

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

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, dan sudah jelas bahwa olahraga merupakan aspek penting dari hidup manusia dan dari olahraga ini seseorang dapat memupuk rasa persatuan dan kesatuan suatu negara.

Di indonesia terdapat cabang olahraga yang tidak sedikit orang mengetahuinya yaitu olahraga *Rugby*, *Rugby* adalah permainan dengan bola sebagai obyek utama untuk dibawa melewati garis gawang musuh dan menaruh bola ke tanah untuk memperoleh nilai. Olahraga *Rugby* memiliki beberapa tiga

kategori pada teknisnya yaitu, 7's (tujuh lawan tujuh), 10's (sepuluh lawan sepuluh), dan XV (lima belas lawan lima belas), permainan ini dimainkan di lapangan bebas atau (*outdoor*), dan saat ini sudah banyak kompetisi resmi yang dinaungi induk organisasi *rugby* tertinggi di Indonesia yaitu PRUI (Persatuan *Rugby Union* Indonesia).

Sudah ada kompetisi resmi dari olahraga *Rugby* di Indonesia dengan *event* berskala nasional yaitu kejuaraan *rugby* tingkat perguruan tinggi dan Jakarta 7's, dan berskala Internasional seperti Jakarta 10's, Makassar 10's, dan juga Bali 10's. Olahraga *Rugby* secara pesat mulai menjadi salah satu olahraga favorit di lingkungan masyarakat, karena sudah mulai dikenal di seluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub *rugby* di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi.

Perguruan tinggi adalah tempat dimana seorang menimba ilmu pengetahuan dengan jenjang yang lebih tinggi dan menjadi tempat pendidikan yang sangat penting bagi mahasiswa, selain untuk mendapatkan ilmu pengetahuan, mahasiswa juga dapat mengembangkan kemampuannya di bidang lain. Misalnya: olahraga, kesenian, pencinta alam, kerohanian dan lain sebagainya. Kebanyakan dari mahasiswa yang memilih melanjutkan ke perguruan tinggi itu sesuai dengan kemampuan yang mereka sudah miliki di berbagai bidang tertentu. Banyak wadah yang terdapat di perguruan tinggi sehingga dapat digunakan untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa. Salah satunya dapat mengikuti UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) sesuai dengan bakat dan minatnya.

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro ( UNUGIRI ) merupakan salah satu Universitas yang memiliki jurusan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan atau ( FKIP ), dengan dukungan dari Pengurus PRUI Bojonegoro ( Persatuan *Rugby* Union Indonesia ) Kabupaten Bojonegoro terbentuklah UKM *Rugby* di UNUGIRI Bojonegoro pada tanggal 06 februari tahun 2018 yang dibimbing oleh salah satu dosen di UNUGIRI yaitu Bapak Hilmy Aliriad.M.Pd, dan mayoritas anggotanya berasal dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( PJKR ). Unit Kegiatan Mahasiswa *Rugby* UNUGIRI mempunyai jadwal latihan 2 ( dua ) kali dalam seminggu yaitu hari Rabu dan Jum'at, *Rugby* memang tergolong olahraga keras, tetapi mahasiswa putripun tidak sedikit yang bergabung di UKM *Rugby* UNUGIRI dan anggota UKM *Rugby* UNUGIRI saat ini kurang lebihnya 11 mahasiswa

Setelah beberapakali berpartisipasi pada setiap kejuaraan dan salah satu yang pernah di ikuti oleh mahasiswa UKM *Rugby* adalah Kejuaraan *Rugby* 7s Antar Perguruan Tinggi Ke-V tanggal 14 April 2018, Kejuaraan Bali *International Touch Knockout* 2018 Dan Pada 27 Juli 2019 UKM *Rugby* meraih Juara III di kejuaraan *Rugby* 7s Antar Perguruan Tinggi Ke-VI dan 08 Maret 2020 meraih juara III pada kejuaraan *Rugby* 7s piala Rektor UNUGIRI antar perguruan tinggi Ke II yang di adakan oleh Mahasiswa UKM *Rugby*. Dari capaian prestasi tersebut, maka sudah kewajiban bagi mahasiswa yang tergabung dalam tim *Rugby* UNUGIRI harus mempersiapkan mental, fisik dan kebugaran tubuhnya untuk dapat mencapai dan mengembangkan prestasi yang telah diukirnya.

Didalam olahraga *rugby*, pemain diwajibkan memiliki kebugaran tubuh yang bagus, karena pemain harus bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 40 menit), dan pemain bertahan dan menyerang akan menghadapi benturan yang keras (*body collision*), ataupun harus bergerak, melakukan *line out*, *scrum*, dan *rug*, serta harus berlari dengan kecepatan penuh ataupun kelincahan/berkelit untuk menghindari lawan. Selain kebugaran tubuh, untuk menjadi pemain *rugby* juga harus mempunyai teknik yang baik. Teknik-teknik bermain *rugby* terdiri dari: (1) menendang (*kicking*), (2) *ruck*, (3) *tackling*, (4) lemparan ke dalam (*line out*), (5) *scrum*, (6) *maul*, (7) mengumpan (*passing*), (8) *footwork/step*.

Seseorang Pemain *rugby* harus mempunyai dan menguasai teknik bermain yang baik yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola maupun saat bertahan. Kemampuan tekni dasar Pemain *rugby* erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik. Kemampuan dasar bermain *rugby* dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin. Namun dalam pelaksanaan di lapangan seringkali berbanding terbalik dengan ekspektasi. Teknik-teknik yang seharusnya bisa dilakukan tanpa kesulitan, justru sering melakukan kesalahan karena kondisi fisik yang kurang prima dikarenakan kelelahan, daya tahan (*endurance*), dan faktor kebugaran lainnya.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dan mendukung dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, peningkatan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan olahraga secara rutin, bagi diri seorang mahasiswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Menurut Nugraha, (2019)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk berfungsi dalam pekerjaan dan bergerak secara optimal dan efisien. Sinuraya, ( 2020 ) menyatakan ”Bagi seorang mahasiswa pendidikan olahraga kebugaran jasmani sudah menjadi syarat mutlak, dikarenakan mahasiswa yang menempuh pendidikan jurusan olahraga dalam perkuliahan akan lebih banyak dilapangan dan menggunakan aktivitas fisik dibandingkan dengan teori di dalam kelas, karena itu, kebugaran jasmani menjadi faktor mutlak yang harus dimiliki”. Menurut Huslah, (2020) ” Untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani seseorang, maka harus melihat dari indikator indikator dalam tubuhnya seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan dan lain-lainnya”. Tanpa adanya persiapan dan pematangan kebugaran pemain yang serius suatu tim *rugby* akan mendapatkan kesulitan dalam mencapai prestasi yang optimal selama mengikuti pertandingan.

Selama ini memang belum pernah dilakukanya tes kebugaran jasmani pada mahasiswa UKM *Rugby* UNUGIRI. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan survei tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* UNUGIRI, dengan jumlah responden sebanyak 11 mahasiswa., sehingga nantinya data-data yang muncul bisa di gunakan sebagai landasan merancang progam latihan dan mempersiapkan perkembangan bagi UKM *Rugby* UNUGIRI untuk tercapainya prestasi yang maksimal, dan diharapkan akan membawa perkembangan yang baik, khususnya pada tingkatan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

## 1.2 Rumusan Masalah

Meninjau dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut, Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro?

## 1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti membatasi masalah pada Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Setelah dilakukannya penelitian ini, maka diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

### I.5.1 Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan bagi penelitian yang selanjutnya dan sumbangan pemikiran atau memperkaya konsep-konsep, terhadap ilmu pengetahuan dari penelitian yang sesuai dengan bidang ilmu dalam suatu penelitian.

### I.5.2 Secara Praktis

1.5.2.1 Bagi Pembina dan lembaga dapat mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM *Rugby* UNUGIRI. Sehingga nantinya

dapat memberikan gambaran langkah untuk memfasilitasi, sarana, dan prasarana yang standar serta program-program latihan yang menunjang kemajuan UKM *Rugby* UNUGIRI.

1.5.2.2 Bagi Peneliti, untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO