkan bola dari lawan dengan cara mengejanya. Oleh karena itu pemain *rugby* penting memiliki kecepatan.

Berbagai macam postur tubuh anggota UKM *Rugby* UNUGIRI ada yang tinggi besar maupun sebaliknya. Namun, belum di ketahui bagaimana kecepatan mereka dalam berlari. Akankah dengan postur mereka kecepatan lari mereka cepat atau lambat. Kecepatan lari setiap orang akan berbeda-beda hasilnya, dan di perlukan tes yang sesuai agar mendapatkan jawaban yang di pertanyakan,

Menurut akbar, dkk. (2015 : 1) Kelincuhan merupakan kemampuan seseorang merubah posisi di lokasi tertentu merupakan komponen dari salah satu kondisi fisik yang banyak di pergunakan dalam keolahragaa, kelincuhan ialah unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki atlet *rugby*, dikarenakan dengan kelincuhan yang tinggi atlet dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincuhan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari lawan yang menghadang dengan melakukan *step* saat membawa bola, melewati musuh dengan menyerang untuk menciptakan *try* yang akan membawa pada kemenangan. Seorang atlet yang kelincuhannya kurang dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kerugian tim.

Sesuai dengan paragraf di atas, maka kesimpulannya adalah bahwa peneliti ingin mengetahui tentang tingkat kecepatan dan kelincuhan anggota UKM *rugby* Unugiri Bojonegoro. Hal ini di karenakan kecepatan dan kelincuhan berperan penting agar mendapatkan hasil yang memuaskan. Berdasarkan beberapa teori yang telah di jelaskan maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Survei Tingkat Kecepataan dan Kelincuhan Anggota UKM *Rugby* UNUGIRI Bojonegoro”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah peneliti ingin mencari tahu “ Bagaimanakah tingkat kecepatan dan kelincahan mahasiswa anggota UKM *Rugby* UNUGIRI Bojonegoro” ?.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah “kecepatan dan kelincahan anggota UKM rugby UNUGIRI Bojonegoro

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Melakukan tes kecepatan dan kelincahan kepada anggota UKM rugby UNUGIRI Bojonegoro

1.4.2 Mengetahui bagaimana tingkat kecepatan dan kelincahan anggota UKM rugby UNUGIRI Bojonegoro

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu :

1.5.1 Manfaat bagi mahasiswa

Peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat memicu keinginan mahasiswa untuk lebih meningkatkan kecepatan dan kelincahan tubuh setiap individunya, dan menjadi lebih baik lagi untuk kemajuan UKM yang mereka geluti

1.5.2 Manfaat bagi dosen pembimbing UKM

Hasil dari penelitian ini di harapkan mampu memberikan gambaran bagaimana kondisi kecepatan dan kelincahan tiap mahasiswa yang mengikuti UKM *rugby* UNUGIRI Bojonegoro, sehingga sebagai dosen pembimbing tau bagaimana cara pengembangan diri untuk kemajuan UKM dan dapat membuat pola latihan sesuai porsi yang di butuhkan.

Selain itu di harapkan hasil dari tes ini dapat di jadikan evaluasi untuk meningkatkan prestasi kedepannya dan membantu untuk membuat program latihan yang dapat di fokuskan pada kekurangan dari atlet, agar atlet tersebut dapat lebih menguasai apa yang menjadi kelemahannya.

1.6 Definisi Istilah

Definisi istilah :

Menurut *World Rugby* :

- *Try* adalah cara mencetak poin dengan cara membawa bola dan menyentuhkannya di gawang lawan
- *Step* adalah teknik yang di gunakan untuk mengecoh lawan.



UNUGIRI
BOJONEGORO