

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PERSIAPAN KONDISI FISIK ATLET RUGBY KABUPATEN BULELENG MENUJU PEKAN OLAHRAGA PROVINSI BALI 2022

I Wayan Artanayasa¹, I Ketut Semarayasa², I Wayan Wiarta³

^{1,2} Jurusan Pendidikan Olahraga FOK UNDIKSHA; ³ Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar FIP
UNDIKSHA

Email: wayan.artanayasa@undiksha.ac.id,

ABSTRACT

This Community Service (PkM) aims to help coaches and rugby athletes in Buleleng Regency in order to improve understanding and skills about the physical condition of athletes and rugby coaches in Buleleng Regency. This service method is carried out using lecture and practical techniques for training participants. The lecture technique was chosen to provide knowledge to the trainees. This technique uses the method of discussion and question and answer with the trainees. Practical techniques are chosen to provide opportunities for participants to apply the knowledge they have acquired. This activity and mentoring was carried out on Sunday, August 10, 2022 training day. Participants of this training and mentoring opened 30 people. This training and mentoring involves a training who has the qualifications of a physical trainer. The results of this training show that the knowledge and abilities of participants have increased regarding the understanding of physical conditions.

Keywords: training, physical condition, rugby.

ABSTRAK

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk membantu para pelatih, dan atlet rugby di Kabupaten Buleleng dalam rangka meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang kondisi fisik pada atlet dan pelatih Rugby di Kabupaten Buleleng. Metode pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan teknik ceramah dan praktek bagi peserta pelatihan. Teknik ceramah dipilih untuk memberikan pengetahuan kepada peserta pelatihan. Teknik ini menggunakan metode diskusi dan tanya jawab dengan peserta pelatihan. Teknik praktek dipilih untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperolehnya. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 10 Agustus 2022. Peserta pelatihan dan pendampingan ini berjumlah 30 orang. Dalam pelatihan dan pendampingan ini melibatkan satu narasumber yang memiliki kualifikasi pelatih fisik. Hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan pengetahuan dan kemampuan peserta mengalami peningkatan terkait pemahaman kondisi fisik.

Kata kunci: pelatihan, kondisi fisik, rugby.

PENDAHULUAN

Olahraga rugby merupakan salah satu jenis cabang olahraga berkelompok yang melibatkan kontak fisik yang mulai dikenal khalayak umum di Indonesia pada awal Tahun 2000 an. Setiap tim dalam permainan rugby 15's dalam olahraga rugby terdiri dari 15 pemain, dan juga bisa permainan rugby 10's yang terdiri dari 10 pemain, serta ada juga permainan rugby 7's yang terdiri dari 7 pemain yang memulai pertandingan dan pemain pengganti di luar lapangan. Di Bali, olahraga rugby secara resmi mulai

dipertandingkan pada ajang kompetisi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali XIII pada tahun 2017 dalam bentuk eksibisi, selanjutnya pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali XIV pada tahun 2019 dipertandingkan secara resmi dengan perebutan medali. Saat pertama kali dipertandingkan secara resmi dan perebutan medali dalam ajang PORPROV Bali XIV 2019, sebagai juara umum cabang olahraga rugby diraih oleh tim Rugby Kabupaten Buleleng dengan perolehan 1 emas dan 1 perunggu.

Dalam usaha untuk mempertahankan eksistensi olahraga rugby di kabupaten Buleleng, pelatih terus menerus menggenjot atlet-atletnya untuk melakukan latihan secara kontinyu. Pada masa pandemi ini, latihan dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan. Selama melakukan latihan, atlet-atlet rugby ini sering mengalami cedera. Cedera olahraga yang ini kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik permainan rugby yang harus menggunakan kekuatan fisik dengan membenturkan badan ke lawan. Cedera ini, sejatinya, adalah hal yang tidak ingin dialami oleh para pemain rugby. Apabila pemain mengalami cedera, pemain tersebut tidak hanya mengalami rasa sakit tetapi juga memiliki resiko untuk tidak bisa ikut lanjut pada latihan atau pertandingan berikutnya. Untuk memingkatkan dan menjaga prestasi di atas tentunya diperlukan pembinaan pada atlet-atlet rugby di Kabupaten Buleleng secara kontinue dan nyata. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya bermunculan atlet-atlet rugby di tingkat pemula sehingga kedepangnya akan menjadi bibit-bibit potensial untuk mendukung tim rugby dalam persiapan PORPROV V tahun 2023. Pembinaan atlet rugby buleleng tidak lepas dari klub-klub yang ada baik di Kabupaten Buleleng yang selalu berlatih baik teknik, fisik dan bagaimana bermain rugby yang benar dan kuat dalam meningkatkan prestasi. Kebutuhan teknik sangat diperlukan oleh atlet dengan selalu berlatih dengan beberapa pelatih yang sudah berlisence tingkat nasional yang dimiliki oleh Pengurus PRUI Kabupaten Buleleng yang selalu intensif melakukan pembinaan di klub-klub. Setelah teknik bermain rugby dikuasai tentunya faktor yang tidak kalah penting adalah Kondisi Fisik atlet harus terjaga dan ditingkatkan secara baik. Hal ini diperoleh dengan mendatangkan pelatih fisik yang berpengalaman dan berlisencesecara nasional, sehingga kebutuhan Kondisi Fisik yang dibutuhkan oleh atlet bisa terpenuhi hal ini akan berdampak terhadap atlet-atlet Prui Kabupaten Buleleng untuk meningkatkan berprestasi yang lebih tinggi lagi. Mengingat

pentingnya pengetahuan dan keterampilan tentang kebutuhan kondisi fisik atlet dalam persiapan atlet rugby dalam pertandingan, maka beberapa pengabdian melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) telah memberikan informasi ini kepada atlet-atlet olahraga. Akhmad Amirudin, (2018) melakukan PkM tentang Latihan Fisik Atlit Wasaka Cabang Olahraga Loncat Indah Provinsi Kalimantan Selatan. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu (2021) Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Judo Kesatria. Dari kegiatan PkM ini, dapat dilihat bahwa kegiatan PkM untuk Pelatihan dan Pendampingan Persiapan Fisik Atlet Rugby, khususnya di Kabupaten Buleleng, Bali belum pernah dilakukan. Dengan demikian, kegiatan PkM ini perlu untuk dilakukan agar mampu memberikan pemahaman kepada pelatih dan atlet rugby tentang cara-cara meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik. Dengan demikian, penampilan atlet dalam setiap mengikuti latihan dan pertandingan bisa dioptimalkan dengan baik untuk mampu meraih prestasi yang diinginkan pada kompetisi-kompetisi yang diikutinya.

1.1 Analisis Situasi

Kebutuhan kondisi fisik atlet rugby sangatlah penting untuk dipahami tidak hanya oleh pelatih tetapi juga oleh atlet. Bagi pelatih, pemahaman ini akan membantu mereka untuk membuat perencanaan yang matang dalam membuat program latihan yang sesuai kebutuhan atlet yang dipersiapkan dalam menuju ajang kompetisi. Apabila persianan kondisi fisik sudah disiapkan lebih awal oleh pelatih, maka untuk melatih atlet selanjutnya mengenai teknik, taktik dan strategi dalam bermain semakin mudah. Bagi atlet sendiri, pemahaman tentang kondisi fisik harus selalu diberikan pemahaman dan penyadaran, dengan mengatakan bahwa peranan fisik sangatlah faktor utama dalam meningkatkan prestasi atlet.

Sayangnya, dalam kegiatan latihan dan pertandingan, masih masih ditemukannya atlet rugby yang memiliki faktor fisik yang masih

kurang bagus sehingga dalam melakukan pertandingan resmi pada saat PORPROV Bali XIII 2017 dan XIV 2019, terdapat 5 pemain kondisi fisiknya belum memenuhi standar fisik yang bagus untuk bertanding. Hal ini sangatlah berdampak terhadap tim, karena cabang olahraga rugby sendiri faktor fisik sangatlah utama. Permainan keras, benturan fisik, tekle, dorongan, kekuatan, *speed*, *power*, *endurance*, *agility* sangatlah penting dalam permainan rugby. Berdasarkan wawancara tim pengabdian dengan pelatih Rugby kabupaten Buleleng Bapak Surya Tama, S.Pd., dan juga hasil tes fisik pada persiapan PORPROV Bali XIII 2017 dan XIV 2019 beliau mengatakan bahwa atlet rugby kondisi fisik masih kategori rata-rata sedang sedangkan berdasarkan test kondisi fisik memang terjadi seperti itu. Data secara umum kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Buleleng bisa sebagai berikut; 1) Tahun 2017 pada Porprov Bali tim putra dan putri memperoleh medali emas dengan kondisi fisik Sedang, dan 2) pada Tahun 2019 Tim Putra memperoleh medali emas dengan kondisi fisik Baik, sedangkan Tim Putri memperoleh medali perunggu dengan kondisi atlet sedang (Sumber: Dokumen PRUI Kabupaten Buleleng)

Dengan hal tersebut mengindikasikan bahwa hampir setiap persiapan menuju ajang yang resmi kondisi fisik atlet belum pada kondisi fisik yang sangat baik, hal ini diperlukan latihan-latihan yang intensif untuk menuju ke arah tersebut. mengalami cedera. Berdasarkan wawancara ke beberapa atlet binaan di klub memang masih kurangnya latihan fisik yang memadai dan memang belum memiliki pelatih fisik yang berkualitas baik di klub maupun di PRUI Kabupaten Buleleng berjumlah 6 orang Pelatih. Hal ini menjadi perhatian khusus dalam pembinaan atlet rugby di Kabupaten Buleleng sebagian besar didominasi oleh atlet pemula pada jenjang usia SMP dan SMA, sehingga faktor fisik atlet perlu dibirikan takaran sesuai porsinya. Setelah berkonsultasi dan berkordinasi dengan Pelatih dan juga pengurus Persatuan Rugby Union (PRUI) Kabupaten Buleleng, tim pengabdian

memperoleh informasi bahwa pengetahuan dan keterampilan tentang Kondisi Fisik penting untuk dimiliki oleh pelatih dan atlet rugby., untuk persiapan menuju ajang resmi PORPROV Bali 2022 agar perolehan medali sebelumnya bisa dipertahankan atau bisa ditingkatkan. Untuk memenuhi kebutuhan ini, tim pengabdian mengusulkan untuk mengadakan kegiatan PkM yang bertujuan untuk memberikan wawasan dan keterampilan tentang **Pelatihan dan Pendampingan Persiapan Kondisi Fisik Atlet Rugby Kabupaten Buleleng menuju Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022.**

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: Untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam Pelatihan dan Pendampingan Kondisi Fisik bagi Pelatih dan Atlet Rugby Kabupaten Buleleng menuju Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah, diskusi dan pelatihan serta pendampingan. Peserta pelatihan mendapat pengetahuan, pemahaman dan keterampilan tentang kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Buleleng. Setelah pemberian materi secara teori, dilanjutkan dengan praktek terkait materi tersebut. rincian kegiatan dijabarkan pada tabel berikut.

Adapun yang fokus pemecahan permasalahan program kepada masyarakat adalah Kurangnya pengetahuan dan pemahaman pelatih dan atlet rugby Kabupaten Buleleng tentang Pelatihan Kondisi Fisik. dengan jabaran sebagai berikut: 1) Kurangnya kemampuan pelatih dan rugby Kabupaten tentang Teknik dan Metode Pelatihan Kondisi Fisik, 2) Belum adanya program khusus Pelatihan Kondisi Fisik di PRUI Kabupaten Buleleng sehingga kedepannya diperlukan pelatih berlicence di PRUI Kabupaten Buleleng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan Persiapan Kondisi Fisik Atlet Rugby Kabupaten Buleleng menuju Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022, ini ditujukan kepada atlet dan pelatih Rugby PRUI Kabupaten Buleleng yang disiapkan dalam mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022. Pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2022. Pelatihan ini diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Pertama, pemberian materi secara teori tentang Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Rugby baik atlet maupun pelatih. Kedua, pemberian materi secara praktek tentang Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Rugby baik atlet maupun pelatih yang diberikan di Fitness Kampus FOK Undiksha. Pemberian materi ini sangat bermanfaat bagi para peserta pelatihan karena pemahaman peserta tentang materi ini akan mampu membantu mereka untuk melaksanakan program latihan fisik secara baik dan benar, sehingga kondisi atlet dapat ditingkatkan secara bertahap dan berkelanjutan.

Materi yang diberikan dalam pelatihan ini meliputi: prinsip-prinsip dasar latihan, komponen dasar kondisi fisik dan recovery pada atlet rugby. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan praktek kondisi fisik di fitness terkait materi teori. Narasumber dalam pelatihan ini adalah Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.

Berdasarkan hasil evaluasi dalam pelaksanaan program kegiatan diperoleh hasil sebagai berikut: 1) pelatihan dan pendampingan dilaksanakan sesuai dan tepat waktunya, 2) Kegiatan yang direncanakan berlangsung sesuai dengan jadwal yang disepakati antara panitia, narasumber dan peserta pelatihan dan pendampingan, 3) situasi dan suasana pelaksanaan pelatihan dan pendampingan sangat menarik, 4) Pemberian kuliah materi secara umum dilakukan tidak hanya menggunakan teknik ceramah tetapi juga dengan menggunakan media gambar dan video sehingga tidak membosankan bagi para peserta, 3) Para

peserta pelatihan dan pendampingan sangat tertarik, dan aktif dalam proses pelatihan dan pendampingan baik secara teori maupun praktek.

Pembahasan

Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini ditujukan kepada atlet dan pelatih rugby di Kabupaten Buleleng. Pelatihan dan pendampingan ini dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 10 Juli 2022. Pelatihan dan pendampingan ini diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini dilakukan melalui beberapa tahapan.

Pertama, pemberian materi tentang teori tentang pemberian materi secara teori tentang kondisi fisik atlet cabang olahraga rugby baik atlet maupun pelatih. Pemberian materi ini bermanfaat bagi para peserta, karena pemahaman tentang peserta tentang materi ini akan mampu membantu mereka tentang pentingnya kondisi fisik pada atlet rugby.

Kedua, pemberian materi secara praktek tentang kondisi fisik atlet cabang olahraga rugby baik atlet maupun pelatih yang diberikan di Fitness Kampus FOK Undiksha. Adapun topik yang diberikan tentang kondisi fisik meliputi Prestasi sangat ditentukan oleh keterkaitan unsur seperti; Fisik, Teknik, taktik dan mental. Namun yang menjadi penekanan dalam pelatihan ini adalah komponen Dasar Kondisi fisik yang menjadi *endurance/dayatahan*, *strenght/kekuatan*, *speed/kecepatan*, *coordination/koordinasi*, dan *flexibility/fleksibilitas*. Hal tersebut di atas sangat penting sekali diketahui dan menjadi perhatian, mengingat selama melakukan latihan dan pertandingan, atlet-atlet rugby sangat membutuhkan komponen kondisi fisik, mengingat karakteristik permainan rugby yang harus menggunakan kekuatan fisik dengan body kontak yang tidak bisa dihindarkan dengan lawan. Secara detail komponen fisik dominan yang dibutuhkan oleh permainan rugby antara lain daya tahan, kecepatan, kekuatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan, reaksi. Dalam permainan olahraga rugby yang harus dikuasai selain faktor fisik adalah berbagai teknik dasar. Adapun teknik dasar permainan rugby antara lain *passing*, *teckl*, *ruck* dan

maul. Penguasaan teknik dasar rugby merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu tim didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Sehingga untuk bisa bermain rugby dan mencapai hasil prestasi yang maksimal, maka teknik dasar yang harus benar-benar dikuasai dengan baik dan benar, namun faktor kondisi fisik adalah faktor yang paling utama harus dimiliki oleh seorang atlet yang harus selalu dikembangkan dan ditingkatkan.

Sehingga untuk bisa bermain dengan prima dan memenangkan setiap pertandingan komponen fisik ini harus selalu diasah sebaik-baiknya dengan program latihan yang kontinue.

Ketiga, praktek, pada sesi ini, narasumber memberikan contoh gerakan yang benar yang langsung dipraktikkan oleh peserta. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk melakukan contoh gerakan yang diberikan oleh instruktur. Seluruh peserta dengan sangat senang dan gembira melakukan gerakan dengan peralatan yang sangat berkualitas.

Untuk melihat keberhasilan tujuan pelatihan dan pendampingan ini, penulis melaksanakan beberapa analisis evaluasi, yang meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Adapun hasilnya sebagai berikut. Berdasarkan hasil evaluasi proses pelatihan dan pendampingan yang dilakukan melalui pengamatan diperoleh data sebagai berikut.

Pertama Aspek kehadiran, seluruh peserta pelatihan dan pendampingan hadir sebelum acara pelatihan dimulai. Bahkan beberapa dari peserta pelatihan membantu panitia untuk membersihkan tempat lokasi pelatihan, dimana sebelum memasuki ruangan pelatihan, peserta melakukan absensi. Gambar 1.



Gambar 1. Peserta pelatihan melakukan absensi.

absensi

Kedua, aspek *attentive*, seluruh peserta pelatihan dan pendampingan PkM memperlihatkan keseriusan, semangat, dan juga kesungguhan dalam mengikuti, mendengarkan dan mempraktekkan materi yang disampaikan oleh narasumber. Foto ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Peserta pelatihan serius mendengarkan narasumber

Keseriusan dan kesungguhan dari peserta pelatihan dan pendampingan (PkM) berkat peran narasumber dan juga moderator dalam kegiatan ini. Pada pelatihan ini, narasumber membuat suasana pelatihan dengan sangat menarik dan menyenangkan. Teknik komunikasi yang dilakukan oleh narasumber dan moderator sangat serius dan humoris sehingga membantu para peserta selalu fokus pada materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djauhari (2016) dan Moira RH (2021) bahwa gaya mengajar, dalam hal ini narasumber bisa mempengaruhi hasil belajar siswa (peserta pelatihan).



Gambar 3. Praktek pelatihan kondisi fisik
Setelah melakukan evaluasi proses, selanjutnya evaluasi hasil dari pelatihan

dengan unjuk kerja dari peserta pelatihan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan panitia dalam pelatihan, sebagian besar peserta (26 orang) mampu menunjukkan pengetahuan, pemahaman, dan juga keterampilan sesuai yang dilatihkan dengan baik. Sisanya (4 orang) menunjukkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan cukup baik. Hasil pelatihan dan pendampingan ini selanjutnya mengkonfirmasi beberapa penelitian tentang Kondisi fisik pemain dan atlet cabang olahraga rugby. seperti beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh Firma Nur Azizi Hartono (2018) tentang Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby Universitas Negeri Yogyakarta 2018.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan pelatihan dan pendampingan persiapkan kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Buleleng menuju Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022, sudah terlaksana dengan baik. Hasil kegiatan pelatihan PkM ini dievaluasi berdasarkan 3 (tiga) aspek, meliputi: 1) Aspek program, 2) Aspek proses, dan 3) Aspek hasil. Secara program, kegiatan telah mampu mencapai tujuan dari kegiatan pelatihan dan pendampingan sesuai dengan yang diharapkan, yaitu kegiatan PkM ini membantu peserta pelatihan untuk meningkatkan pemahaman peserta terkait kondisi fisik untuk atlet dan pelatih rugby, meliputi: meliputi: *endurance/dayatahan*, *strenght/kekuatan*, *speed/kecepatan*, *coordination/koordinasi*, dan *flexibility/fleksibilitas*. Dari sisi proses kegiatan, pelatihan telah dihadiri oleh seluruh peserta dan juga dihadiri oleh Pengurus PRUI Kabupaten Buleleng. Peserta mengikuti kegiatan dengan bersungguh-sungguh, aktif, dan bersemangat, dengan tetap menggunakan protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah. Dari sisi hasil, peserta pelatihan mampu mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan melalui praktek.

DAFTAR PUSTAKA

- Biscombe, T. & Drewett P. (2010). *Rugby Steps to Succes*. Australia: Human Kinetics.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan*

Kesehatan. Yokyakarta: ANDI Ofset.

Green, Stephen, dkk. (2010). *Buku Panduan Pemula Rugby Union*. Internasional Rugby Board.

Harsono. 1999. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Kurnia.

<http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/Jabdimas>. Jurnal ABDIMAS (Pengabdian kepada Masyarakat) UBJ e-ISSN: 2614-2201 Vol. 4 No. 2 (Juni 2021), Halaman: 113 – 122 Available Online at (diakses: 12 Februari 2022)

<http://eprints.ulm.ac.id/5203/1/Pengabdian%20masyarakat%20akhamd%20amirudin.pdf>. (diakses: 12 Februari 2022)

Nicholls, A. R & Callard, J. (2012). *Focus For Rugby*. U.K. Human Kinetics.

Rugby World. (2020). *A Beginners Guide to Rugby Union*. Ireland.

Rugby World. (2020). *Law of the Game Rugby Union Incorporating the Playing Charter*. Ireland.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sajoto. 1993. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.

Sharkley, B.J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. RajaGrafindo Persada.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.