

MODEL PEMANASAN RUGBY BERBASIS PERMAINAN UNTUK KOP RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

¹ Ikbal Miftahudin, ² Iwan Barata

^{1,2} Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

¹ ikbalmiftahudin16@gmail.com,, ² iwanbarata@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk baru berupa model pemanasan berbasis permainan untuk Klub Olahraga Prestasi Rugby Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang bertempat Di Kampus B Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur. penelitian ini merupakan penelitian Model dan Pengembangan yang bersifat deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Research & Development (R & D) dari ADDIE, yaitu dengan membuat produk berupa model permainan dengan 5 (Lima) tahapan, yaitu 1.) Analisis (*Analyze*), 2.) Desain (*Design*), 3.) Pengembangan (*Development*), 4.) Pelaksanaan (*Implement*), 5.) Evaluasi (*Evaluate*). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 12 orang sebagai subjek Uji Coba skala kecil (Praktek Lapangan). Uji validasi yang digunakan pada penelitian adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat diuji cobakan, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli sesuai dengan variabel yang terkait. Uji coba yang dilakukan dengan memberikan 15 model permainan yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dengan pengisian angket justifikasi oleh dosen ahli (*expert judgment*). Setelah divalidasi oleh dosen ahli maka hasil akhir dalam penelitian ini berupa 14 model permainan yang dianggap layak dan kemudian dilakukan uji coba. Model permainan ini nantinya dapat dijadikan sumber referensi bagi para pengajar dan pelatih Olahraga untuk meningkatkan aktivitas gerak pemanasan menjadi lebih variatif. Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah 14 model pemanasan berbasis permainan yang peneliti buat telah layak dilakukan serta digunakan.

Kata kunci; Model Pemanasan, Rugby, Permainan, Klub Olahraga Prestasi Rugby Universitas Negeri Jakarta

Abstract. *This study aims to produce a new product in the form of a game-based warm-up model for the Jakarta State University Rugby Achievement Sports Club. Data collection was carried out in July 2021 which took place at Campus B UNJ's Sports Science Faculty, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, East Jakarta City. This research is a descriptive model and development research. The method used in this study is the Research & Development (R&D) method from ADDIE, namely by making a product in the form of a game model with 5 (five) stages, namely 1.) Analyze, 2.) Design, 3.) Development, 4.) Implement, 5.) Evaluate. The population used in this study were members of the Jakarta State University Achievement Sports Club, totaling 12 people as subjects for small-scale trials (Field Practice). The validation test used in this research is to use an expert justification test, where the model that has been made is tested, then consulted and assessed by experts according to the related variables. The trials were carried out by providing 15 game models that had been made by researchers to be analyzed by filling out a justification questionnaire by expert lecturers (expert judgment). After being validated by expert lecturers, the final results in this study were 14 game models that were considered feasible and then tested. This game model can later be used as a reference source for sports developers and coaches to increase warm-up activities to be more varied. The final conclusion obtained through this research is that the 14 game-based warm-up models that the researchers made are feasible and useable.*

Keywords; *Coach Model, Rugby, Game, Jakarta State University Rugby Achievement Sports Club*

A. PENDAHULUAN

Sejarah mencatat bahwa pada tahun 1823, cerita singkat berawal dari suatu pertandingan sepak bola antar sekolah di kota Rugby, Inggris. Seorang anak laki – laki yang bernama William Webb Ellis mengambil sebuah bola dengan tangannya dan berlari mengarah garis gawang lawan. Dua abad kemudian rugby telah berevolusi menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Pada saat itu dimana jutaan orang bermain rugby, menyaksikan, dan menikmati suasana permainan rugby. berdasarkan peraturan, rugby tidak hanya dimainkan begitu saja, dengan adanya sebuah peraturan para pemain rugby

juga dapat memberikan nilai tingkat sportivitas, membentuk karakter disiplin dalam penguasaan diri, serta menjalin interaksi sosial antar satu sama lain, dapat menumbuhkan rasa keakraban dan mengambil sikap fair play, dengan ini mengingatkan bahwa permainan rugby adalah sebuah permainan yang sehat dan bersahabat.

Rugby bisa di ikut sertakan oleh siapapun, pria ataupun wanita dan bisa dimainkan bagi semua kalangan usia mulai dari anak – anak hingga orang dewasa bahkan orang tua sekaligus. Pada umumnya hampir semua orang sudah mengetahuinya. bahwa rugby merupakan olahraga permainan yang 2 bersifat keras. secara singkat dapat digambarkan seperti adanya teknik yang diharuskan mendapatkan bola dari lawan melalui cara bertabrakan atau disebut dengan tackle dan bisa dikatakan olahraga rugby ini sangat unik. Namun permainan rugby itu sendiri banyak sekali yang sudah di modifikasi ke dalam permainan sehingga semua orang dapat menikmati permainan rugby. dalam modifikasi permainan rugby dibuatkan seperti fun games yang tidak ada unsur bahaya dan sangat aman misalnya rugby touch, rugby tag dan masih banyak macam permainan lainnya.

Peminat olahraga rugby di indonesia tergolong minim tidak halnya seperti peminat dari cabang olahraga lain, Masih sangatlah awam akan permainan olahraga rugby di indonesia karena olahraga ini memang mengacu resiko yang sangat tinggi apabila tidak tahu tentang teknik dan prosedur permainan tersebut, maka dari itu pecinta olahraga sedikit. Bahkan lebih banyak yang berpartisipasi dalam olahraga rugby ini yaitu warga negara asing atau pun warga negara asing yang merantau dan menetap tinggal di indonesia.

Pada dasarnya dalam setiap proses menjalankan aktifitas olahraga selalu di awali dengan gerakan pemanasan. Pemanasan sangatlah berguna bagi tubuh seseorang sebelum memasuki aktifitas inti seperti untuk menghangatkan suhu tubuh, melancarkan aliran darah, memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, dan mengurangi resiko cedera saat berolahraga.

Berdasarkan pengamatan pada kegiatan latihan kop Rugby Universitas Negeri Jakarta, pada sesi aktifitas pemanasan tergolong masih kurang maksimal. Bentuk gerakan pemanasan yang diberikan terkesan menjenuhkan dan kurang menarik. Sehingga

anggota kop terlihat kurang antusias dan kurang semangat. Apabila hal ini dibiarkan maka aktifitas pemanasan yang dilakukan tidak maksimal dan akan membuat anggota kop kurang siap melaksanakan aktifitas inti. dan hal tersebut dikhawatirkan dapat menimbulkan efek cedera dan penurunan tingkat prestasi.

Dengan kondisi seperti ini, peneliti berupaya menganalisa apa yang menjadi kendala dalam melaksanakan aktifitas pemanasan. peneliti menilai anggota kop merasa bosan karena tidak adanya unsur kesenangan dalam gerakan pemanasan dan terlihat kaku. sehingga terkadang beberapa anggota kop mengabaikan gerakan pemanasan, Dan terkadang terjadi anggota kop yang datang terlambat latihan mereka hanya melakukan gerakan pemanasan sekedarnya karena khawatirnya mereka ketinggalan materi pada inti latihan sehingga mereka terburu – buru untuk melakukan pemanasan tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi nanti pada proses latihan berlangsung ataupun usai akhir latihan nanti.

Untuk melakukan aktivitas utama yang optimal tubuh perlu adanya proses gerakan pemanasan yang bersifat menyenangkan dan gerakannya mengacu pada gerakan inti. Sehingga peserta kop ketika melaksanakan aktifitas inti menjadi lebih siap dan semangat menerima aktifitas yang lebih berat. lalu tidak terjadi masuknya harapan yang dapat merugikan bagi anggota kop Rugby Universitas Negeri Jakarta. terlebih lagi program latihan rugby berintensitas tinggi, sehingga memerlukan bentuk gerakan pemanasan rugby yang bisa meningkatkan semangat, menyenangkan, dan meningkatkan prestasi lebih banyak lagi.

Pada teori singkatnya permainan merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua kalangan usia 3 dengan tujuan bersenang – senang mereduksi tingkat kejenuhan serta dilakukan tanpa adanya unsur paksaan. Manfaat dalam bermain sangatlah banyak yang bisa ditemui tentunya hal – hal positif yang dapat diambil, seperti kesenangan, kesehatan jasmani dan mental, meningkatkan potensi diri, membangun kerjasama tim, membentuk karakter personal, menjalin interaksi sosial yang baik, menambah energi positif, meningkatkan daya konsentrasi, menambah wawasan, Melatih sikap kepemimpinan, Dan masih banyak manfaat lainnya.

Apabila dikaitkan dengan penjelasan di atas peneliti memiliki daya ketertarikan terhadap materi pemanasan. Karena hal ini dapat menjadikan sebuah inovasi baru dalam

teori pemanasan rugby, sehingga menjadi salah satu cara untuk membantu mengatasi masalah yang di dapat. Jadi dengan adanya inovasi seperti ini berharap bisa memberikan hal – hal yang positif melalui sebuah model pemanasan berbasis permainan dan suasana baru pada saat melakukan pemanasan olahraga.

1. Kajian Teoretik

a) Konsep Model

Penelitian adalah suatu penyelidikan terorganisasi, atau penyelidikan yang hati-hati dan kritis dalam mencari fakta untuk menentukan sesuatu. Kata penelitian adalah terjemahan dari kata research yang berasal dari bahasa Inggris. Kata Research terdiri dari dua kata yaitu re yang berarti kembali dan to search yang berarti mencari. (Dr. Sandu Siyoto, 2015). Dalam bidang pendidikan menyatakan bahwa metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan (digunakan metode survey atau kualitatif) dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keektifan produk tersebut (digunakan metode eksperimen). (Haryati, 2012).

b) Model ADDIE

“ADDIE is an acronym for Analyze, Design, Develop, Implement, and Evaluate. ADDIE is a product development concept”. (Branch, 2009). Yang di terjemahkan ke dalam bahasa indonesia yaitu “ADDIE merupakan singkatan dari Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi dan Evaluasi. Pendekatan ini merupakan konsep pengembangan produk”.

Menurut (Branch, 2009) dapat dikemukakan Konsep Model ADDIE yaitu sebagai berikut :

- i. *Analyze* (Analisis) melakukan analisis kinerja untuk mengetahui dan mengklarifikasi masalah dalam kinerja atau performa dan memerlukan solusi.
- ii. *Design* (Desain) Desain sebagai rancangan dalam proses pembelajaran.
- iii. *Development* (Pengembangan) Setelah tahap desain yang sudah tersusun kemudian ditindak lanjuti prosesnya melalui uji coba.

- iv. *Implement* (pelaksanaan) Kegiatan yang dilakukan dalam tahapan ini adalah mempersiapkan alat dan bahan produk yang akan di uji coba kan pada target.
- v. *Evaluate* (Evaluasi) Evaluasi bertujuan untuk mengetahui keberhasilan suatu rencana pembelajaran.

c) Hakikat Pemanasan

Olahraga merupakan kegiatan yang yang berisiko cedera apabila tidak persiapan dengan baik. Maka dari itu, aktivitas olahraga membutuhkan persiapan yang tepat guna mengurangi risiko tersebut. pada saat Sebelum berolahraga sangat disarankan untuk melakukan pemanasan (warming up).

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat hendak melaksanakan latihan (Mariyanto, 2010).

Menurut sukadiyanto (dalam Yudanto, 2007) menyatakan ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain : 1) aktivitas yang bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh badan, 2) aktifitas peregangan (stretching), 3) aktivitas senam khusus cabang olahraga, 4) aktivitas gerak teknik cabang olahraga.

Menurut (Mahayudin Syafari & Lalu Muh. Fahrurrozi, 2020) pada karyanya dengan Judul Bugar dengan Gerak Berirama. disebutkan bahwa Adapun macam gerakan pemanasan yang perlu diketahui yaitu sebagai berikut:

i. Pemanasan Statis

Pemanasan statis adalah gerakan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian atas (Kepala) sampai bagian bawah (Kaki). Dengan hitungan 1x8 pada setiap gerakannya. Misalnya, melakukan peregangan bagian kepala, kemudian bahu dan tangan, lalu pinggang dan bagian paha dan kaki. Biasanya gerakan pemanasan statis dapat dilakukan tidak dalam posisi bergerak, dengan bentuk peregangan (stretaching). bentuk pemanasan statis ini bertujuan guna menyiapkan otot untuk melakukan kerja yang lebih berat agar tidak terjadi kram atau resiko cedera otot.

ii. Pemanasan Dinamis

Pemanasan Dinamis Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Contoh gerakan pemanasan dinamis yaitu dengan menggerakkan kepala keatas dan kebawah, gerakan menekuk pendek- pendek panjang- panjang pada tangan atau gerakan kombinasi (bongkok jongkok bongkok tegak). Pemanasan bentuk ini dimaksudkan untuk melemaskan otot-otot yang kaku.

d) Prinsip-Prinsip Permainan

Senada dalam kamus besar bahasa indonesia (Indonesia, 2008) menyebutkan bahwa istilah bermain berasal dari kata dasar main yang berarti melakukan aktivitas atau kegiatan untuk menyenangkan hati. Yang dipahami dalam konteks tersebut bahwa bermain berupaya memberikan semangat, keceriaan, kenyamanan dan kebahagiaan.

(Ismatul Khasanah, 2011) mengutarakan beberapa prinsip permainan berdasarkan perilaku anak, yaitu antara lain bermain adalah sesuatu yang menyenangkan, di luar dari peristiwa sehari - hari.

Permainan adalah sarana bereksperimen dalam berbagai hal, yang terbuka tanpa batas. Dapat diartikan permainan adalah sesuatu yang aktif dan dinamis, tidak statis sehingga tidak terbatas ruang dan waktu. Bermain juga berlaku bagi setiap anak disepanjang zaman, memiliki konteks hubungan sosial dan spontan, bermain juga sebagai sarana komunikasi dengan teman sebaya dan lingkungan.

Pada Perspektif yang berbeda namun tersirat makna yang sama Arti permainan menurut (Hurlock 1978) adalah (play) merupakan istilah yang digunakan secara bebas, sehingga arti utamanya mungkin hilang. (dalam Dr. Anton komaini, 2018). Arti yang paling 5 tepat ialah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Dan dilakukan sukarela tanpa paksaan.

Lalu adanya ungkapan dari Lieberman bahwa anak-anak yang diberi label tinggi dalam kualitas permainan menunjukkan permainan yang berbeda dalam bentuk, tingkat energi, dan sosialisasi terhadap orang lain (BARNETT, 2012). Melalui permainan seseorang akan terdorong mempraktikkan keterampilannya yang diarahkan pada

perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan psikomotor, dan perkembangan fisik anak. Pengalaman bermain akan mendorong anak untuk lebih kreatif. Mulai dari perkembangan emosi, kemudian mengarah ke kreativitas bersosialisasi.

Kemudian pengertian bermain lainnya yang diartikan oleh Adang ismail (2009) yang menyatakan bahwa Bermain dapat didefinisikan menjadi dua bagian . pertama, diartikan sebagai "*Play*", yaitu suatu aktifitas bersenang – senang tanpa mencari menang dan kalah. Kedua, bermain diartikan sebagai „games“ yaitu suatu aktifitas bersenang – senang yang memerlukan menang dan kalah. (dalam Fadlillah, 2017).

Lanjut Dalam buku dengan judul bermain & permainan menyatakan bahwa Selain bermain ada pula istilah pemain dan permainan. Dari kedua kata tersebut saling berhubungan baik, dalam arti pemain adalah orang – orang yang melakukan aktifitas bermain. Sedangkan permainan ialah sesuatu yang digunakan sebagai sarana aktifitas dalam bermain.

Artinya, kegiatan bermain mencakup siapa yang akan bermain dan alat apa saja yang akan digunakan dalam bermain. Maka dari itu permainan dapat dilakukan individu dengan individu maupun kelompok dengan kelompok atau pun sebaliknya. Lalu dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat. Sehingga bisa disesuaikan dengan keinginan seseorang dalam menjalankan aktifitas bermain.

Mengenai pengertian permainan Berdasarkan beberapa pendapat diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa permainan merupakan suatu aktifitas yang berbentuk aktif maupun pasif dengan dilakukan secara sukarela dengan tanpa paksaan yang dilakukan di lingkungan sekitar bersama teman sebaya dengan menggunakan alat atau pun tanpa alat. Secara sadar maupun tidak sadar bertujuan untuk mencari kebahagiaan, mereduksi kejenuhan, melatih gerak tubuh secara jasmani, meningkatkan potensi diri dan menjalin interaksi sosial positif.

e) Karakteristik Permainan

Hardiyono (2013:120-121) mengemukakan tujuh karakteristik permainan penting yang harus diperhatikan, (dalam Jusuf Blegur, 2016). yaitu sebagai berikut:

- i. Bergerak, artinya gerakan berkelanjutan dan berirama. misalnya berjalan, berlari, melangkah dan merangkak.

- ii. Elevator, artinya adanya unsur gerak terhadap beban. Seperti mengangkat, membawa, memegang, menarik dan melempar.
- iii. Pemanasan / peregangan, artinya menjadikan elemen gerak untuk melatih fleksibilitas sendi dan otot.
- iv. Motivasi dalam diri, artinya lahir dari inisiatif sendiri yang melibatkan teman sebaya pada kegiatan bermain. Maka kegiatan bermain lebih menyenangkan, semangat, partisipatif, berpotensi dan bermakna.
- v. Berpikir positif, artinya perasaan yang di ungkapkan melibatkan pikiran positif sehingga dapat mewarnai kegiatan bermain dengan rasa keharmonisan, sosial – 6 emosional, aktif – partisipatif, dalam kehidupannya.
- vi. Fleksibel, artinya memberikan kesempatan pada setiap subjek yang terlibat dalam kegiatan bermain untuk tidak kaku dengan situasi, lingkungan, media, aturan,. Maka kegiatan bermain akan berjalan secara bebas dan mencapai sasaran.
- vii. Penekanan pada proses, artinya pada kegiatan berlangsung tidak adanya penekanan untuk mencapai prestasi, melainkan subjek bebas untuk mengekspresikan berbagai variasi gerak dalam permainan. Padahal proses bermain harus di arahkan kepada kegiatan menyenangkan sehingga secara otomatis akan mengantarkan anak pada kecenderungan berfikir untuk mencapai kemenangan dengan kegiatan yang bermartabat serta mengintegrasikan pada domain pembelajaran.

(Dr. Anton komaini, 2018) mengemukakan beberapa manfaat bermain bagi perkembangan anak, yaitu sebagai berikut :

- i. Aspek jasmani, bila anak mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan aktivitas fisik terutama gerakan dasar (lokomotor, non lokomotor, manipulatif). Untuk melatih kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan dan keseimbangan. sehingga membuat tubuh menjadi kuat dan sehat.
- ii. Aspek potensi diri, Permainan yang melibatkan keterampilan gerak dasar dan motorik halus akan meningkatkan keterampilan anak.
- iii. Aspek kognitif, Saat bermain anak akan mengandalkan kemampuan bereksplorasi terhadap lingkungan melalui pancaindranya.

- iv. Aspek sosial, Keterlibatan anak dengan orang lain dapat membantu anak untuk bersosialisasi dengan teman sebaya atau orang lain.
- v. Aspek bahasa, melalui kegiatan bermain anak akan memperoleh kesempatan yang luas untuk berani berbicara.
- vi. Aspek emosi dan kepribadian, melalui bermain seorang anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Selain itu anak akan dapat mengembangkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, peka, mau memantau dan dapat bekerja sama.

f) Sejarah Rugby Indonesia

Berdasarkan informasi yang telah dilansir dari (Andriawan, 2013) mengemukakan bahwa Olahraga rugby sudah lama dimainkan di Indonesia oleh para ekspatriat Australia, Selandia Baru dan Inggris sekitar 30 tahun lalu. Pada saat itu, orang-orang yang memainkan rugby sebagian besar para pekerja perusahaan tambang, mereka bermain rugby hanya untuk menghilangkan kebosanan. Sehingga pada saat itu rugby lebih sering terlihat disekitar area pertambangan. Lalu olahraga rugby juga dimainkan oleh orang lokal yaitu militer Indonesia diakui oleh Mayjen TNI AU (Purn) Pieter Wattimena. Namun mulai dikenal di khalayak umum pada awal tahun 2000-an.

Dengan popularitas yang semakin menanjak, sekelompok kecil relawan berkumpul dan memutuskan untuk mendirikan (PRUI) Persatuan Rugby Union Indonesia pada Mei 2004. Tujuannya adalah untuk mensosialisasikan Olahraga rugby di Indonesia. Lalu pada tahun 2006, Timnas rugby Union Indonesia terbentuk dan memiliki julukan "Rhinos" saat itu. Dengan memiliki kapten bernama Nelson Joku dan diperkuat oleh 22 pemain, yang terdiri dari 15 pemain inti dan tujuh pemain cadangan.

Saat ini PRUI (Persatuan Rugby Union Indonesia) menjalin kerjasama dengan Australia Youth Ambassador for Development (AYAD). Pada proses pengembangan olahraga rugby Indonesia juga bekerjasama dengan Japan Rugby Football Union (JRFU). Dalam program kerja rugby union dari segi tujuan kantor, administrasi, pemasaran, sosialisasi, dan sponsor.

PRUI saat ini lebih berfokus pada pengenalan permainan olahraga rugby secara luas dan mencari bibit pemain. Dengan adanya program (GIR) „Get Into Rugby“ sosialisasi olahraga rugby yang mencakup skala nasional mulai dari tingkat sekolah, perguruan

tinggi dan umum. Lalu saat ini Indonesia memiliki 16 klub Rugby union yang tersebar mulai dari Banten sampai Papua.

Dalam hal kompetisi, rugby union memiliki liga yang saat ini baru berskala DKI Jakarta. Untuk kompetisi usia muda, PB PRUI memiliki kejuaraan rugby union antar SMA yang sudah dihelat dalam tiga tahun terakhir. Sampai saat ini skalanya masih di DKI Jakarta dan baru diikuti oleh 12 SMA.

g) Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta

Permainan Rugby mulai berkembang di negara-negara Asia, khususnya Indonesia. Permainan yang menarik dan menantang adrenalin ini mulai dikenal masyarakat melalui event-event yang banyak diselenggarakan baik di Jakarta maupun di berbagai wilayah di Indonesia. Hal ini menyebabkan pertumbuhan olahraga rugby cukup pesat dan mulai menarik minat beberapa pecinta olahraga permainan invasi. Olahraga rugby sendiri di Universitas Negeri Jakarta khususnya di Fakultas Ilmu Olahraga telah diakui sebagai salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki prestasi yang sangat baik, tingkat nasional maupun Internasional.

Prestasi Rugby UNJ berhasil meraih posisi winner plate pada kejuaraan Inter Poly 10's 2016 di Malaka, Malaysia, dan pada tanggal 19 November 2016 dalam kejuaraan nasional Rugby 7's antar perguruan tinggi ke-3 di Stadion Valedrome. Rugby UNJ memperoleh kemenangan dengan menjadi juara 1 kategori winner cup putri, juara 1 winner cup putra, dan juara 3 winner bowl putra dan masih banyak lagi prestasi yang diraih Rugby Universitas Negeri Jakarta.

h) Permainan Rugby

Rugby adalah permainan dengan bola sebagai obyek utama untuk dibawa melewati garis gawang lawan dan membantingnya atau pun menaruhnya ke tanah untuk memperoleh nilai. Penjelasan lebih lanjut dalam permainan rugby yakni pemain membawa bola ke depan, bola harus dilempar ke belakang. Bola bisa ditendang ke depan, tapi rekan satu tim dari penendang bola harus berada di belakang bola saat bola ditendang. Faktanya permainan rugby ini membutuhkan kerjasama tim yang kompak dan disiplin tinggi, guna mencapai harapan kemenangan dalam pertandingan.

Ada dua jenis kategori permainan dalam olahraga rugby yaitu rugby 7 dan rugby 15. Permainan rugby 7 dilakukan dengan jumlah 7 orang pemain dan dimainkan dengan 2

sesi babak pertandingan dalam waktu 7 menit perbabak. Sedangkan rugby 15 dimainkan oleh 15 pemain oleh 15 orang pemain per team dan dimainkan dengan 2 sesi babak dalam waktu 40 menit perbabak.

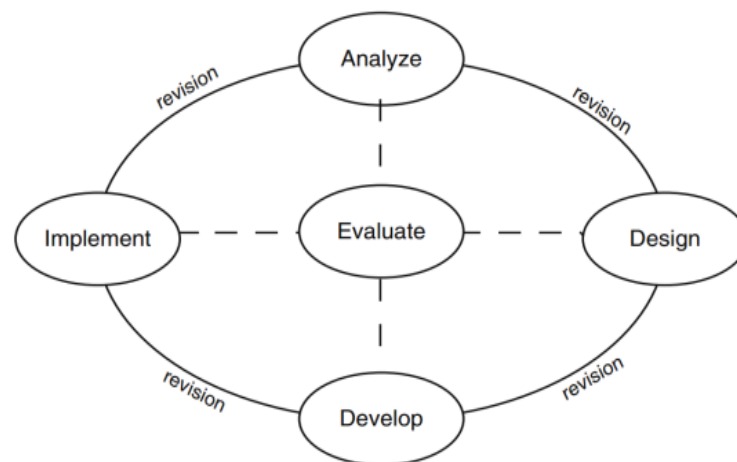
B. METODE

1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Research & Development (ADDIE), yaitu dengan mengembangkan model dengan 5 (Lima) tahapan, yaitu 1.) Analisis (*Analyze*), 2.) Desain (*Design*), 3.) Pengembangan (*Development*), 4.) Pelaksanaan (*Implement*), 5.) Evaluasi (*Evaluate*) (Branch, 2009).

Konsep penelitian pengembangan lebih cepat dapat diartikan sebagai upaya pengembangan yang sekaligus disertai dengan upaya validitasnya. Berikut tahap – tahap penelitian dan pengembangan ADDIE, Secara garis besar dikembangkan oleh ADDIE melalui 5 tahap yaitu: 1) Analisis, 2) Desain, 3) Pengembangan Model, 4) Pelaksanaan, 5) Evaluasi.

Gambar 1. Tahapan Model ADDIE



a) *Analyze* (Analisis)

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi di dua sesi tempat latihan Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta yaitu Kampus B, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur. Dan lapangan sepak bola samping GOR pondok bambu, Jakarta Timur. Disana peneliti mengamati lokasi, selain itu peneliti mengamati subjek pada saat latihan yaitu anggota Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta, terdapat permasalahan yang ada pada Anggota Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta

yaitu aktifitas gerak pemanasan karena pada saat latihan anggota Kop secara fisik merasakan tidak bersemangat, cepat lelah, dan terkadang tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu. Karena tidak ada variasi dalam gerakan pemanasan dan monoton.

b) *Design* (Desain)

Pada tahap ini peneliti membuat desain berupa model permainan, setelah itu peneliti menentukan jadwal pelaksanaan penelitian.

c) *Development* (Pengembangan Model)

Pada tahap ini yaitu pembuatan produk awal, peneliti membuat lima belas (15) model permainan. Peneliti melakukan validasi kepada dua (2) ahli permainan dan satu (1) ahli Olahraga Rugby.

d) *Implement* (Pelaksanaan)

Setelah tahapan pengembangan model, masuk kedalam tahap pelaksanaan, dimana peneliti melakukan pelaksanaan selama 1 kali pertemuan. Peneliti menerapkan 14 permainan dari 15 permainan, karena ketika di validasi oleh dosen ahli permainan dan Rugby terdapat 1 permainan yang berbahaya atau tidak valid. Peneliti menerapkan 14 permainan di Hall B, Kampus Fakultas Ilmu Olahraga UNJ terhadap 12 anggota Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta sebagai sample.

e) *Evaluate* (Evaluasi)

Pada tahap ini peneliti mengkonsultasikan kepada para ahli dan para dosen pembimbing, untuk memperbaiki permainan peneliti dan masuk kedalam pembuatan produk berupa buku model permainan.

2. Karakteristik Model

Perencanaan dan penyusunan di buat agar dapat memberikan panduan yang rinci dan jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya. Dengan demikian maka pembuatan model pemanasan berbasis permainan untuk Kop Rugby UNJ yang akan disusun dalam bentuk permainan dengan peraturan yang mudah dan dapat dipahami. dari segi alat peneliti akan menggunakan yang dibuat standar mudah dan fleksibel.

Lalu jenis permainan ini dirancang menjadi sebuah model pemanasan berbasis permainan. Yang bisa disebut dengan nama fun games warm up, suatu permainan yang dimodifikasi untuk Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta dirancang sesuai karakteristik dan target. yang mengandung unsur kesenangan, unsur motivasi, unsur gerak dasar, dan unsur pemanasan olahraga.

Sasaran atau subjek yang menggunakan buku model pemanasan berbasis permainan adalah anggota Kop Rugby Universitas Negeri Jakarta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada uji kelayakan yang dilakukan, ahli menyakatan bahwa ada 14 model permainan yang layak untuk di uji cobakan dari 15 model permainan yang ada. Model permainan yang dinyatakan layak oleh para ahli tersebut juga mendapatkan saran dan kritikan. Dengan adanya saran dan kritikan tersebut ada beberapa bentuk permainan yang harus direvisi dan juga diperbaiki. Revisi dan perbaikan pada bentuk tersebut dimaksudkan agar bentuk tersebut lebih baik dan sempurna. Adapun model permainan yang sudah di validasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kelayakan Validasi Model

No	Nama Model Permainan	Penerimaan Model	Keterangan
		Layak/ Valid	
1	Target Ball	Ya	Layak/Valid
2	SOS Game	Ya	Layak/Valid
3	Rugby Kasti Ball	Ya	Layak/Valid
4	Rugby Cat	Ya	Layak/Valid
5	Up-Down Game	Ya	Layak/Valid
6	Rugby Maze	Ya	Layak/Valid
7	Rugby Couple Touch	Ya	Layak/Valid
8	Rugby Bear Ball	Tidak	Tidak Layak/Tidak Valid
9	Rugby Squad Touch	Ya	Layak/Valid
10	Komodo & Crab	Ya	Layak/Valid
11	Focus Game	Ya	Layak/Valid
12	Rugby Castle Hong	Ya	Layak/Valid

13	Defense Line Game	Ya	Layak/Valid
14	Hunter Game	Ya	Layak/Valid
15	Ball Thief	Ya	Layak/Valid

D. KESIMPULAN

Berdasarkan dari semua data yang diperoleh dari hasil validasi ahli, implementasi model dan juga pembahasan dari hasil penelitian, implementasi model dengan jumlah 10 model yang diterapkan kepada 20 lansia di klub olahraga *Indonesia Aquarobic Club*, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model *aquarobic* untuk lanjut usia (lansia) berbasis permainan ini dapat dikembangkan. Pengembangan model yang diperoleh secara keseluruhan dari dua ahli permainan menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori sesuai dan layak digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yonny, d. (2010). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Sleman, Yogyakarta: Familia.
- Aka, K. A. (2019). Integration Borg & Gall (1983) and Lee & Owen (2004) models as an alternative model of design-based research of interactive multimedia in elementary school. *Journal of Physics, Vol. 1318. No. 1*, 3-5.
- Andriawan, S. (2013, september Selasa, 03). *Mengenalkan Rugby di Indonesia: Sudah Dimainkan sejak 30 Tahun Lalu*. Dipetik september Selasa, 2013, dari <https://www.beritasatu.com/>.
- Anton Komaini, S. M. (2018). *Kemampuan Motorik Anak usia Dini* (1 ed.). Depok, Indonesia: RajaGrafindo Persada.
- BARNETT, L. A. (2012). PLAYFUL PEOPLE: FUN IS IN THE MIND OF THE BEHOLDER. *In Imagination Cognition and Personality*, 170-173.
- Board, I. R. (2010). *A beginner's Guide To Rugby Union*. 2 - 9.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE Approach*. London: Springer.
- Carey, D. &. (2015). *The systematic design of instruction* (eight ed.). United State of America: Pearson Education.
- Dr. Anton Komaini, S. M. (2018). *Kemampuan Motorik Anak usia Dini* (1 ed.). Depok, Indonesia: RajaGrafindo Persada.
- Dr. Sandu Siyoto, S. M. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*.

yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Fadlillah, M. (2017). *Bermain & Permainan* (Pertama ed.). Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.

Haryati, S. (2012). RESEARCH AND DEVELOPMENT (R&D) sebagai model penelitian dalam bidang pendidikan. *RESEARCH AND DEVELOPMENT (R&D)*, 37, 13 - 22.

Indonesia, K. B. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Ismatul Khasanah, A. P. (2011). Permainan Tradisional Sebagai Media stimulasi aspek perkembangan anak usia dini. *PAUDIA*, 1, 94 -96.

Jusuf Blegur, M. R. (2016). *Permainan kecil Teori & Aplikasi*. Nusa tenggara Timur: Jusuf Aryani Learning.

Mahayudin Syafari, M., & Lalu Muh. Fahrurrozi, S. M. (2020). Bugar dengan Gerak Beriram. *Pendidikan Olahraga dan Rekreasi*, 5 - 9.

Maredith D. Gall, J. P. (2003). *Educational Research*. united state of america: ablongman.

Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 525 - 532.

Sugianti, Y. H. (2020). *Penelitian Pengembangan Model ADDIE & R2D2 : Teori & praktek*. Perum sekar Indah II, Kota Pasuruan, Indonesia: Lembaga Academic & Research Institute.

Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*.

Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Yudanto. (2007). Pemanasan dalam bentuk permainan pada pembelajaran permainan sepakbola di sekolah dasar. *MEDIKORA, Vol.III, No.1*, 292- 294.