



Volume 1, Nomor 1, Desember 2020

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: -

Pelatihan Perencanaan Progam Latihan Jangka Pendek Pada Bulan Februari-April 2020 Untuk Kejuaraan Jakarta Internasional Rugby 10s

Ardhika Falaahudin¹, Yulius Agung Saputro², Imam Andriyanto³

^{1,2,3}Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: ardhika@mercubuana-yogya.ac.id¹

ABSTRAK

Identifikasi masalah yaitu minimnya sosialisasi menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19 pada sekolah keterampilan olahraga tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo dan kurangnya pengetahuan (guru pendidikan jasmani) tentang cara menjaga kebugaran jasmani saat pandemi covid-19. Menjaga kondisi fisik tetap bugar adalah hal yang penting dilakukan, terutama bagi orang yang berisiko terkena penyakit menular. Namun, di tengah pandemi covid-19 seperti ini jika ingin beraktivitas fisik sangat susah karena ruang gerak menjadi terbatas. Sebagian besar penyakit tidak menular bersifat kronis, yaitu berkembang secara perlahan dan bisa berlangsung dalam jangka waktu lama. Seiring waktu, kondisi ini bisa berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, sehingga penderitanya rentan terhadap infeksi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan sosialisasi kepada warga sekolah yang terdiri atas guru Penjasorkes dan siswa kelas olahraga. Materi sosialisasi disampaikan dalam webinar melalui aplikasi zoom. Dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas olahraga untuk menjaga kebugaran saat pandemi covid 19 memiliki beberapa manfaat yaitu: dapat membakar lemak tubuh, kekuatan fisik bertambah, dapat mencegah penyakit, sebagai detoksifikasi, meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh. Dari kegiatan sosialisasi ini diharapkan semua elemen olahraga khususnya di sekolah yang memiliki kelas olahraga bisa melakukan cara menjaga kebugaran jasmani saat sandemi covid-19 yang baik dan benar.

Kata Kunci: Sosialisasi, Kebugaran Jasmani, Covid-19

ABSTRACT

Identification of the problem, namely the lack of socialization of maintaining physical fitness during the Covid-19 pandemic at a high school level sports fitness school in Kulonprogo Regency and a lack of knowledge (physical education teachers) on how to maintain physical fitness during the Covid-19 pandemic. Maintaining a healthy physical condition is an important thing to do, especially for people who are at risk of contracting infectious diseases. However, in the midst of a Covid-19 pandemic like this, if you want to do physical activity it is very difficult because the space to move is limited. Most non-communicable diseases are chronic, that is, they develop slowly and can last for a long time. Over time, this condition can have an impact on decreasing endurance, so that sufferers are susceptible to infection. The method of implementing this community service activity is by socializing to school members consisting of Physical Education teachers and students in sports classes. The socialization material is presented in the webinar through the zoom application. It can be concluded that sports activities to maintain fitness during the Covid 19 pandemic have several benefits, namely: can burn body fat, increase physical strength, can prevent disease, as detoxification, increase immunity or immunity. From this socialization activity, it is hoped that all elements of sports,

Keywords: Socialization, Physical Fitness, Covid-19

PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan termasuk universitas memiliki kewajiban untuk membantu mengembangkan mahasiswa untuk meraih prestasi di daerah, nasional, bahkan tingkat Internasional. Pengembangan prestasi merupakan langkah awal seorang pelatih untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat melalui latihan dasar dan program latihan yang baik. Tujuannya adalah meningkatkan prestasi sehingga mencapai titik puncak. Penelitian pengabdian ini adalah bentuk pengabdian kami selaku pelaku ahli olahraga dibidang kepelatihan rugby untuk membina mengembangkan pelatihan melalui Jogja Rugby Club.

Rugby adalah salah satu cabang olahraga yang hidup atau berasal dari Eropa dan sangat terkenal di dunia(Johnston et al., 2014). Namun, karena kurangnya sorotan di mata Indonesia akan cabang olahraga ini, menjadikan Rugby tidak begitu dikenal oleh masyarakat Indonesia, terlebih di Yogyakarta olahraga ini belum populer seperti olahraga sepakbola, voli, basket, dll. Pada bulan 10 Mei 2020 akan diadakan Kejuaraan Jakarta Internasional Rugby 10s, namun dengan adanya pandemic covid-19 diundur hingga bulan September 2020. Semua cabang olahraga juga terkena imbasnya (Susanto Nugroho, 2020).

Olahraga *rugby* merupakan salah satu permainan invasi (*Invasion Game*)(Coughlan et al., 2011). Cabang olahraga *rugby* berasal dari Eropa dan sangat terkenal(Selvarajah & Schneider, 2017). Olahraga yang sarat kontak fisik ini sudah lama dimainkan di Indonesia, yaitu oleh para ekspatriat. *Rugby* adalah salah satu cabang olahraga eksebisi di Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX 2016 di Jawa Barat. Oleh karena itu tim*Rugby* DIY mendapat kesempatan untuk mengikuti *event* akbar tersebut, yang akan diperkuat putra putri daerah merupakan gabungan dari tim *Rugby* UNY dan Jogja *Rugby Chiefs*.

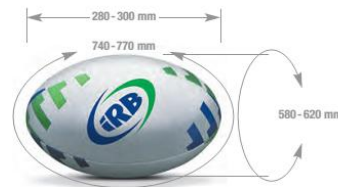
a. Permainan *Rugby*

Rugby adalah permainan dengan bola sebagai objek utama untuk dibawa melewati garis gawang musuh dan membantingnya ke tanah untuk memperoleh nilai(Ross et al., 2015). Rumit tapi juga sederhana mungkin terdengar sederhana tapi

ada satu yang ditangkap. Mengoper bola harus dilempar ke belakang(Dziedzic & Higham, 2014). Bola bisa ditendang ke depan, tapi rekan satu tim dari penendang bola harus berada di belakang bola saat bola ditendang(Ross et al., 2014).

Kebutuhanakan kerjasama tim yang kompak dan disiplin tinggi, bukan individual. Hanya dengan bekerja secara tim maka para pemain bisa membawa bola ke depan menuju ke arah garis gawang lawan untuk memenangkan pertandingan(Cahill et al., 2013). *Rugby* merupakan olahraga dengan aspek yang unik, berbeda dengan olahraga lainnya(Higham et al., 2013). Pemenang pertandingan*rugby* adalah tim yang pemain-pemainnya mampu membawa bola dan memanfaatkan lapangan dengan baik dengan menghindari lawan serta menang pada penguasaan bola(Tavares et al., 2017).

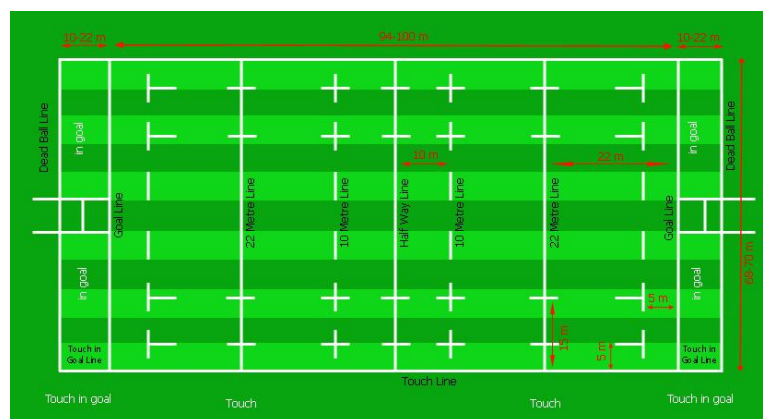
b. Bola Rugby



Gambar 1. Bola *Rugby*(Rugby, 2019)

Panjang garis 280 - 300 milimeter Lingkar (ujung ke ujung) 740 - 770 milimeter lingkar (lebarnya) 580 - 620 milimeter. Berat bola 410 - 460 gram (Rugby, 2019).

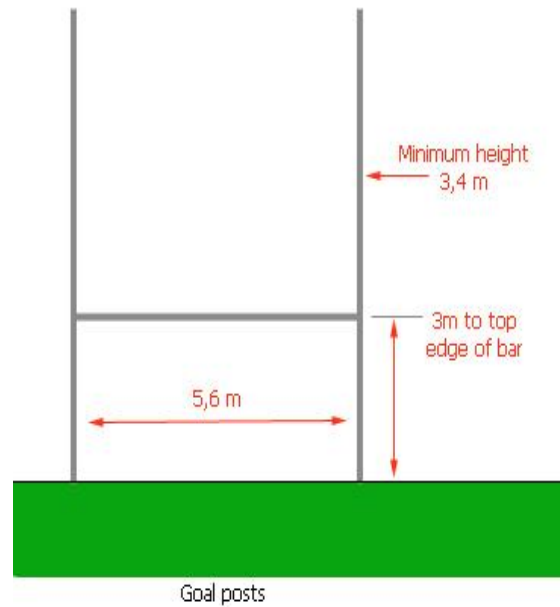
c. Lapangan Rugby



Gambar 2. Lapangan Permainan *Rugby*(Rugby, 2019)

Deskripsi ukuran lapangan *Rugby* adalah panjang lapangan 94 - 100 meter, lebar lapangan 68 - 70 meter, dan panjang garis *Dead ball* / garis *try* 10 - 22 meter (Rugby, 2019).

d. Gawang *Rugby*



Gambar 3. Gawang *Rugby*(Rugby, 2019)

Deskripsi ukuran gawang *rugby* adalah lebar gawang 5,6 meter. tinggi mistar gawang 3 meter, tinggi tiang gawang di atas mistar minimal 3,4 meter (Rugby, 2019).

e. Skor

1. *Try* – 5 angka

Try akan mendapat nilai bila bola mendarat melebihi garis gawang lawan. Wasit akan memberikan *penalty* bila ada pemain yang berkesempatan menciptakan skor *Try signalt* tapi dilanggar oleh lawan.

2. Penalti – 3 angka

Saat mendapatkan hadiah *penalti* setelah dilanggar lawan, sebuah tim boleh memilih untuk menendang ke gawang.

3. *Drop Goal* – 3 angka

Bola jatuh mendapatkan nilai bilamana seorang pemain menendang bola dan menjadi goal saat permainan terbuka dengan menjatuhkan bola ke tanah dan melakukan tendangan setengah voli (Rugby, 2019).

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian ini diberikan sebanyak 36 kali, yaitu pelaksanaan latihan seminggu 3 kali yaitu hari Senin, Rabu dan hari Jumat jam 16.00 wib-18.00 wib. Metode dalam pelatihan ini menggunakan metode campuran yaitu metode *pull feedback* dan *push feedback*. Peserta yang mengikuti adalah 15 atlet dan 3 pelatih yang tergabung di Jogja Rugby Club.

Program latihan mikro dan makro diberikan menggunakan sistem periodisasi jangka pendek. Model latihan ini akan diberikan selama 2 bulan yang berisi pada tahap persiapan umum akan diberikan penguatan fisik yaitu minggu pertama dan kedua (Lewandowski, 2015). Ketika memasuki minggu ketiga akan memasuki persiapan khusus dengan memberikan latihan teknik dan taktik (Perdana, 2018). Pada tahap persiapan khusus akan diberikan latihan taktik dan banyak *games* yang disesuaikan dengan situasi di pertandingan (Satriya, 2011). Tahap terakhir yaitu minggu terakhir akan diberikan tambahan latihan mental (Mulyana, 2017). Namun hal ini akan diperpanjang hingga masa pandemic covid-19 berakhir dan akan memulai program awal dan program tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan kebugaran ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 10 April 2020 pada pukul 19.00 wib -21.00 wib. Semua peserta diwajibkan oleh tim pelatih untuk mengikuti pelatihan ini dari rumah masing-masing di Kota Yogyakarta, Kabupaten Kulon progo, Kabupaten Sleman, dan Kabupaten Bantul. Dokumentasi dari pelatihan ini sebagai berikut:

Tabel. Perencanaan Program Latihan Mikro dan Makro Jangka pendek untuk Turnamen Jakarta Internasional Rugby 10s

1. Minggu Pertama

MATERI	PERSIAPAN	PELAKSANAAN	WAKTU
1. latihan Strength and Conditioning dimodifikasi dengan <i>games</i> dan teknik dasar	1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. Pemanasaan , Stretching (Statis dan Dinamis)	Pemanasan Statis dinamis dengan jogging membentuk (X)	20 Menit
2. (<i>passing lop</i>)	4. Latihan <i>Strength and Conditioning</i>	Pemain masuk didalam kotak dengan melakukan permainan <i>Touch and pass</i> , Satu pemain menjadi penjaga dan berusaha melakukan touch bola	60 menit

		kepemain lain jika terkena touch maka keluar dan harus melakukan hukuman di masing-masing pos: Pos 1. Push Up Pos 2. <i>Zig-zag (side step)</i> Pos 3. Squat Pos 4. Sit Up	
5.	Small <i>Side Games</i>	Touch Rugby Games 7 vs 7,	20 menit
6.	Cooling down	Cooling down dengan menggunakan PNF	20 menit
7.	Evaluasi	berpasangan. Evaluasi.	
8.	Do,a & Penutup		

2. MingguKedua

MATERI	PERSIAPAN	PELAKSANAAN	WAKTU
1. latihan Strength and Conditioning dimodifikasi dengan <i>games</i> dan teknik dasar (lateral	1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. Pemanasaan, Stretching (Statis dan Dinamis)	Pemanasan Statis dinamis dengan jogging membentuk (X)	20 Menit
2. (<i>passing</i>)	4. Latihan <i>Strength and Conditioning</i>	Pemain masuk didalam kotak dengan melakukan permainan <i>Touch and pass</i> , Satu pemain menjadi penjaga dan berusaha melakukan touch bola kepemain lain jika terkena touch maka keluar dan harus melakukan hukuman di masing-masingpos: Pos 1. Push Up Pos 2. <i>Zig-zag (side step)</i> Pos 3. Squat Pos 4. Sit Up	30 menit
	5. Latihan Teknik dasar <i>lateral passing</i>	Melakukan Latihan Teknik dasar <i>lateral passing</i>	30 menit
	6. Small <i>Side Games</i>	Touch Rugby Games 7 vs 7, apabila melakukan touch, maka pemain tersebut harus mundur dan menyentuh kun baru boleh ikut bermain lagi.	20 menit
	7. Cooling down 8. Evaluasi 9. Doa &Penutup	Cooling down dengan menggunakan PNF berpasangan. Evaluasi.	20 menit

3. Minggu Ketiga

MATERI	PERSIAPAN	PELAKSANAAN	WAKTU
1. Latihan Teknik dan Taktik (Tackle, Passing, Breakdown, Ruck)	1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. Pemanasaan (Games Challenge)	Pemanasan dengan Games Challenge 10 vs 10, diselingi dengan stretching	40 Menit
	4. Latihan Tackle berhadapan Passing, Breakdown, Rucking	Melakukan latihan tackle berhadapan, kemudian pengambilan keputusan 2 vs 1, 3vs1, dan 3vs2 Latihan Breakdown,	60 menit
	5. Small Side Games	Touch Rugby Games 10 vs 10, fokus ke breakdown, tackle dan rucking	20 menit
	6. Cooling down 7. Evaluasi	Cooling down dengan menggunakan PNF berpasangan. Evaluasi.	20 menit
	8. Doa & Penutup		

4. Minggu Keempat

MATERI	PERSIAPAN	PELAKSANAAN	WAKTU
1. Latihan Taktik Game Situation	1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. Pemanasaan (Games Challenge)	Pemanasan dengan Games Challenge 10 vs 10, diselingi dengan stretching	30 Menit
	4. Games 10 vs 10, set defend and attacking Set Line out, Scrum dan drop kick.	Melakukan games situasi 10 vs 10, fokus pada setpiece attack dan defend Tim merah set defend dan hitam set attack, setiap 10 menit bergantian setting.	40 menit
	5. Diskusi laws of the games	Fokus law of the games setiap setting dihentikan untuk membenarkan teknik dan taktik.	30 menit
	6. Cooling down 7. Evaluasi	Cooling down dengan menggunakan PNF berpasangan. Evaluasi.	20 menit
	8. Doa & Penutup		

Sebelum memulai program latihan kita melakukan ujicoba terbatas dengan membagi menjadi 2 tim. Dari ujicoba tersebut kami mengetahui program, latihan akan kami buat dari hasil ujicoba tersebut agar dalam ujicoba selanjutnya dapat terus meningkat.

1. Hasil ujicoba pertama (minggu 1)

Hasil uji coba pertama evaluasi yang kami dapat adalah atlet masih terlihat bingung terhadap posisi masing –masing, passing bola dan tangkapan bola sering terlepas, dan terjadi banyak mis-komunikasi antar pemain.

2. Hasil uji coba kedua (minggu 3)

Hasil ujicoba kedua evaluasi yang kami dapat adalah atlet masih terlihat bingung terhadap posisi masing –masing, passing bola dan tangkapan bola sudah membaik dimana sedikit sekali jumlah bola yang lepas, masih terlihat bingung dengan aba-aba dari wasit.

3. Hasil uji coba ketiga (minggu 4)

Hasil ujicoba ketiga program latihan yang diberikan memberikan peningkatan yang signifikan yaitu semakin kompak, sedikit terjadi mis komunikasi. Strategi yang diberikan berjalan dengan baik sehingga tim siap untuk mengikuti kejuaraan rugby Internasional Jakarta 10s.

KESIMPULAN

Dari program latihan yang diberikan dalam persiapan mengikuti turnamen Jakarta Internasional Rugby 10s dan mengacu pada hasil pengamatan dan evaluasi dari latihan serta meninjau dari kekurangan dan kelebihan tim. Dengan hasil pelatihan tersebut bisa disimpulkan bahwa ada peningkatan pemahaman serta kerjasama tim menjadi lebih kompak dibanding sebelumnya. Sehingga tim siap untuk mengikuti kejuaraan rugby Internasional Jakarta 10s. Diharapkan evaluasi dari pelatihan tersebut akan memberikan masukan dan perbaikan kepada tim rugby sehingga program latihan yang diberikan akan tepat lebih baik lagi. Dengan hasil program latihan yang tepat akan memberikan hasil yang efektif, efisien dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahill, N., Lamb, K., Worsfold, P., Headey, R., & Murray, S. (2013). The movement characteristics of English Premiership rugby union players. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727456>
- Coughlan, G. F., Green, B. S., Pook, P. T., Toolan, E., & O'Connor, S. P. (2011). Physical game demands in Elite Rugby Union: A global positioning system analysis and possible implications for rehabilitation. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*. <https://doi.org/10.2519/jospt.2011.3508>
- Dziedzic, C. E., & Higham, D. G. (2014). Performance nutrition guidelines for

international rugby sevens tournaments. In *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0172>

Higham, D. G., Pyne, D. B., Anson, J. M., & Eddy, A. (2013). Physiological, anthropometric, and performance characteristics of rugby sevens players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(1), 19–27. <https://doi.org/10.1123/ijssp.8.1.19>

Johnston, R. D., Gabbett, T. J., & Jenkins, D. G. (2014). Applied sport science of rugby league. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0190-x>

Lewandowski, C. M. (2015). Fisiologi Latihan. *The Effects of Brief Mindfulness Intervention on Acute Pain Experience: An Examination of Individual Difference*.

Mulyana, D. (2017). Program latihan. *Program Latihan Atlet*.

Perdana. (2018). Prinsip Latihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*.

Ross, A., Gill, N., & Cronin, J. (2014). Match analysis and player characteristics in rugby sevens. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0123-0>

Ross, A., Gill, N., & Cronin, J. (2015). The match demands of international rugby sevens. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.979858>

Rugby, W. (2019). Laws of the Game: Rugby Union. *World Rugby*.

Satriya. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik. In *Joint Conference UPI-UITM 2011 "Strengthening Research Collaboration on Education."*

Selvarajah, E., & Schneider, T. (2017). Rugby. In *Foot and Ankle Sports Orthopaedics*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1_63

Susanto Nugroho. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga di Indonesia. *Jurnal Stamina*.

Tavares, F., Smith, T. B., & Driller, M. (2017). Fatigue and Recovery in Rugby: A Review. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0679-1>