

001-MOCHAMAD AMIN RAIS

ARTIKEL

by N N

Submission date: 11-Jul-2023 01:00AM (UTC-0400)

Submission ID: 2129474015

File name: 001-MOCHAMAD_AMIN_RAIS_ARTIKEL.docx (832.4K)

Word count: 2994

Character count: 18407

PROFIL KONDISI FISIK PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA RUGBY UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA PUTRA 2023

¹ Mochamad Amin Rais, ²Wijono

¹ Mochamad Amin Rais (D IV Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

Moch.19001@mhs.unesa.ac.id

²Wijono (D IV Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

wijono@unesa.ac.id

ABSTRAK

Kondisi fisik adalah salah satu aspek penting dalam mencapai peningkatan prestasi pada seorang atlet, bahkan bisa dikatakan sebagai tolak ukur dalam cabang olahraga prestasi. Kondisi fisik juga menjadi fondasi dalam mengembangkan kemampuan teknik, taktik, strategi, dan mental pada atlet. Kondisi fisik dapat mencapai secara optimal jika dimulai pada usia muda dan juga menjalankan aktivitas fisik secara berulang-ulang, terus-menerus, serta konsisten. Cabang olahraga Rugby merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dan permainannya secara langsung kontak fisik tinggi dengan lawan. Adapun biomotor fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga rugby diantaranya daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), dan kelincahan (*agility*). Adanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra pada Unit Kegiatan Mahasiswa Rugby Universitas Negeri Surabaya. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Kemudian untuk sampel penelitian sejumlah 12 atlet putra dari Unit Kegiatan Mahasiswa Rugby Universitas Negeri Surabaya. Adapun 5 item tes dan pengukuran yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga rugby yaitu *Multitasge Fitness Test*, *Sprint 20 meter*, *Standing Long Jump*, *Illinois Agility run*, *Overhead Medicine Ball Throw*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa item tes dan pengukuran yang diberikan efektif untuk mengetahui kondisi fisik pada cabang olahraga rugby.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Tes dan pengukuran, Rugby.

ABSTRACT

Physical condition is an important aspect in achieving increased performance in an athlete, it can even be said to be a benchmark in competitive sports. Physical condition is also the basis for developing technical, tactical, strategic and mental abilities in athletes. Optimum physical condition can be achieved if it starts at a young age and also performs physical activity repeatedly, continuously and consistently. Rugby is a team sport played by two teams and the game involves high physical contact with the opponent. The physical biomotors needed in rugby include endurance, speed, power, and agility. This study aimed to determine the physical condition of the male athletes at the Surabaya State University Rugby Student Activity Unit. In this study the method used was descriptive quantitative research with test and measurement techniques. For the research sample there were 12 male athletes from the Surabaya State University Rugby Student Activity Unit. The 5 test items and measurements were in accordance with the characteristics of the sport of rugby, namely *Multitasge Fitness Test*, *Sprint 20 meter*, *Standing Long Jump*, *Illinois Agility run*, *Overhead Medicine Ball Throw*. Thus it can be concluded that the test items and measurements given are effective for knowing the physical condition in rugby.

Keywords: Physical Conditions, Tests and measurements, Rugby.

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah kegiatan yang dapat dilakukan sedemikian cara sehingga kinerja jantung cukup terbebani (Lesmana, 2014). Kemudian menurut (Sutanto, 2016) aktivitas olahraga adalah suatu aktivitas untuk menyehatkan badan dan memastikan organ dalam tubuh kita bekerja secara optimal. Dengan demikian olahraga adalah sebuah kegiatan atau aktivitas dengan melakukan serangkaian gerakan secara teratur dan terukur agar mencapai tubuh yang bugar.

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihan atlet. Menurut (Bafirman, 2018) kondisi fisik adalah unsur penting dan menjadi acuan untuk pengembangan taktik, teknik, strategi dan mental. Kemudian menurut (Hartono, 2018) Seorang pemain rugby dapat mencapai kondisi fisik yang optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Harsono, 2018). Hendaknya setiap atlet dan pelatih menyadari pentingnya mengenai kondisi fisik. Para pelatih seharusnya mengevaluasi keadaan yang sebenarnya mengenai kondisi fisik pada atletnya. Sedangkan menurut (Widoyoko, 2017) evaluasi pelatihan adalah suatu upaya untuk mengetahui peningkatan pelaksanaan program, atau untuk mengetahui implementasi dari suatu kebijakan. Kemudian nantinya bisa dilihat sejak awal apabila atlet ada yang mengalami kendala yang untuk kedepannya dapat mempengaruhi performa pada saat pertandingan berlangsung.

Seorang atlet rugby yang baik khususnya tim Rugby UNESA putra adalah harus menguasai teknik-teknik dasar rugby. Selain mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam menjadi seorang atlet rugby juga harus menguasai teknik yang baik. Ada beberapa 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* (Hartono, 2018). Namun dalam praktiknya di lapangan, tim Rugby UNESA putra seringkali sebaliknya dengan harapan. Teknik dasar yang seharusnya mudah dan bisa dilakukan tanpa mengalami kesulitan, justru malah sering melakukan kesalahan pada saat di lapangan. Seperti menerima bola dari teman tetapi jatuh ke depan (*knock on*), pada saat mengumpan (*passing*) ke teman terlalu kedepan (*forward pass*). Sependapat dengan (Harahap et al., 2019) apabila dalam melakukan teknik passing pada rugby tidak baik maka permainan tidak dapat berjalan dengan lancar, sehingga *passing* diperlukan ketepatan yang baik agar permainan dapat berjalan lancar. Dengan demikian, tim Rugby UNESA sering melakukan kesalahan dalam teknik dasar tersebut dikarenakan kelelahan berlebih dan faktor kondisi fisik lainnya.

Dari pernyataan di atas, hal tersebut mungkin bisa terjadi karena pelatih tim Rugby UNESA putra belum sepenuhnya memantau kondisi fisik pada atletnya dan tidak ada data-data mengenai kondisi fisik atlet tim Rugby UNESA. Dengan demikian tanpa adanya persiapan kondisi fisik akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi maksimal selama mengikuti berbagai pertandingan. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui profil kondisi fisik pada tim Rugby UNESA putra.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Untuk metode dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Setelah melakukan tes dan pengukuran lalu mendeskripsikan hasil data yang diperoleh. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu dua belas atlet putra pada Unit Kegiatan Mahasiswa rugby UNESA 2023. Pelaksanaan pengambilan data di laksanakan di Kampus UNESA. nantinya akan memaparkan hasil data yang sistematis khususnya mengetahui kondisi fisik pada Unit Kegiatan Mahasiswa rugby Universitas Negeri Surabaya putra 2023.

3. HASIL

A. Hasil Tes dan Pengukuran

Tabel 1. hasil tes dan pengukuran

NO	Nama Atlet	MFT (ml/kg/mnt)		Sprint 20m (detik)		SLTJ (meter)		Illinois (detik)		OMBT (meter)		Jumlah T-score
		Skor	T Skor	Skor	T Skor	Skor	T Skor	Skor	T Skor	Skor	T Skor	
1	Atlet 1	35,2	45,36	3	45,23	2,7	70,21	15,5	34,15	6,3	72,92	267,87
2	Atlet 2	27,6	36,77	3	45,23	2,6	63,28	16,6	47,65	5,3	44,85	237,78
3	Atlet 3	40,2	51,02	3,4	61,6	2,5	56,35	16,9	51,33	6	64,5	284,8
4	Atlet 4	39,5	50,23	3,2	53,41	2,3	42,49	16,5	46,42	5,4	47,66	196,11
5	Atlet 5	27,2	36,31	3,2	53,41	2,4	49,42	16,8	50,1	5,5	50,47	239,71
6	Atlet 6	48,9	60,86	3,1	49,32	2,3	42,49	15,8	37,83	5,3	44,85	235,35
7	Atlet 7	54,3	66,97	2,5	24,76	2,4	49,42	16	40,29	5,5	50,47	232,01
8	Atlet 8	50,8	63,01	3,2	53,41	2,5	56,35	18,1	66,05	5,4	47,66	286,48
9	Atlet 9	35,8	46,04	3,3	57,5	2,3	42,49	17,5	58,69	5,4	47,66	252,38
10	Atlet 10	30,6	40,16	2,9	41,13	2,4	49,42	17,9	63,6	5,3	44,85	239,16
11	Atlet 11	37,8	48,3	3,3	57,5	2,3	42,49	16,5	46,42	5,5	50,47	245,18
12	Atlet 12	43,7	54,98	3,3	57,5	2,2	35,57	17,4	57,46	4,9	33,63	239,14
Nilai Rata-rata		39,3		3,1		2,4		16,8		5,5		246,3
Standar Deviasi		8,88		0,24		0,14		0,81		0,35		24,60

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa deskripsi statistik dari profil kondisi fisik pada atlet putra Rugby UNESA yaitu skor tertinggi (*maksimum*) yang diperoleh adalah 286,48, kemudian skor terendah (*minimum*) yaitu 196,11 dengan rata-rata (*mean*) 246,14 dan *standar deviasi* (SD) 24,60. Lalu peneliti juga mengklasifikasikan kategori kondisi fisik atlet putra Rugby UNESA menjadi kategori “sangat baik”, “baik”, “cukup”, “kurang”, dan “sangat kurang”. Hasil kategori selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah.

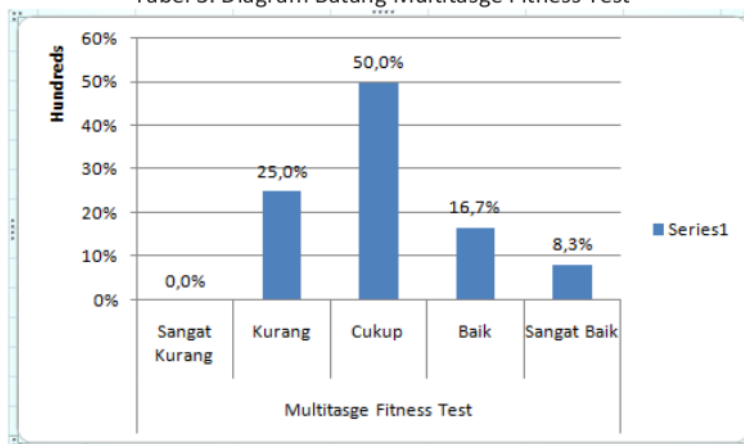
Tabel 2. Klasifikasi Kategori Kondisi Fisik

NO	Kategori	Interval	Frekuensi
1	Sangat Baik	>283,2	2
2	Baik	258 – 283,2	1
3	Cukup	234 – 258	7
4	Kurang	209,4 – 234	1
5	Sangat Kurang	< 209,4	1
Jumlah			12

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa atlet yang mendapatkan skor lebih dari 283,2 mendapatkan kategori “sangat baik” sejumlah 2 orang, kemudian yang mendapatkan skor 258-283,2 mendapatkan kategori “baik” sejumlah 1 orang, lalu terdapat 7 orang yang mendapat kategori cukup yaitu dengan rentang nilai 234-258, selanjutnya yang mendapatkan kategori “kurang” sejumlah 1 orang,

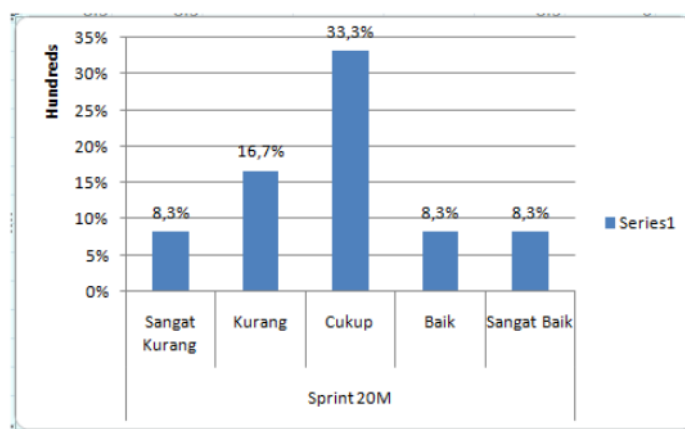
dan yang terakhir mendapatkan kategori “sangat kurang” sejumlah 1 orang. Hasil juga akan disajikan berupa diagram batang pada setiap item tes yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 3. Diagram Batang Multitasge Fitness Test



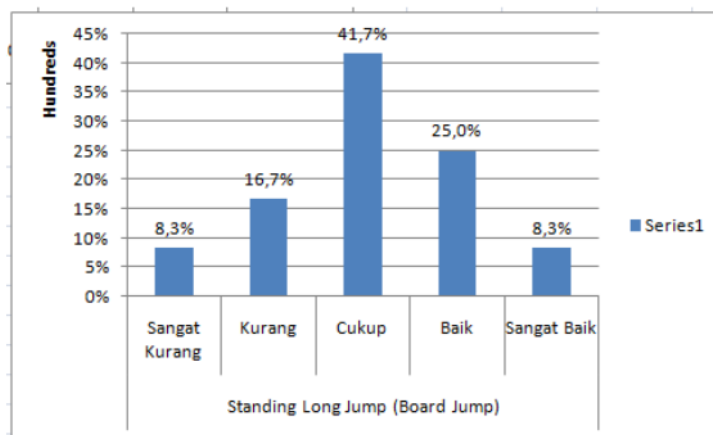
Berdasarkan diagram batang diatas, bahwa tingkat Multitasge Fitness Test pada atlet UKM Rugby Putra dalam kategori “sangat kurang” sejumlah 0 orang (0%), “kurang” sejumlah 3 orang (25,0%), “cukup” sejumlah 6 orang (50,0%), “baik” sejumlah 2 orang (16,7%), dan “sangat baik” sejumlah 1 orang (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata Multitasge Fitness Test pada atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya Putra sebesar 7,8 ml/kg/min dan termasuk dalam kategori “cukup”.

Tabel 4. Diagram Batang Sprint 20 Meter



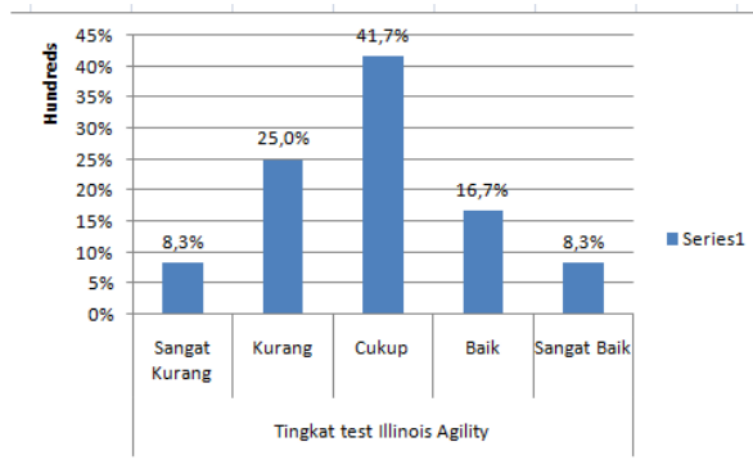
Berdasarkan diagram batang diatas, bahwa tingkat test *Sprint 20 Meter* pada atlet UKM Rugby Putra dalam kategori “sangat kurang” sejumlah 1 orang (8,3%), “kurang” sejumlah 2 orang (16,7%), “cukup” sejumlah 4 orang (33,3%), “baik” sejumlah 1 orang (8,3%), dan “sangat baik” sejumlah 1 orang (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *Sprint 20 Meter* pada atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya Putra sebesar 3,1 detik dan termasuk dalam kategori “cukup”.

Tabel 5. Diagram Batang Standing Long Jump



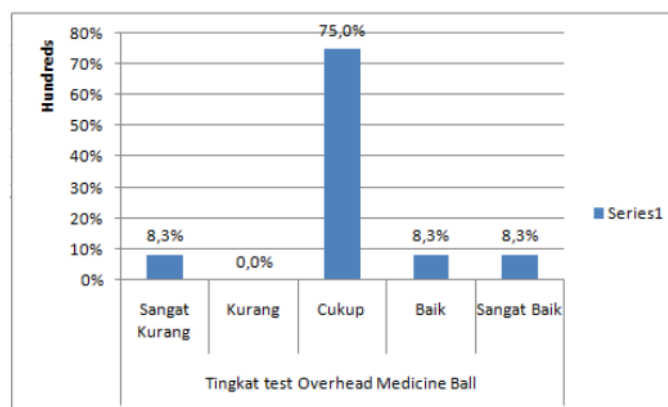
Berdasarkan diagram batang diatas, bahwa tingkat *Standing Long Jump (Board Jump)* pada atlet UKM Rugby Putra dalam kategori “sangat kurang” sejumlah 1 orang (8,3%), “kurang” sejumlah 2 orang (16,7%), “cukup” sejumlah 5 orang (41,7%), “baik” sejumlah 3 orang (25,0%), dan “sangat baik” sejumlah 1 orang (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *Standing Long Jump (Board Jump)* pada atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya Putra sebesar 4 meter dan termasuk dalam kategori “cukup”.

Tabel 6. Diagram Batang Illinois Agility



Berdasarkan diagram batang diatas, bahwa tingkat *Illinois Agility* pada atlet UKM Rugby Putra dalam kategori “sangat kurang” sejumlah 1 orang (8,3%), “kurang” sejumlah 3 orang (25,0%), “cukup” sejumlah 5 orang (41,7%), “baik” sejumlah 2 orang (16,7%), dan “sangat baik” sejumlah 1 orang (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata tes *Illinois Agility* pada atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya Putra sebesar 16,6 detik dan termasuk kategori dalam “cukup”.

Tabel 7. Diagram Batang Overhead Medicine Ball Throw



Berdasarkan diagram batang diatas, bahwa tingkat tes *Overhead Medicine Ball Throw* pada atlet UKM Rugby Putra dalam kategori “sangat kurang” sejumlah 1 orang (8,3%), “kurang” sejumlah 0 orang (0%), “cukup” sejumlah 9 orang (75,0%), “baik” sejumlah 1 orang (8,3%), dan “sangat baik” sejumlah 1 orang (8,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata tes *Overhead Medicine Ball Throw* pada atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya Putra sebesar 5,4 meter dan termasuk dalam kategori “cukup”.

4. PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pada tim putra UKM Rugby UNESA. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran olahraga adalah dasar untuk mengembangkan metode latihan dan juga penentuan tolak ukur dalam pembinaan prestasi olahraga (Sepdanius, Endang, 2019). Hasil pada penelitian ini menunjukkan data profil kondisi fisik pada UKM Rugby UNESA Putra 2023. Secara menyeluruh, data dijelaskan sebagai berikut:

Kondisi fisik pada atlet putra UKM Rugby UNESA berdasarkan T-score yang berada pada kategori "sangat baik" ada 1 orang, "baik" ada 2 orang, "cukup" ada 7 orang, "kurang" ada 1 orang, dan "sangat kurang" ada 1 orang.

Kemudian kondisi fisik berdasarkan kategori setiap item adalah sebagai berikut: pada item MFT apabila lebih dari 52,5 ml/kg/min merupakan kategori "sangat baik", kemudian 43,7 - 52,5 ml/kg/min merupakan kategori "baik", kemudian 34,9 - 43,7 ml/kg/min merupakan kategori "cukup", kemudian 26,1 - 34,9 ml/kg/min merupakan kategori "kurang", kemudian kurang dari 26,1 ml/kg/min merupakan kategori "sangat kurang". Menurut (Dikdik Zafar Sidik, Paulus L. Pesurnat, 2019) daya tahan adalah kemampuan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan disertai pemulihan yang cepat. Dengan demikian, latihan daya tahan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga rugby seperti atlet dituntut bermain dengan lapangan yang cukup luas sehingga harus memiliki daya tahan yang cukup baik.

Pada item tes kedua merupakan Sprint 20 meter, atlet yang menempuh waktu sprint lebih dari 8 detik termasuk dalam kategori "sangat baik", lalu atlet yang menempuh waktu sprint 8 - 3,0 termasuk dalam kategori "baik", kemudian atlet yang menempuh waktu antara 3,0 - 3,3 detik termasuk dalam kategori "cukup". Sedangkan atlet yang menempuh waktu 3,3 - 3,5 detik termasuk dalam kategori "kurang". Dan yang terakhir adalah atlet yang menempuh sprint kurang dari 3,5 detik yang termasuk dalam kategori "sangat kurang". Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan atau melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Zainuddin & Yusuf, 2021). Dengan demikian latihan kecepatan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga rugby seperti lari secepat mungkin untuk mencetak try.

Pada item tes Standing Long Jump atlet yang menempuh jarak lebih dari 6 meter termasuk dalam kategori "sangat baik", lalu angka 5 - 6 meter termasuk dalam kategori "baik", kemudian angka 3 - 5 meter termasuk dalam kategori "cukup", lalu angka 2 - 3 meter merupakan kategori "kurang", dan yang terakhir atlet yang menempuh jarak kurang dari 2 meter termasuk dalam kategori "sangat kurang". Menurut (Widiastuti, 2015) power atau daya eksplosif adalah suatu rangkaian dari beberapa gerak pada otot yang menghasilkan daya ledak apabila komponen kekuatan dan kecepatan bekerja dalam waktu bersamaan. Dengan demikian test standing Long Jump sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga rugby untuk mengetahui daya ledak kaki.

Kemudian pada item Illinois Agility Test apabila peserta menempuh tes dalam waktu lebih dari 15,6 detik termasuk dalam kategori "sangat baik", kemudian pada angka 15,6 - 16,3 detik termasuk dalam kategori "baik", lalu pada angka 16,3 - 17,0 merupakan kategori "cukup", kemudian pada angka 17,0 - 17,8 merupakan kategori "kurang", dan yang terakhir kurang dari 17,8 termasuk dalam kategori "sangat kurang". Menurut (Ramadhan Arifin, 2021) kelincahan pada dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. Dengan

demikian, test Illinois agility sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga rugby seperti menghindar dari lawan atau kontak fisik secara langsung dengan pemain lawan.

Item terakhir merupakan Overhead Medicine Ball Throw dengan detail kategori sebagai berikut, lebih dari 6,0 meter termasuk dalam kategori "sangat baik", kemudian pada angka 5,7 - 6,0 meter termasuk kategori "baik", lalu angka 5,3 - 5,7 meter termasuk dalam kategori "cukup", kemudian 5,0 - 5,3 meter termasuk dalam angka "kurang", dan yang terakhir adalah kurang dari 5,0 merupakan kategori "sangat kurang". Power merupakan suatu kondisi fisik manusia saat bergerak yang menggunakan kumpulan otot yang berkontraksi dalam mengendalikan beban dengan gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang maksimal (Andika, 2022). Dengan demikian, test Overhead Medicine Ball Throw sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga rugby seperti passing, tackle dan sebagainya.

Dalam permainan rugby kondisi fisik memegang peranan penting pada pengembangan teknik, taktik serta strategi. Kemudian dalam penerapan program latihan yang diberikan kepada atlet putra UKM Rugby UNESA yang belum sesuai dengan kaidah kepelatihan, dapat berpengaruh dalam hasil tes kondisi fisik yang ada. Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Purnomo, 2019). Sedangkan UKM Rugby UNESA sendiri sudah menjadi UKM yang resmi akan tetapi salah satu penyebab kurang efektif dalam latihan yaitu pelatih belum menerapkan program latihan yang sesuai dengan kaidah kepelatihan. Hal ini bisa disebabkan oleh tingkat pengetahuan pelatih yang kurang. Kemudian dari segi sarana dan prasarana olahraga bisa dikatakan sangat mendukung seperti tackle bag, headgear, dan sebagainya.

Penerapan program latihan yang diberikan oleh pelatih yang sesuai dengan kaidah kepelatihan dapat meningkatkan kondisi fisik pada atlet rugby. Cabang olahraga rugby adalah olahraga permainan yang bersifat kontak fisik dengan pemain lawan secara langsung. Kemudian cabang olahraga rugby bisa disebut dengan olahraga tim yang berarti kerja sama antar pemain dan kedisiplinan dalam berlatih baik latihan maupun saat pertandingan. Sedangkan menurut Green dalam (Barnaman & Priambodo Anung, 2020) Rugby merupakan permainan tim yang menggunakan satu bola sebagai objek untuk dibawa melewati lawan, garis gawang, meletakkannya ke tanah dan ditendang untuk memperoleh poin atau nilai. Lalu untuk mencapai teknik, taktik, serta strategi yang baik dibutuhkan kondisi fisik yang baik juga. Seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik memiliki beberapa keuntungan yakni salah satunya dapat melakukan program yang diberikan pelatih tanpa mengalami kesulitan. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi yang tinggi. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu pelatih dan atlet untuk dapat mengetahui keadaan kondisi fisik atlet putra Rugby UNESA, sehingga kedepannya pelatih dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan kaidah kepelatihan agar mencapai kondisi fisik yang lebih baik. Dengan demikian atlet putra UKM rugby UNESA dapat mencapai prestasi yang baik pula.

5. SIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari metode penelitian, analisis dan hasil penelitian, peneliti menarik kesimpulan bahwa:

Kondisi fisik atlet putra Rugby UNESA 2023 berada pada kategori "sangat baik" ada 1 orang, "baik" ada 2 orang, "cukup" ada 7 orang, "kurang" ada 1 orang, dan "sangat kurang" ada 1 orang.

B. SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan pada penelitian ini, peneliti hendak memberikan beberapa saran kepada atlet, pelatih, dan bagi peneliti selanjutnya:

- (1) Bagi atlet putra UKM rugby UNESA, peneliti menyarankan agar atlet putra UKM rugby UNESA supaya meningkatkan kondisi fisiknya guna memperbaiki kemampuan dalam bermain rugby meliputi teknik, taktik, dan strategi supaya mencapai performa yang maksimal saat bertanding.
- (2) Bagi pelatih UKM Rugby UNESA, berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyarankan agar pelatih mempersiapkan program latihan yang baik.
- (3) Bagi peneliti berikutnya peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan untuk referensi apabila mereka hendak melakukan penelitian pada bidang atau subjek yang sama.

REFERENSI

- Andika, I. P. H. W. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan kondisi fisik* (Pertama). PT.RajaGrafindo Persada.
- Barnaman, M. B., & Priambodo Anung. (2020). Survey Minat Siswa Terhadap Olahraga Rugby Di SMA Negeri Sekecamatan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 145–149.
- Dikdik Zafar Sidik, Paulus L. Pesurnat, L. A. (2019). *PELATIHAN KONDISI FISIK* (Nita (ed.); Pertama). PT.Remaja Rodaskarya.
- Harahap, A. S., Barata, I., & Apriyanto, T. (2019). Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Passing Rugby Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 154–163. <https://doi.org/10.21009/jsce.03217>
- Harsono, P. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah (ed.); Pertama). PT.Remaja Rodaskarya Offset.
- Hartono, A. N. F. (2018). *PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN RUGBY UNY TAHUN 2018*. 1–14.
- Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*, 373–388.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>

- Ramadhan Arifin, H. W. (2021). Ramadhan Arifin, Herita Warni. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Sepdanius, Endang, dkk. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Pertama). PT.RajaGrafindo Persada.
- Sutanto, T. (2016). *BUKU PINTAR OLAHRAGA* (Mona (ed.)). Pustaka Baru Press.
- Widiastuti. (2015). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (WIDIASTUTI (ed.); Pertama). PT.RajaGrafindo Persada.
- Widoyoko, E. P. (2017). *Evaluasi Program Pelatihan*. 1–17.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 259–263.
<https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2064>

001-MOCHAMAD AMIN RAIS ARTIKEL

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

18 %
INTERNET SOURCES

8 %
PUBLICATIONS

10 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	7 %
2	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	2 %
3	repository.unj.ac.id Internet Source	2 %
4	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	2 %
5	repository.unja.ac.id Internet Source	1 %
6	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1 %
7	Patricia Kalangi, Engeline Angliadi, Joudy Gessal. "PERBANDINGAN KECEPATAN BERJALAN PADA PASIEN NYERI PUNGGUNG BAWAH MEKANIK SUBAKUT DAN KRONIK MENGGUNAKAN TIMED UP AND GO TEST", e-CliniC, 2015 Publication	1 %

8	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1 %
9	ejurnal.ung.ac.id Internet Source	1 %
10	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1 %
11	caritonang.blogspot.com Internet Source	1 %
12	journal.unj.ac.id Internet Source	1 %
13	www.semanticscholar.org Internet Source	1 %
14	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

001-MOCHAMAD AMIN RAIS ARTIKEL

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10
