

PROFIL KONDISI FISIK DOMINAN ATLET *RUGBY 7S* PUTRI

Suci Indriani ^{1*}, Purwono Sidik Permono ²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

* *Coressponding Author*: suciindriani423@students.unnes.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; April 2025
Revised; Mei 2025
Accepted; Juni 2025

Kata Kunci:
Kondisi Fisik;
Atlet;
Rugby 7s Putri.

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada masalah kurangnya pengawasan dalam tingkat latihan yang mempengaruhi kondisi fisik atlet rugby 7s putri di Kabupaten Rembang. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi profil kondisi fisik dominan olahraga rugby 7s Putri Kabupaten Rembang. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek yang diteliti adalah kondisi fisik dominan atlet cabang olahraga Rugby 7s Putri dari Kabupaten Rembang, yang melibatkan 10 atlet. Instrumen penelitian ini, mengukur aspek kondisi fisik dominan meliputi tes kekuatan lengan diukur dengan 1RM leg press dan kekuatan tungkai diukur dengan 1RM bench press. Tes lari 30 meter untuk kecepatan, tes vertical jump untuk daya ledak, tes illinois agility run untuk kelincahan, dan tes cooper 12 menit untuk daya tahan. Berdasarkan hasil tes diketahui bahwa kondisi kekuatan tes 1RM leg press atlet rugby 7s Putri Kabupaten Rembang rata-rata adalah 1,51 masuk kategori cukup. Sedangkan, rata-rata kondisi kekuatan tes 1RM bench press adalah 0,61 masuk kategori cukup, rata-rata kondisi kecepatan adalah 5,0 masuk kategori kurang, rata-rata kondisi daya ledak adalah 42,6 masuk kategori cukup, rata-rata kondisi kelincahan adalah 20.83 masuk kategori cukup, rata-rata kondisi daya tahan adalah 1.678,5 masuk kategori kurang.

Copyright © 2025

Suci Indriani – Purwono Sidik Permono

PENDAHULUAN

Olahraga adalah komponen penting dalam kehidupan manusia, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai alat untuk mengembangkan prestasi (Alamsyah & Soedjatmiko, 2019) (Niken et al., 2023). Cabang olahraga yang relatif baru dan sedang berkembang di Indonesia adalah rugby. Rugby merupakan olahraga invasi yang berasal dari Inggris. Teknik dasar rugby meliputi passing, tekel, line out, ruck, scrum dan maul (Internasional Rugby Board, 2010). Olahraga rugby terdiri dari tiga kategori permainan, yaitu 7s, 10s, dan 15s. Rugby 7s adalah kategori rugby dengan tujuh pemain dalam satu tim dan durasi 2 x 7 menit dalam permainan, yang mengutamakan kondisi fisik yang optimal (Internasional Rugby Board, 2010). Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam pengembangan keterampilan dan peningkatan prestasi atlet (Kardi et al., 2023). Kondisi fisik dominan olahraga rugby adalah kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan (Taufikurahman et al., 2022). Rugby olahraga yang mencetak poin dengan cara try untuk mendapat poin sebanyak mungkin dengan membawa memasing, menendang, dan mendaratkan bola sesuai dengan hukum dan semangat olahraga dengan cara melakukan try untuk mendapatkan lebih banyak poin yang akan memenangkan pertandingan (Artanayasa et al., 2022).

Olahraga rugby ditemukan oleh William Webb Ellis pada tahun 1823 di kota Rugby, Inggris, ketika dalam sebuah pertandingan sepak bola ia secara tiba-tiba mengambil bola dan berlari menuju gawang lawan. Aksi ini menjadi cikal bakal lahirnya olahraga rugby. Dua abad kemudian, rugby berkembang menjadi olahraga global yang digemari jutaan orang (Internasional Rugby Board, 2010). Rugby mulai diperkenalkan ke Indonesia pada tahun 2004 melalui Persatuan Rugby Union Indonesia (PRUI) (PRUI, 2015). Program utama yang diperkenalkan oleh PRUI adalah "Get Into Rugby," yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman tentang rugby di kalangan pelajar dan mahasiswa (Syafikah & Wijaya, 2021). Kompetisi nasional dan internasional mulai memperkenalkan olahraga ini secara lebih luas, termasuk kejuaraan seperti Jakarta 7s, Nusantara 7s, serta berbagai kompetisi regional lainnya (Sani, 2022).

Olahraga rugby kemudian, masuk dan berkembang ke Provinsi Jawa Tengah. PRUI Jawa Tengah pertama kali mengirimkan atletnya untuk berpartisipasi dalam Kejuaraan Nasional pada tahun 2017. Sejak saat itu, mereka terus berupaya memajukan olahraga ini dengan menyelenggarakan berbagai festival dan kompetisi di tingkat lokal (PRUI JATENG, 2020). Salah satu daerah di Jawa Tengah yang mulai memperkenalkan olahraga rugby adalah Kabupaten Rembang (Situs Berita Olahraga Rugby, 2023). Pada awal tahun 2023, Kabupaten Rembang mengadakan seleksi terbuka untuk merekrut atlet rugby dari berbagai sekolah dan perguruan tinggi. Proses ini bertujuan mencari talenta terbaik yang akan mewakili daerah dalam ajang Porprov Jawa Tengah 2023. Dari seleksi tersebut, terpilih 24 atlet, termasuk 10 atlet putri. Peneliti sendiri menjadi salah satu yang berhasil lolos dan mendapatkan kesempatan berharga untuk berkompetisi. Mengikuti proses seleksi hingga akhirnya bertanding di Porprov menjadi pengalaman berharga, penuh tantangan, serta kebanggaan tersendiri dalam perjalanan sebagai atlet rugby yang mewakili Kabupaten Rembang.

Dalam pertandingan Porprov Jateng 2023, tim rugby 7s putri Kabupaten Rembang menghadapi sejumlah tantangan, terutama terkait dengan pengalaman bertanding yang masih terbatas dan kondisi fisik yang belum mencapai optimal. Berdasarkan penelitian sebelumnya, kondisi fisik menjadi faktor utama dalam keberhasilan atlet rugby (Hartono, 2019; Sani, 2022). Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang profil kondisi fisik atlet sangat penting dalam merancang program serta meningkatkan performa atlet di kompetisi mendatang. Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah disampaikan, penulis merasa tertarik untuk melakukan kajian secara mendalam mengenai, bagaimana kondisi fisik atlet dominan rugby 7s putri Kabupaten Rembang? Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kondisi fisik dominan yang berhubungan dengan olahraga rugby 7s, yang diuraikan lebih lanjut pada metode dan hasil penjelasan berikut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang kondisi yang sedang terjadi yang diperoleh dari penelitian. Pendekatan berfokus pada pengumpulan data secara sistematis untuk mendeskripsikan suatu fenomena secara fakta dan akurat. Dengan metode ini, penelitian dapat menyajikan informasi yang terstruktur mengenai karakteristik suatu populasi atau peristiwa tertentu. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas terhadap fenomena yang dikaji. Melalui penelitian deskriptif kuantitatif, hasil yang diperoleh diharapkan mampu memberikan gambaran yang mendalam serta menjadi dasar dalam pengambilan keputusan (Yusuf, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peristiwa yang sedang terjadi dengan menyajikan data dalam bentuk angka yang bermakna. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas. Pendekatan ini membantu menggambarkan fenomena secara objektif dan terukur berdasarkan hasil yang diperoleh (Sugiyono, 2012).

Populasi adalah sebuah lingkup yang meliputi objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang kemudian hasil penelitian digunakan untuk menarik kesimpulan (Aristiyanto et al., 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah cabang olahraga rugby 7s putri Kabupaten Rembang berjumlah 10 atlet. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan perwakilan dalam penelitian (Arikunto, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran, diawali dengan pemanasan untuk mencegah cedera. Peneliti juga memberikan petunjuk agar atlet melakukan tes dengan benar. Setiap item tes dilakukan dua kali, kecuali tes daya tahan yang hanya sekali. Pengambilan data dilakukan secara berurutan, lalu diulang sekali lagi dari awal, dengan hanya mengambil hasil terbaik. Metode pengumpulan data yang dilakukan melalui tes untuk mengukur kondisi fisik dominan, yang mencakup berbagai aspek antara lain;

- Kekuatan terdiri dari dua instrumen utama, Tes 1RM *Leg Press* untuk mengevaluasi kekuatan bagian bawah tubuh atlet (Mackenzie, 2005), dan tes 1RM *Bench Press* yang digunakan mengevaluasi kekuatan bagian atas tubuh atlet (Mackenzie, 2005).
- Kecepatan menggunakan instrumen Tes Lari 30 Meter (Mackenzie, 2005).
- Daya ledak (power) menggunakan instrumen Tes *Vertical Jump* digunakan menilai daya ledak otot tungkai (Fenanlampir, A. & Faruq, 2015).
- Kelincahan menggunakan instrumen Tes *Illinois Agility Run* untuk mengukur kelincahan atlet (Mackenzie, 2005)
- Daya tahan menggunakan instrumen Tes *Cooper 12 Menit*. Tes ini bertujuan untuk mengukur kapasitas maksimal paru-paru menyerap oksigen (VO₂max) yang dimiliki oleh atlet (Mackenzie, 2005).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Tes 1 RM *Leg Press* dan 1 RM *Bench Press*

Berdasarkan tes 1RM *leg press* dan 1RM *bench press* yang sudah dilakukan, hasilnya sebagai berikut;

Tabel 1. Hasil Tes 1RM *Leg Press* dan 1RM *Bench Press*

Kategori	Frekuensi 1RM <i>leg press</i>	Presentase	Frekuensi 1RM <i>bench press</i>	Presentase
Sangat Baik	1	10%	0	0%
Baik	1	10%	1	10%
Cukup	7	70%	2	20%
Kurang	0	0%	5	50%
Sangat Kurang	1	10%	2	20%

Sumber: Penulis

Berdasarkan Tabel 1, pengukuran kekuatan 1RM *leg press* pada 10 atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang menunjukkan bahwa 1 atlet (10%) masuk kategori sangat baik, 1 atlet (10%) masuk kategori baik, 7 atlet (70%) masuk kategori cukup, tidak ada atlet yang masuk kategori kurang, dan 1 atlet (10%) masuk kategori sangat kurang. Sementara itu, untuk kekuatan 1RM *bench press*, terdapat 1 atlet (10%) yang masuk kategori baik, 2 atlet (20%) masuk kategori cukup, 5 atlet (50%) masuk kategori kurang, 2 atlet (20%) masuk kategori sangat kurang, dan tidak ada atlet yang masuk kategori sangat baik.

Tes Lari 30 Meter

Dari Tes Lari 30 Meter yang sudah dilakukan, diperoleh data yang dijabarkan pada Tabel 22 sebagai berikut;

Tabel 2. Tes Lari 30 Meter

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	1	10%
Cukup	3	30%
Kurang	3	30%
Sangat kurang	3	30%

Sumber: Penulis

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengukuran kecepatan lari 30 meter pada 10 atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang menunjukkan bahwa 1 atlet (10%) masuk kategori baik, 3 atlet (30%) masuk kategori cukup, 3 atlet (30%) masuk kategori kurang, dan 3 atlet (30%) masuk kategori sangat kurang. Sementara itu, tidak ada atlet yang masuk kategori sangat baik.

Tes *Vertical Jump*

Dari Tes *Vertical Jump* yang sudah dilakukan, diperoleh data yang dijabarkan pada Tabel 3 sebagai berikut;

Tabel 3. Tes *Vertical Jump*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	3	30%
Cukup	6	60%
Kurang	1	10%
Sangat kurang	0	0%

Sumber: Penulis

Berdasarkan Tabel 3, pengukuran daya ledak otot tungkai pada 10 atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang menunjukkan bahwa 3 atlet (30%) masuk kategori baik, 6 atlet (60%) masuk kategori cukup, dan 1 atlet (10%) masuk kategori kurang. Sementara itu, tidak ada atlet yang masuk kategori sangat baik maupun sangat kurang.

Tes *Illinois Agility Run*

Dari Tes *Illinois Agility Run* yang sudah dilakukan, diperoleh data yang dijabarkan pada Tabel 4 sebagai berikut;

Tabel 4. Tes *Illinois Agility Run*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	2	20%
Cukup	5	50%
Kurang	2	20%
Sangat kurang	1	10%

Sumber: Penulis

Berdasarkan Tabel 4, hasil pengukuran tingkat kelincuhan pada 10 atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang menunjukkan bahwa 2 atlet (20%) masuk kategori baik, 5 atlet (50%) masuk kategori cukup, 2 atlet (20%) masuk kategori kurang, dan 1 atlet (10%) masuk kategori sangat kurang. Sementara itu, tidak ada atlet yang masuk kategori sangat baik.

Tes Cooper 12 Menit

Dari Tes Cooper 12 Menit yang sudah dilakukan, diperoleh data yang dijabarkan pada Tabel 5 sebagai berikut;

Tabel 5. Tes Cooper 12 Menit

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	4	40%
Kurang	5	50%
Sangat kurang	1	10%

Sumber: Penulis

Berdasarkan Tabel 5, hasil pengukuran daya tahan pada 10 atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang menunjukkan bahwa 4 atlet (40%) masuk kategori cukup, 5 atlet (50%) masuk kategori kurang, sementara 1 atlet (10%) masuk kategori sangat kurang. Sementara itu, tidak ada atlet yang masuk kategori sangat baik maupun baik.

Pembahasan

Kondisi fisik adalah dasar dalam pengembangan teknik, taktik, dan strategi rugby. Program latihan harus disusun untuk meningkatkan fisik atlet sesuai target. Pelatih perlu melatih fisik secara menyeluruh karena rugby adalah olahraga beregu. Tim yang kompak dengan kondisi fisik baik akan bermain disiplin dan optimal (Taplo & Womsiwor, 2023). Pemahaman kondisi fisik penting bagi pelatih dan atlet rugby. Bagi pelatih, ini membantu menyusun program latihan yang matang untuk kompetisi. Persiapan fisik yang baik mempermudah pelatihan teknik, taktik, dan strategi. Atlet juga perlu disadarkan bahwa kondisi fisik adalah faktor utama dalam meraih prestasi (Artanayasa et al., 2022).

Persiapan menghadapi kompetisi mendatang, atlet rugby 7s putri Kabupaten Rembang seperti Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah, memerlukan dukungan dari berbagai aspek, terutama pengembangan komponen kondisi fisik. Dalam rugby, komponen fisik utama dalam rugby meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincuhan, dan daya tahan, karena sering digunakan dalam pertandingan. Kekuatan diperlukan untuk mendorong, menabrak, menahan lawan saat tekel, serta mengangkat atau mendorong dalam maul. Kecepatan dan kelincuhan berperan penting dalam melewati serta mengejar lawan. Sementara itu, daya tahan sangat penting karena rugby merupakan olahraga yang dimainkan secara intens dan terus-menerus selama 2×7 menit.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk berkontraksi dan menghasilkan tegangan yang melawan suatu hambatan (Ismaryati, 2008). Kekuatan otot tungkai dan lengan memiliki peran penting dalam olahraga rugby (Hartono, 2019). Pengukuran tes kekuatan tersebut menggunakan tes 1RM *leg press* (mengevaluasi kekuatan bagian bawah tubuh atlet) (Mackenzie, 2005) dan 1RM *bench press* (mengevaluasi kekuatan bagian atas tubuh atlet) (Mackenzie, 2005). Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan 1RM *leg press* atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang sebesar 1,51 yang tergolong kategori cukup. Sementara itu, rata-rata kekuatan 1RM *bench press* mencapai 0,61 juga termasuk kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan otot atlet masih perlu ditingkatkan agar dapat mencapai kategori yang lebih baik, sehingga mampu mendukung performa mereka secara optimal dalam pertandingan. Latihan yang terfokus pada penguatan otot dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik para atlet.

Kecepatan merupakan kapasitas untuk melaksanakan rangkaian gerakan serupa secara berurutan dengan efisiensi tinggi dalam waktu tersingkat (Sajoto, 1999). Pengukuran tes kecepatan menggunakan tes lari sejauh 30 meter. Tes ini adalah untuk mengukur kecepatan lari

atlet dari start berdiri hingga 30 meter (Mackenzie, 2005). Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang adalah 5,0 yang tergolong dalam kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa aspek kecepatan masih perlu ditingkatkan melalui latihan khusus, seperti sprint, plyometric drills, dan latihan eksplosif lainnya. Dengan peningkatan kecepatan, atlet akan lebih baik dalam pertandingan, mampu bergerak lebih cepat dalam menyerang maupun bertahan. Latihan yang terencana dan konsisten sangat diperlukan untuk mengembangkan kecepatan optimal demi performa terbaik atlet.

Daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan (Suharjana, 2013). Pengukuran tes daya ledak menggunakan *vertical jump* yang dibutuhkan untuk menilai daya ledak otot tungkai (Fenanlampir, A. & Faruq, 2015). Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata daya ledak atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang mencapai 42,6 yang termasuk kategori cukup. Hasil menunjukkan bahwa meskipun atlet memiliki kemampuan daya ledak yang memadai, bisa ditingkatkan agar mencapai level yang lebih baik. Program latihan seperti plyometric exercises, squat jumps, dan latihan eksplosif lainnya dapat membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dengan peningkatan daya ledak, atlet akan lebih unggul dalam duel fisik, lompatan, dan sprint selama pertandingan, sehingga performa mereka semakin optimal.

Kelincahan adalah kemampuan bergerak dan mengubah arah serta posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Harsono, 1988). Pengukuran kelincahan dilakukan dengan *illinois agility run test*. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi dan mengukur perkembangan tingkat kelincahan atlet (Mackenzie, 2005). Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang mencapai 20,83 yang termasuk dalam kategori cukup. Hasil menunjukkan tingkat kelincahan yang memadai, peningkatan masih diperlukan agar performa lebih optimal. Latihan seperti ladder drills dan cone drills dapat membantu meningkatkan kelincahan atlet. Dengan peningkatan kemampuan ini, atlet dapat bereaksi lebih cepat dalam permainan, menghindari lawan dengan lebih efektif, dan meningkatkan performa secara keseluruhan.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dari kelelahan selama aktivitas yang berlangsung lama (Hartono, 2019). Pengukuran daya tahan dilakukan menggunakan tes Cooper 12 menit. Tes cooper bertujuan untuk menilai kapasitas maksimal paru-paru dalam menyerap oksigen (VO_{2max}) yang dimiliki oleh seorang atlet (Mackenzie, 2005). Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata daya tahan atlet Rugby 7s Putri Kabupaten Rembang mencapai 1.678,5 yang tergolong dalam kategori kurang. Hasil tes menunjukkan perlunya peningkatan daya tahan melalui latihan seperti interval training. Dengan meningkatkan daya tahan, atlet dapat bermain lebih optimal, mengurangi risiko kelelahan, dan tetap memiliki energi yang cukup untuk menghadapi pertandingan dengan intensitas tinggi.

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan untuk mengetahui profil kondisi fisik dominan atlet Rugby 7s putri Kabupaten Rembang, beberapa aspek utama yang diukur meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, dan daya tahan. Hasil dari tes ini dianalisis dengan melihat nilai rata-rata dari setiap aspek kondisi fisik yang telah diujikan.

Dari hasil pengukuran, diketahui bahwa kondisi fisik atlet secara umum dapat dikategorikan dalam dua kelompok. Pertama, aspek kekuatan, daya ledak, dan kelincahan berada dalam kategori cukup, yang menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat kemampuan yang cukup baik dalam aspek-aspek tersebut, tetapi masih perlu peningkatan agar mencapai performa optimal. Kedua, aspek kecepatan dan daya tahan masuk dalam kategori kurang, yang menandakan bahwa atlet masih memiliki kekurangan dalam hal kecepatan bergerak serta kemampuan bertahan dalam durasi permainan yang cukup lama.

Penelitian ini menjadi dasar penting bagi tim pelatih dalam membuat program latihan yang lebih baik dan tepat. Dengan mengetahui aspek kondisi fisik mana yang masih lemah, pelatih dapat merancang strategi latihan yang lebih fokus untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan atlet, sekaligus mempertahankan serta mengembangkan aspek kondisi fisik lainnya yang sudah

cukup baik. Dengan demikian, diharapkan kondisi fisik atlet dapat meningkat secara menyeluruh, sehingga mereka lebih siap untuk menghadapi kompetisi dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Permainan rugby yang baik dapat terwujud jika setiap pemain memiliki kondisi fisik optimal serta menguasai teknik, taktik, dan strategi. Untuk mencapai teknik dasar yang solid serta strategi yang efektif, pemain harus memiliki kebugaran yang baik. Kondisi fisik yang prima memberikan berbagai keuntungan, seperti mampu menjalani dan menuntaskan program latihan dengan lancar tanpa hambatan, menjaga stamina agar tidak mudah lelah saat bertanding. Atlet rugby memerlukan fisik yang kuat guna meraih prestasi yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet dalam memahami kondisi fisik atlet, sehingga pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan performa dan mencapai prestasi di kompetisi mendatang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Till, K., et al. (University of Leeds) dengan judul "Strength and Endurance Characteristics of Elite Female Rugby Sevens Players". Penelitian ini kemungkinan besar mengukur berbagai jenis kekuatan (maksimal, relatif, eksplosif) dan daya tahan (aerobik dan anaerobik) pada atlet rugby 7s putri. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang standar kekuatan otot pada atlet rugby 7s putri serta kapasitas kardiorespirasi yang diperlukan. Ini sangat relevan karena kekuatan sangat penting untuk tackling, rucks, mauls, dan sprint, sementara daya tahan memastikan atlet dapat mempertahankan intensitas tinggi sepanjang pertandingan yang cepat dan berulang. Data dari penelitian ini bisa menjadi benchmark untuk menilai kondisi fisik atlet.

Begitu juga dengan penelitian dari Roe, G., et al. (English Institute of Sport) dengan judul "Correlation between Physical Fitness Attributes and Match Performance in Female Rugby Sevens". Penelitian ini kemungkinan menganalisis bagaimana berbagai komponen kondisi fisik (seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, agilitas) berkorelasi dengan metrik performa dalam pertandingan (misalnya jumlah tackling sukses, try yang dicetak, jarak lari). Temuan dari penelitian ini sangat relevan karena tidak hanya mengidentifikasi profil kondisi fisik, tetapi juga menunjukkan komponen fisik mana yang paling berkontribusi terhadap keberhasilan performa di lapangan. Ini dapat membantu dalam memprioritaskan aspek-aspek latihan yang paling penting untuk atlet.

SIMPULAN

Kondisi fisik sangat penting dalam olahraga karena berpengaruh pada performa atlet dalam menerapkan teknik dan taktik dengan maksimal. Atlet dengan kondisi fisik yang optimal dapat bergerak lebih efisien, mempertahankan performa dalam durasi lama, serta mengurangi risiko cedera. Komponen kebugaran seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak saling berperan dalam meningkatkan kualitas permainan. Dengan kebugaran yang baik, atlet mampu menghadapi tekanan pertandingan, bereaksi cepat terhadap situasi di lapangan, serta menjaga performa. Oleh karena itu, program latihan yang terarah sangat diperlukan agar kebugaran fisik terus berkembang dan mendukung pencapaian prestasi terbaik (Setiawan et al., 2021). Kondisi fisik dapat mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet dalam pertandingan (Hartono, 2019). Berdasarkan pembahasan dan hasil yang telah dijelaskan, hal ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan atlet rugby 7s Putri Kabupaten Rembang pada kondisi fisik dengan kategori cukup adalah kekuatan, daya ledak, dan kelincahan. Fokus utama harus diberikan pada kecepatan dan daya tahan atlet, yang masih berada dalam kategori rendah. Untuk mengoptimalkan kemampuan, pelatih disarankan meningkatkan program latihan, baik selama pemusatan latihan Porprov maupun di luar jadwal latihan, agar atlet mencapai kondisi fisik baik. Konsisten dalam latihan sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan kelincahan. Selain itu, penelitian terkait kondisi fisik atlet perlu terus dilakukan agar pelatih dapat membuat strategi latihan yang lebih efektif. Dengan upaya ini, diharapkan tim Rugby 7s putri Kabupaten Rembang dapat meraih prestasi lebih baik di kompetisi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, S., & Soedjatmiko. (2019). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Model Manajemen Pada Laboratorium Testing Research For Sports Material And Equipment (Treccs) Faculty Of Sports Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong , mengembangkan potensi jasma.* 4(1), 28–35.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian.* Rineka cipta.
- Aristiyanto, Setiawan, F. E., Subagya, H., & Nurohman. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Volume, 1*, 8–15.
- Artanayasa, I. W., Semarayasa, I. K., & Wiarta, I. W. (2022). Atlet Rugby Kabupaten Buleleng Menuju Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022. *Universitas Pendidikan Ganesha*, 536–541.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* CV. Andi Offset.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan.* KONI.
- Hartono, A. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby Uny Tahun 2018 Skripsi. *Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Tahun 2018*, 150.
- Internasional Rugby Board. (2010). A Beginner`S Guide To Rugby Union. In *International Rugby Board.*
- Ismaryati. (2008). *Tes Pengukuran Olahraga.* UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Kardi, I. S., Cs, A., 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.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Test.* Elektric World Plc.
- Niken, S. N. A., Pudjijuniarto, Susanto, I. H., & Sholikhah, A. M. (2023). Motivasi Dan Kepercayaan Diri Atlet Hockey Indoor Dalam Menghadapi Kejuaraan Nasional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2). <https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.829>
- PRUI. (2015). *Bringing Asia together through the spirit of Rugby.* Asia Rugby. <https://www.asiarugby.com/unions/indonesia/>
- PRUI Jateng. (2020). *Festival Rugby pertama di Jawa Tengah.* Persatuan Rugby Union Indonesia. <https://rugbyindonesia.or.id/festival-rugby-pertama-di-jawa-tengah/>
- Sajoto, M. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Dahari Prize.
- Sani, F. M. (2022). *Evaluasi kondisi fisik atlet rugby aceh dalam menghadapi pon aceh-sumut.*
- Setiawan, F. E., Aristiyanto, & Herdinata, G. R. H. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2, 7–13.
-

- Situs Berita Olahraga Rugby. (2023). *Porprov Rugby Jateng langsung dilaksanakan setelah Pra Pon*. Main Rugby.Com. <https://www.mainrugby.com/berita/porprov-rugby-jateng-langsung-dilaksanakan-setelah-pra-pon>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Syafikah, N., & Wijaya, F. J. M. (2021). Motivasi Mahasiswa Berpartisipasi dalam UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 23–32.
- Taplo, N., & Womsiwor, D. (2023). Profil Kondisi Fisik Dominan Atlet Putra Tim Pon XX Rugby 7 ' s Papua Profile of the Dominant Physical Conditions of Male Athletes for the Pon XX Rugby 7 Papua Team. *JURNAL OLAHRAGA PAPUA*, 5(1), 33–48.
- Taufikurahman, 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.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.