



Profil Kondisi Fisik Dominan Atlet Putra Tim Pon XX Rugby 7's Papua

Ngawok Taplo¹, Daniel Womsiwor^{2*}, baharuddin Hasan³

¹Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

²³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Article History | **Received:** 14 April 2023 | **Accepted:** 28 May 2023 | **Published:** 30 June 2023

Kata Kunci: Abstrak (12pt Bold)

Kondisi Fisik,
Rugby, PON

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dominan atlet putratim PON XX rugby 7's Papua. Metode yang digunakan yaitu metode survey. Sampel penelitian menggunakan *total sampling* yaitu 12 atlet. Teknik analisis yang digunakan yakni teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan *presentase*. Variabel penelitian yaitu 5 komponen kondisi fisik dominan rugby yang menjadi item tes: Kekuatan, Kecepatan, Power, Kelincahan, Daya tahan. Hasil penelitian menunjukkan dari 12 orang atlet, hanya beberapa kategori saja yang terpenuhi dan sisanya 0% atau 0 orang, antara lain: **Kekuatan (squat) atlet** berada pada kategori "sangat baik" 83,33 % atau 10 orang dan kategori "kurang" 16,67 % atau 2 orang. **Kekuatan (Bench Press) atlet** pada kategori "kurang" sebesar 8,33% atau 1 orang, "sedang" sebesar 25% atau 3 orang, "baik" sebesar 8,33% atau 1 orang, "sangat baik" sebesar 58,34% atau 7 orang. **Kecepatan atlet** pada kategori "sangat kurang" sebesar 16,67% atau 2 orang, "sedang" sebesar 25% atau 3 orang, "baik" sebesar 16,67% atau 2 orang, "sangat baik" sebesar 14,66% atau 5 orang. **Power (Vertical jump) atlet** pada kategori "sangat kurang" 16,67% atau 2 orang, "kurang" sebesar 16,67% atau 2 orang, "sedang" sebesar 50% atau 6 orang, "baik" sebesar 16,67% atau 2 orang. **Kelincahan atlet** pada kategori "kurang" sebesar 8,33% atau 1 orang, "sedang" sebesar 41,67% atau 5 orang, "baik" sebesar 25% atau 3 orang, "sangat baik" sebesar 25% atau 3 orang. **Daya tahan atlet** kategori "sangat baik" 8,33% atau 1 orang. Kategori "baik" 8,33% atau 1 orang. Kategori "sedang" 33,33 % atau 4 orang. Kategori "kurang" sebesar 50% atau 6 orang. Kesimpulan Kondisi fisik atlet putra tim PON XX Rugby Papua keseluruhan tergolong dalam 3 kategori yakni 12 orang atlet terdapat 3 orang atau 25% kondisi fisik kategori "kurang", 6 orang atau 50% memiliki kondisi fisik kategori "baik" dan 3 orang (25%) memiliki kategori "Sangat Baik".

Profile of the Dominant Physical Conditions of Male Athletes for the Pon XX Rugby 7 Papua Team

Keywords: Abstract (12pt Bold)

Physical Condition, Rugby, The National Sports Week

This research aims to determine the profile of the dominant physical condition of male athletes from the PON XX Rugby 7 Papua team. The method used is the survey method. The research sample used total sampling, namely 12 athletes. The analysis technique used is quantitative descriptive analysis technique with percentages. The research variables are 5 components of rugby's dominant physical condition which are the test items: Strength, Speed, Power, Agility, Endurance. The results of the study showed that of the 12 athletes, only a few categories met and the remaining 0% or 0 people, including: Strength (squat) athletes were in the category "very good" 83.33% or 10 people and the category "poor" 16.67% or 2 people. Strength (Bench Press) of athletes in the "poor" category is 8.33% or 1 person, "medium" is 25% or 3 people, "good" is 8.33% or 1 person, "very good" is 58.34 % or 7 people. The speed of athletes in the "very poor" category was 16.67% or 2 people, "medium" was 25% or 3 people, "good" was 16.67% or 2 people, "very good" was 14.66% or 5 person. Power (Vertical jump) of athletes in the category "very poor" 16.67% or 2 people, "poor" 16.67% or 2 people, "medium" 50% or 6 people, "good" 16.67% or 2 people. Athletes' agility in the "poor" category was 8.33% or 1 person, "medium" was 41.67% or 5 people, "good" was 25% or 3 people, "very good" was 25% or 3 people. The endurance of athletes in the "very good" category was 8.33% or 1 person. Category "good" 8.33% or 1 person. Category "medium" 33.33% or 4 people. The "less" category is 50% or 6 people. Conclusion The physical condition of the men of the XX PON team of Papuan Rugby Athletes as a whole is classified into 3 categories, namely 12 athletes, there are 3 people or 25% whose physical condition is in the "poor" category, 6 people or 50% have the physical condition in the "good" category and 3 people (25%) have the "Very Good" category.

Corresponding author: Nama. Email: Maninfun.sport@gmail.com

How to cite: Taplo, N., Womsiwor, D., Hasan, B. (2023). Profil Kondisi Fisik Dominan Atlet Putra Tim Pon XX Rugby 7's Papua. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(1), 33-48. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i1.3953>

PENDAHULUAN (Bobot Panjang 20%)

Rugby adalah olahraga tim yang melibatkan kontak fisik untuk memperebutkan bola, mencetak poin dengan melempar, menendang, dan membawa bola ke area gawang lawan (Barata dkk, 2020). Berasal dari England pada tahun 1823, olahraga ini telah menyebar luas dan menjadi populer di berbagai benua seperti Eropa, Australia, dan Amerika. Di Indonesia, rugby pertama kali dimainkan oleh ekspatriat dari Australia, Selandia Baru, dan Inggris sekitar 30 tahun lalu. Meskipun sudah lama dimainkan, rugby baru dikenal secara luas pada awal 2000-an. Pada tahun 2004, Persatuan Rugby Union Indonesia (PRUI) didirikan untuk memasyarakatkan rugby di Indonesia, dan puncaknya pada 2006, tim nasional rugby union Indonesia, yang dikenal dengan nama "Rhinos," terbentuk (Afandi dan Wijaya, 2022).

Namun, meskipun telah ada perkembangan yang signifikan, kondisi fisik para atlet rugby di Indonesia, khususnya tim PON XX Rugby 7's Papua, masih kurang maksimal.

Padahal, kondisi fisik adalah unsur penting dalam mengembangkan teknik, taktik, strategi, dan mental dalam olahraga. Kondisi fisik adalah pondasi dalam peningkatan prestasi atlet (Kardi dkk, 2023). Idealnya, atlet rugby harus memiliki kondisi fisik yang prima, mencakup kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincihan, dan daya tahan (Urahman dkk, 2022). Namun, berdasarkan pengamatan, beberapa komponen fisik yang ditargetkan oleh KONI Papua belum tercapai oleh sebagian atlet.

Kondisi fisik atlet yang ideal merupakan dasar yang sangat penting dalam olahraga apa pun, terutama rugby yang membutuhkan kemampuan fisik maksimal. Atlet yang memiliki kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincihan, dan daya tahan yang optimal akan mampu bersaing lebih baik dalam pertandingan. Sayangnya, kondisi fisik atlet rugby di Indonesia, khususnya tim PON XX Rugby 7's Papua, belum sepenuhnya sesuai dengan standar yang diharapkan. Beberapa komponen fisik masih memerlukan peningkatan signifikan untuk mencapai performa yang optimal (Juntara, 2019).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan profil kondisi fisik dominan atlet putra tim PON XX Rugby 7's Papua, guna melihat sejauh mana persiapan kondisi fisik yang dominan tersebut. Kondisi fisik yang dominan sangat penting bagi seorang atlet rugby, karena rugby adalah olahraga yang membutuhkan kontak fisik secara penuh dan berulang. Penelitian ini akan memberikan gambaran tentang kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincihan, dan daya tahan aerobik atlet putra tim PON XX Rugby 7's Papua.

Dalam konteks ini, kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa kondisi fisik yang optimal dapat dicapai melalui latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur sejak usia muda (Kamaruddin dkk, 2022). Latihan yang berkesinambungan dan sistematis akan membantu atlet mencapai kondisi fisik yang dibutuhkan untuk performa optimal. Dalam konteks rugby, ini berarti atlet harus dilatih untuk memiliki kekuatan yang cukup untuk melakukan tackle dan scrum, kecepatan untuk berlari melewati lawan, daya ledak untuk memaksimalkan kekuatan dalam waktu singkat, kelincihan untuk mengubah arah dengan cepat, dan daya tahan aerobik untuk mempertahankan performa sepanjang pertandingan.

Penelitian ini berusaha mengisi "gap" yang ada dengan menyajikan profil kondisi fisik atlet secara komprehensif dan memberikan solusi berupa rekomendasi program latihan yang terukur dan tepat guna. Kebaruan ilmiah dari artikel ini terletak pada fokusnya yang spesifik terhadap tim PON XX Rugby 7's Papua, sebuah subjek yang belum banyak diteliti sebelumnya. Dengan meneliti kondisi fisik dominan dari tim ini, diharapkan akan didapatkan data yang akurat untuk meningkatkan kualitas latihan dan, pada akhirnya, performa atlet.

Hipotesis dari penelitian ini adalah bahwa profil kondisi fisik dominan atlet putra tim PON XX Rugby 7's Papua belum mencapai standar yang diharapkan untuk performa optimal dalam kompetisi. Profil kondisi fisik yang diharapkan meliputi kekuatan yang cukup untuk melakukan tackle dan scrum, kecepatan untuk berlari melewati lawan, daya ledak untuk memaksimalkan kekuatan dalam waktu singkat, kelincihan untuk mengubah arah dengan cepat, dan daya tahan aerobik untuk mempertahankan performa sepanjang pertandingan. Jika profil kondisi fisik ini belum tercapai, maka performa tim dalam kompetisi juga tidak akan optimal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik dominan atlet putra tim PON XX Rugby 7's Papua, yang diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan dan bagi atlet untuk meningkatkan motivasi dan performa mereka. Manfaat penelitian ini tidak hanya teoritis, sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya, tetapi juga praktis, sebagai panduan bagi pelatih dan atlet untuk mencapai kondisi fisik yang optimal dan, pada akhirnya, prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga rugby. Dengan mengetahui kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet, pelatih dapat

merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien, sehingga hasil latihan dapat lebih maksimal.

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi signifikan dalam pengembangan olahraga rugby di Indonesia, khususnya dalam mempersiapkan atlet-atlet yang siap bersaing di kancah nasional dan internasional. Dengan meningkatkan kondisi fisik atlet, diharapkan prestasi tim rugby Indonesia, khususnya tim PON XX Rugby 7's Papua, dapat lebih baik di masa mendatang. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang olahraga, khususnya yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet. Dengan demikian, penelitian ini memiliki dampak yang luas dan penting bagi perkembangan olahraga di Indonesia.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran tentang kondisi fisik atlet, tetapi juga memberikan solusi yang konkret untuk meningkatkan performa mereka. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi landasan yang kuat untuk pengembangan program latihan yang lebih baik dan terukur, yang pada akhirnya akan membantu meningkatkan prestasi atlet dan tim rugby Indonesia.

METODE (Bobot Panjang 10%)

Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran data. Metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung (Wibowo dkk, 2023). Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Putra Tim PON XX Rugby 7's Papua. Populasi tersebut terdiri dari 12 Atlet. sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh populasi sebagai sampel, sampel tersebut terdiri dari 12 atlet PON XX rugby 7,s Papua sehingga disebut total sampling

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Tes kekuatan: Instrumen yang di gunakan ada dua yaitu: tes 1RM squat untuk mengukur kekuatan lower body atlet dan 1RM bench press untuk mengukur kekuatan upper body atlet.
2. Tes kecepatan: Instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kecepatan adalah lari 30 meter.
3. Tes Power: Instrument yang dilakukan yaitu Vertical jump
4. Tes kelincahan: Instrumen yang digunakan yaitu T-test.
5. Daya tahan: Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes Balke 15.

Prosedur

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan untuk mengurangi resiko cedera pada saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes.

Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali percobaan kecuali untuk tes daya tahan hanya dilakukan 1 kali percobaan dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara

bergantian, setelah semua dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dengan nomor awal lagi.

Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik atlet putra tim PON XX rugby 7's Papua. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221).

Penelitian ini menggunakan klasifikasi dari Mackenzie (2005) sebagai acuan untuk mengkategorikan profil kondisi fisik seluruh pemain pada tiap instrumennya dan tiap individu pemainnya. Berikut adalah tabel klasifikasinya :

Tabel 1. Pengkategorian Klasifikasi Profil Kondisi Fisik

No	Instrumen	Klasifikasi				
		Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
1	<i>Squat</i>	> 2.08	2.00 – 2.07	1.83 – 1.99	1.65 – 1.82	< 1.64
2	<i>Bench Press</i>	> 1.26	1.17 – 1.26	0.97 – 1.16	0.88 – 0.96	< 0.87
3	<i>Lari 30 Menit</i>	< 40 detik	4'44" – 4'45"	4'46" – 4'47"	4'48" – 4'49"	> 50 detik
4	<i>Vertical Jump</i>	> 80 cm	70 – 79 cm	60 – 69 cm	50 – 59 cm	< 40 cm
5	<i>T tes</i>	< 12 detik	12 – 13 detik	13 – 14 detik	14 – 15 detik	> 15 detik
6	<i>Balke 15</i>	> 3600 m	3.200 – 3600 m	2800 – 3200 m	2400 – 2800 m	< 2.400 m

Sumber: Wiwoho dan Junaidi, 2014

Selanjutnya data yang ada akan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Menurut Arikunto (2003: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

<p><i>Bench press</i></p> <p>1 RM:</p> $\frac{x}{BB}$ <p>Skor 1RM/BB</p>	<p><i>Squat</i></p> <p>1 RM:</p> $x = \frac{x}{BB}$ <p>Skor 1 RM/BB</p>
---	--

Keterangan:

X : Skor

BB : Berat Badan

Sumber: Brian Mackenzie (2005:141)

Tabel 2 Norma Kecepatan Lari 30 Meter

No	Norma	Presentasi (detik)
1	Sangat Baik	< 40 detik
2	Baik	4'45" – 4'46"
3	Sedang	4'47" – 4'48"
4	Kurang	4'49"
5	Sangat Kurang	>50 detik

Sumber: Saputro dan Siswantoyo, 2018

Untuk menentukan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dilakukan dengan cara:

1. Menjumlahkan konversi nilai skor dari setiap komponen kondisi fisik atlet tersebut.
2. Hasil jumlah tersebut dalam butir di atas dengan banyaknya komponen kondisi fisik dasar dari cabang olahraga yang bersangkutan.
3. Hasil ini kemudian di notasikan kedalam tabel kategori status kondisi fisik tersebut dalam tabel berikut dibawah ini:

Tabel 3. Konversi Nilai Kondisi Fisik

Rentang Skor	Klasifikasi
9.6 – 10	Baik Sekali
8.0 – 9.5	Baik
6.0 – 7.9	Sedang
4.0 – 5.9	Kurang
2.0 – 3.9	Kurang Sekali

Sumber: Kresnapati dkk, 2020

HASIL DAN PEMBAHASAN (Bobot Panjang 60%)

Hasil (Bobot Panjang 15 %)

1. Deskripsi Hasil Pengukuran Kondisi Fisik

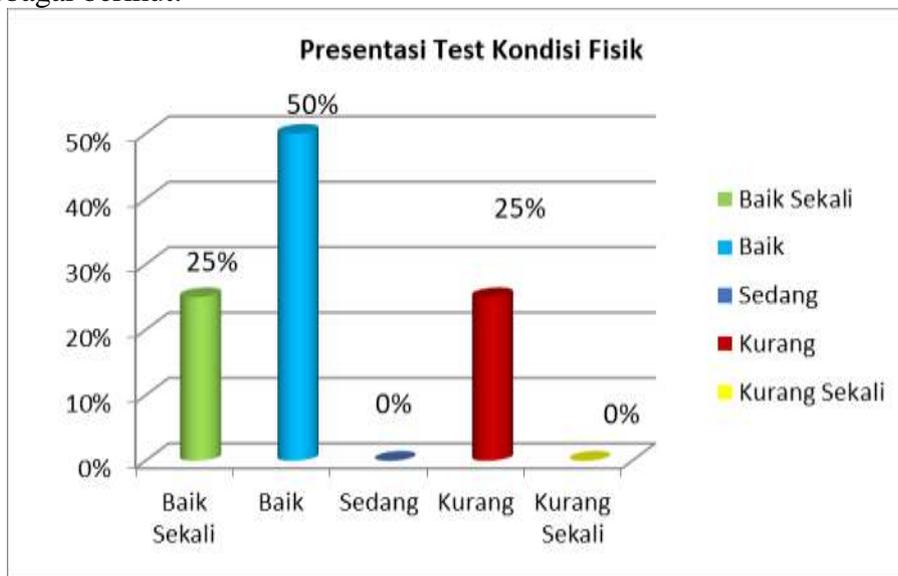
Data hasil penelitian ini didapatkan dari tes kondisi fisik dengan peserta tes atlet putra tim PON XX Rugby 7,s Papua. Tes terdiri dari 6 item tes diantaranya tes kekuatan (squat dan bench press), kecepatan (lari 30 meter), power (vertical jump), tes kelincahan (T Tes) tes daya tahan (balke 15) Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Pengukuran Tes Kondisi Fisik Atlet Putra

No	Sampel	Daya tahan	Kategori	Bench press	Kategori	Squat	Kategori	Kecepatan	kategori	Kelincahan	Kategori	power	kategori	TOTAL	KATEGORI
1	A	2815	sedang	90	baik	180	sangat baik	4,02	baik	13,24	sedang	50	kurang	21	BAIK
2	B	2700	kurang	80	sedang	140	sangat baik	4,11	sangat kurang	13,44	sedang	68	sedang	17	KURANG
3	C	2530	kurang	100	sangat baik	160	sangat baik	4,04	sedang	12,55	baik	46	sangat kurang	20	BAIK
4	D	1510	kurang	80	sedang	160	sangat baik	3,85	sangat baik	12,44	baik	60	sedang	22	BAIK
5	E	3317	baik	100	sangat baik	180	sangat baik	3,52	sangat baik	11,59	sangat baik	73	baik	28	SANGAT BAIK
6	F	3090	sedang	110	sangat baik	200	sangat baik	4,03	sedang	13,1	sedang	64	sedang	22	BAIK
7	G	2820	sedang	100	sangat baik	180	sangat baik	3,15	sangat baik	11,06	sangat baik	63	sedang	26	SANGAT BAIK
8	H	3630	sangat baik	110	sangat baik	180	sangat baik	3,41	sangat baik	11,37	sangat baik	72	baik	29	SANGAT BAIK
9	I	2630	kurang	90	sangat baik	180	sangat baik	4,05	baik	12,22	baik	59	kurang	22	BAIK
10	J	2590	kurang	100	sangat baik	180	sangat baik	4,02	sedang	13,62	sedang	47	sangat kurang	19	BAIK
11	K	2440	kurang	70	sedang	170	baik	4,29	sangat kurang	14,04	kurang	63	sedang	15	KURANG
12	L	3117	sedang	60	kurang	120	kurang	4,01	sedang	13,71	kurang	60	sedang	15	KURANG

Sumber: Pengolahan data, 2021

Selanjutnya akan ditampilkan dalam diagram batang Persentase Hasil Kondisi Fisik sampel sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Persentase Kondisi Fisik Atlet Rugby PON Papua
 Sumber: Pengelolaan data, 2021

Dari diagram batang diatas dapat dilihat bahwa tingkat kondisi fisik keseluruhan atlet PON XX Rugby tergolong dalam 3 kategori yakni dari 12 orang atlet, terdapat 3 orang (25%) yang memiliki kondisi fisik kategori “Kurang”. Lalu selanjutnya terdapat 6 orang (50%) yang memiliki kondisi fisik kategori “baik” dan sisanya ada 3 orang atlet (25%) lagi yang memiliki kategori “Sangat Baik” Untuk dapat melihat lebih terinci berdasarkan 5 tes kondisi fisik yang telah dilakukan, maka akan dijabarkan pada table-table di analisis data di bawah ini sebagai berikut

2. Hasil Analisis Data Penelitian

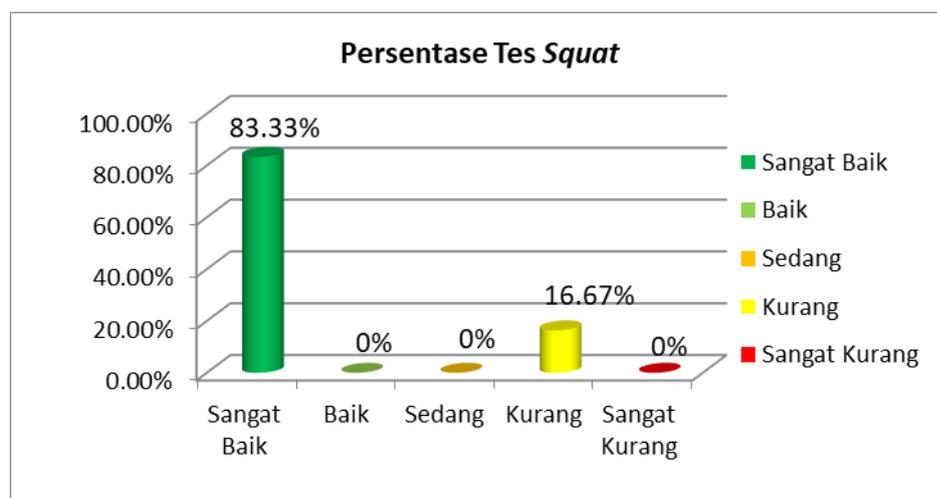
Hasil penelitian profil kondisi fisik dominan Atlet putra tim PON XX rugby 7,s papua di dapat dari 6 item tes kondisi fisik diantaranya Kekuatan, Kecepatan, power, kelincahan, daya tahan. menjadi 5 klasifikasi kategori untuk menentukan Frekuensi dan presentase, untuk melihat hasil diantaranya sebagai berikut:

a. Hasil Tes Kekuatan (Tes Squat)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan (Squat)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 2.08	Sangat Baik	10	83.33
2	2.00 – 2.07	Baik	0	0
3	1.83 – 1.99	Sedang	0	0
4	1.65 – 1.82	Kurang	2	16.67
5	< 1.64	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			12	100

Sumber: Pengolahan data, 2021



Gambar 2. Diagram Persentase Hasil Tes Kekuatan Atlet Rugby PON Papua
 Sumber: Pengolahan data, 2021

Berdasarkan table 5 di atas menunjukkan bahwa tes kekuatan (squat) atlet putra tim PON XX rugby 7’s papua berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), “kurang” sebesar 16,67% (2 orang), “sedang” sebesar 0% (0 orang), “baik” sebesar 0% (0 orang), “sangat baik” 38,33% (10 orang). berdasarkan nilai rata-rata yaitu 26,84 kekuatan (squat) atlet putra tim PON rugby 7’s Papua dalam kategori “sangat baik”.

Deskriptif statistik tes kekuatan (squat) atlet putra tim PON rugby 7’s Papua didapat skor terendah (minimum) 1,70, skor tertinggi (maksimum) 2,60, nilai rata-rata (mean) 26,84 hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Tes Kekuatan (Squat)

Statistik	
N	12
Mean	26.84
Minimum	1.79
Maximum	2.60

Sumber: Pengolahan Data, 2021

b. Hasil Tes Kekuatan (*Bench Press*)

Tabel 7 Data Tes Kekuatan *Bench Pres (Upper Body)*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	>1.26	Sangat Baik	7	58.34
2	1.17 – 1.76	Baik	1	8.33
3	0.97 – 1.16	Sedang	3	25
4	0.88 – 0.96	Kurang	1	8.33
5	<0.87	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			12	100

Sumber: pengolahan data, 2021



Gambar 3. Diagram Persentase Hasil Tes Kekuatan (*Bench Press*) Atlet Rugby PON Papua

Sumber: data penelitian, 2021

Berdasarkan tabel 4 dan diagram batang diatas menunjukkan bahwa tes kekuatan (bench press) atlet putra tim PON XX rugby 7’s Papua berada pada kategori “sangat kurang sebesar 0% (0 orang), “kurang”sebesar 8,33% (1 orang), “sedang” sebesar 25% (3 orang), “baik” sebesar 8,33% (1 orang), “sangat baik” sebesar 58,34% (7 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 1,22 tes kekuatan (bench press) atlet putra tim PON XX rugby 7’s Papua dalam kategori “baik”.

Deskriptif stasistik tes kekuatan bench press atlet putra tim PON rugby 7’s Papua didapat skor terendah (minimum) 0,89, skor tertinggi (maksimum) 1,59, rata-rata (mean) 1,22. Hasil selengkapnya dapat di lihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 8 Statistik Tes Kekuatan (*Bench Press*)

Statistik	
N	12
Mean	1.22
Minimum	0.89
Maximum	1.59

Sumber: data penelitian, 2021

c. Hasil Tes Kecepatan lari 30 Meter

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter Atlit Putra Tim PON Rugby 7's Papua

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 4'0 detik	Sangat Baik	5	41.66
2	4'0 – 4'2 detik	Baik	2	16.67
3	4'4 – 4'4 detik	Sedang	3	25
4	4'5 – 4'6 detik	Kurang	0	0
5	>4'6 detik	Sangat Kurang	2	16.67
Jumlah			12	100

Sumber: data penelitian, 2021



Gambar 4. Diagram Persentase Hasil Tes Kecepatan Atlet Rugby PON Papua

Sumber: data penelitian, 2021

Berdasarkan tabel 8 dan diagram di atas menunjukkan bahwa tes lari 30 meter atlet putra tim PON XX rugby 7's Papua berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 16,67% (2 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 25% (3 orang), “baik” sebesar 16,67% (2 orang), “sangat baik” sebesar 41,66% (5 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,875 tes kecepatan lari 30 meter atlet putra tim PON XX rugby 7's Papua dalam kategori “sangat baik”.

Deskriptif statistik tes kecepatan (lari 30 meter) atlet putra tim PON rugby 7's Papua didapat skor terendah (minimum) 4,29, skor tertinggi (maksimum) 3,15, rata-rata (mean) 3,875. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9 Statistik (Lari 30 Meter) atlet Putra Tim PON XX Rugby 7's Papua

Statistik	
N	12
Mean	3.875
Minimum	4.29
Maximum	3.15

Sumber: data penelitian, 2021

d. Hasil Tes (Power) Atlet Putra Tim PON Rugby Papua

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Power (*Vertical Jump*) Atlet Putra Tim PON Rugby 7's Papua

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
----	----------	----------	-----------	----------------

1	>80 cm	Sangat Baik	0	0
2	70 – 79 cm	Baik	2	16.67
3	60 – 69 cm	Sedang	6	50
4	50 – 59 cm	Kurang	2	16.67
5	<49 cm	Sangat Kurang	2	16.67
Jumlah			12	100

Sumber: Data penelitian, 2021



Gambar 5. Diagram Presentase *Vertical Jump* Atlet Putra TIM PON Rugby 7’s Papua
 Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel 8 dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tes Power vertical jump atlet putra tim PON rugby 7’s Papua berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 16,67% (2 orang), “kurang” sebesar 16,67% (2 orang), “sedang” sebesar 50% (6 orang), “baik” sebesar 16,67% (2orang), “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Deskriptif statistik Power (*Vertical jump*) atlet putra tim PON rugby 7’s Papua didapat skor terendah (minimum) 46 cm, skor tertinggi (maksimum) 73 cm, rata-rata (mean) 60,67 . Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 11. Statistik Power (*Vertical Jump*) atlet Putra Tim PON Rugby 7’s Papua

Statistik	
N	12
Mean	60.67
Minimum	46
Maximum	73

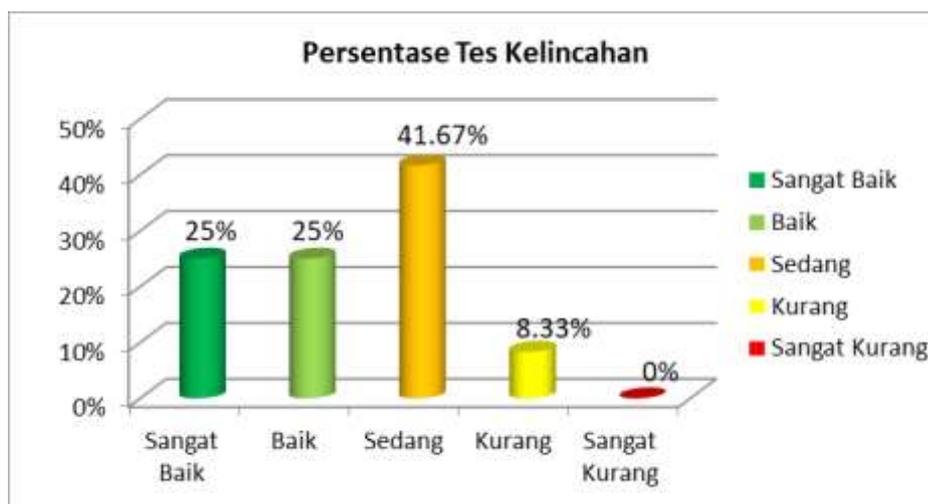
Sumber: data penelitian, 2021

e. Hasil Tes Kelincahan T Tes

Tabel 12. Distribusi Frekuensi T Tes Atlet Putra Tim PON Rugby 7’s Papua

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	<12 detik	Sangat Baik	3	25
2	13 detik	Baik	3	25
3	14 detik	Sedang	5	41.67
4	15 detik	Kurang	1	8.33
5	>15detik	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			12	100

Sumber: data penelitian, 2021



Gambar 6. Diagram Persentase Hasil Tes Kelincahan Atlet Rugby
 Sumber: data penelitian, 2021

Berdasarkan tabel 10 dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tes T tes atlet putra tim PON rugby 7’s Papua berada pada kategori “sangat kurang” 0% (0 orang), “kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “sedang” sebesar 41,67% (5 orang), “baik” sebesar 25% (3 orang), “sangat baik” sebesar 25% (3 orang).

Deskriptif statistik T tes atlet putra tim PON rugby 7’s Papua didapat skor terendah (minimum) 14.40 detik, skor tertinggi (maksimum) 11,06, rata-rata (mean) 12,68.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 13. Statistik (T Tes) Atlet Putra Tim PON Rugby 7’s Papua

Statistik	
N	12
Mean	60.67
Minimum	46
Maximum	73

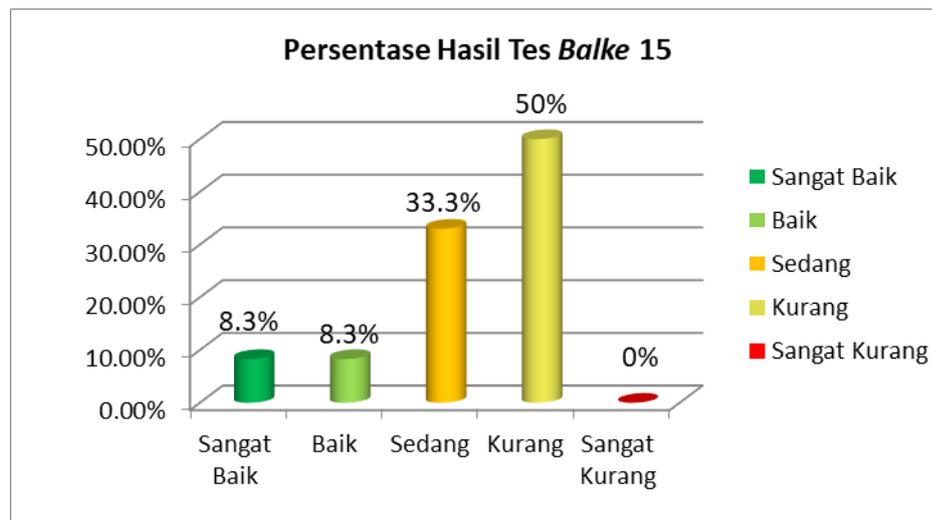
Sumber: data penelitian, 2021

f. Hasil Analisis Daya Tahan Tes *Balke 15*

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes *Balke 15*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	>3600 Meter	Sangat Baik	1	8.3
2	3200 – 3600 meter	Baik	1	8.3
3	2800 – 3200 meter	Sedang	4	33.3
4	2400 – 2800 meter	Kurang	6	50
5	<2400	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			12	100

Sumber: data Penelitian, 2021



Gambar 7 Diagram Persentase Hasil Tes Daya Tahan Atlet Rugby PON Papua
Sumber: data penelitian, 2021

Berdasarkan tabel 12 distribusi frekuensi dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tes daya tahan atlet putra tim PON rugby 7's Papua berada pada kategori "sangat baik" sebesar 8,3% (1 orang), kategori "baik" sebesar 8,3% (1 orang), kategori "sedang" sebesar 33,3% (4 orang), kategori "kurang" sebesar 50% (6 orang), dan kategori "sangat kurang" sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata tes daya tahan atlet putra tim PON rugby 7's Papua yaitu sebesar 2.847 meter maka masuk dalam kategori "sedang".

Deskriptif statistik tes Daya tahan atlet putra tim PON XX rugby 7,s Papua didapat skor terendah (minimum) 2.440 meter, skor tertinggi (maksimum) 3.602 meter, rata-rata (mean) 2.847 meter. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 15 Statistik *Balke 15*

Statistik	
N	12
Mean	2.847
Minimum	2.440
Maximum	3.602

Sumber: data penelitian, 2021

Pembahasan (Bobot Panjang 45%)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dominan atlet putra tim PON XX rugby 7's Papua yang terdiri dari tes kekuatan (squat dan bench press), tes kecepatan (lari 30 meter), tes Power (verticak jump) tes kelincahan (T-tes)tes daya tahan (Balke 15), berikut pembahasan 6 item tes pada penelitian ini.

1. Kekuatan

a. Kekuatan (squat)

Tes kekuatan (squat) atlet putra tim PON XX rugby 7's papua berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 0% (0 orang), "kurang" sebesar 16,67% (2 orang), "sedang" sebesar 0% (0 orang), "baik" sebesar 0% (0 orang), "sangat baik" 38,33% (10 orang). berdasarkan nilai rata-rata yaitu 26,84 kekuatan (squat) atlet putra tim PON rugby 7's Papua dalam kategori "sangat baik.

b. Kekuatan (Bench press)

Tes kekuatan (bench press) atlet putra tim PON XX rugby 7's Papua berada pada kategori "sangat kurang sebesar 0% (0 orang), "kurang"sebesar 8,33% (1 orang),

“sedang” sebesar 25% (3 orang), “baik” sebesar 8,33%(1 orang), “sangat baik” sebesar 58,34% (7 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 1,22 tes kekuatan (bench press) atlet putra tim PON XX rugby 7’s Papua dalam kategori “baik.

2. Kecepatan (Lari 30 meter)

Tes kecepatan atlet putra tim PON XX rugby 7’s Papua berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 16,67% (2 orang), “kurang” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 25% (3 orang), “baik” sebesar 16,67% (2 orang), “sangat baik” sebesar 14,66% (5 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,875 tes kecepatan lari 30 meter atlet putra tim PON rugby 7’s Papua dalam kategori “sangat baik”

3. Power (Vertical Jump)

Power atlet putra tim PON rugby 7’s Papua berada pada kategori “sangat kurang” 16,67% (orang), “kurang” sebesar 16,67% (2 orang), “sedang” sebesar 50% (6 orang), “baik” sebesar 16,67% (2 orang), “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata atlet Power putra tim PON XX rugby 7’s Papua yaitu seber 60,67 maka masuk dalam kategori “sedang”.

4. Kelincahan (T Tes)

Tes kelincahan atlet putra tim PON rugby 7’s Papua berada pada kategori “sangat kurang” 0% (0 orang), “kurang” sebesar 8,33% (1 orang), “sedang” sebesar 41,67% (5 orang), “baik” sebesar 25% (3 orang), “sangat baik” sebesar 25% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata T tes atlet putra tim PON XX rugby 7’s Papua yaitu seber 12.58 maka masuk dalam kategori “baik”.

5. Daya tahan (Balke 15).

Tes daya tahan atlet putra tim PON rugby 7’s Papua berada pada kategori “sangat baik” sebesar 8,3% (1 orang), “baik” sebesar 8,3% (1 orang), “sedang” sebesar 33,3% (4 orang), “kurang” sebesar 50% (6 orang), “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata tes Balke 15 atlet putra tim PON rugby 7’s Papua yaitu sebesar 2.847 meter maka masuk dalam kategori “sedang.

Kondisi fisik merupakan hal penting yang menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain rugby. Sehingga program latihan untuk meningkatkan seluruh kondisi fisik harus disusun sedemikian rupa agar dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sesuai dengan target yang ingin dicapai. Pelatih fisik perlu memberikan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet secara menyeluruh sebagai sebuah tim, sebab permainan rugby merupakan cabang olahraga permainan beregu. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang baik dan menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, karna semua pemain memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik maka kerja sama antar pemain ke perlini sangat disiplin untuk mendapat hasil omtimal.

Latihan untuk mencapai satu target puncak pada pekan olaharga nasional perluh dukungan dari bainyak sisi yaitu terutama adalah membangun komponen-komponene kodisi fisik, olahraga rugby sendiri peluh membangun semua komponen kondisik baik kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi.

Tetapi komponen kondisi fisik yang mendasar karena sering digunakan dalam olahraga rugby yaitu kekutan, kecepatan, daya ledak, kelinchan dan daya tahan atlet yang memiliki lima komponen kondisi fisik tersebut pertandingan berlangsung bermain dengan Kendala yang tidak berlebihan, kekutan untuk mendorong, menabrak, menahan lawan saat teckling, dan juga menganggt, atau menahan dan mendorong pada saat maul. untuk kecepatan di pakai di rugby karena semua gerakan bermain olaraga rugby kecepatan dan kelincahan untuk melewati lawan juga mengejar lawan, Daya tahan juaga peran penting dalam bermain rugby, olahraga ini adalah olarga yang bergerak terus-menerus dalam waktu yang lama 2x7 menit. Atlet rugby Papua mampu merebut medali emas karena 6 atlet memiliki kemampuan

kondisi fisik dominan kategori baik, dan 3 orang atlet memiliki kondisi fisik sangat baik, dan 3 orang atlet saja yang kondisi fisik kurang. Sedangkan olahraga rugby 7, s hanya 7, orang yang bermain dalam lapangan artinya bahwa tim rugby Papua memiliki banyak atlet yang kondisi fisik baik.

Bermain rugby perlu juga untuk membangun komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dominan atau tidak menonjol, seperti kelentukan, ketepatan, keseimbangan, reaksi, koordinasi beberapa komponen kondisi fisik ini juga perlu dalam melakukan pertandingan karena seperti ketepatan untuk passing bola, dan juga reaksi untuk menipu lawan pada saat menguasai bola dan merebut bola dari lawan, juga punya kelentukan peregangan otot untuk bergerak bebas dan leluasa, karena permainan olahraga rugby membutuhkan semua komponen.

Program latihan yang diberikan pelatih sangat teratur sehingga setiap pemain merasakan peningkatan performanya baik komponen-komponen kondisi fisik maupun teknik dan strategi bermain. Puncaknya pada bulan oktober 2021 tim rugby PON Papua adalah sebuah tim tidak terkalahkan dari babak persihan sampai babak Final, pada babak final versus tim PON DKI Jakarta yang pernah kalah dari Papua pada babak penyisihan dengan skor 12-15, tim rugby Papua mampu menaklukkan tim DKI Jakarta yang mempunyai fasilitas latihan yang memadai dan tim yang persiapannya lebih matang dari segi kondisi fisik, teknik dan strategi yang lebih dari tim PON Papua, di pertandingan final, penguasaan bola pada tim PON Papua dan hasil pertandingan final beda tiga poin yaitu tim PON Papua 10 dan Tim PON Jakarta 7, tim PON Papua berhasil merbut medali emas pada PON XX Papua.

Permainan yang baik dan menarik akan terwujud apabila setiap pemain memiliki kondisi fisik yang baik dan dapat menguasai teknik, taktik serta strategi dalam permainan rugby. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, taktik dan strategi yang jitu, setiap pemain dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik. Seorang pemain yang mempunyai kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya dapat menyelesaikan program latihan dengan baik tanpa ada kendala yang berarti, stamina lebih terjaga atau tidak mudah lelah saat pertandingan, dan mampu mempelajari keterampilan yang relatif sulit dengan mudah. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan oleh seorang atlet rugby untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisik atlet sehingga pelatih dapat menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat mencapai prestasi puncak pada PON XX

SIMPULAN (Bobot Panjang 5%)

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik atlet putra tim PON XX Rugby Papua, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet berada dalam kategori kondisi fisik baik hingga sangat baik, meskipun terdapat sebagian kecil yang masih dalam kategori kurang. Untuk meningkatkan performa atlet, disarankan kepada pelatih untuk mengoptimalkan program latihan, baik dalam TC PON maupun di luar jadwal resmi, guna memastikan setiap atlet dapat mencapai kondisi fisik yang optimal. Selain itu, penting bagi atlet untuk secara aktif mengikuti program latihan yang telah disusun dan diawasi oleh pelatih, serta bagi peneliti untuk mempertimbangkan semua komponen kondisi fisik dalam penelitian selanjutnya guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kemampuan atlet. Dengan demikian, upaya ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi tim Rugby Papua di kompetisi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA (Bobot Panjang 5%)

- Afandi, M. S., & Wijaya, F. J. M. (2022). Pengaruh Latihan Crossfit Cindy's Cousin Terhadap Vo2max Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Rugby Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 127-133.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: jurnal ilmu olahraga dan kesehatan*, 8(2).
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Get Press.
- Kardi, I. S., Ibrahim, I., Ansar, C. S., Nopiyanto, Y. E., & Jalil, R. (2023). Perbedaan respons antara aktivitas aerobik dan aktivitas anaerobik ditinjau dari suhu tubuh, denyut nadi, dan frekuensi nafas. *Journal Power Of Sports*, 6(2), 74-85.
- 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.
- Wibowo, F. C., Salampessy, M., Sriwahyuni, E., Sitopu, J. W., Ansar, C. S., Syapitri, H., ... & Nababan, D. (2023). *TEKNIK ANALISIS DATA PENELITIAN: Univariat, Bivariat dan Multivariat*. Get Press Indonesia.
- Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(1).
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, S. (2020). Pengembangan Komponen Tes Kondisi Fisik Berbasis Android. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 42-55.
- Barata, I., Nugraha, H., & Ali, M. (2020, December). Sosialisasi Model Permainan untuk Pemanasan pada Olahraga Rugby. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 1, pp. SNPPM2020BRL-110)*.