

PENERAPAN PERMAINAN MODIFIKASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING RUGBY PADA ATLET RUGBY UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

¹Iwan Barata

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri
Jakarta

iwanbarata@unj.ac.id

Abstrak. Rugby sendiri merupakan olahraga kelompok yang menggunakan media atau alat yaitu bola, dan bola yang digunakan dalam olahraga rugby sendiri juga memiliki bentuk yang khusus dan berbeda dengan bola-bola pada umumnya. Olahraga rugby sendiri juga mengandalkan kemampuan atlet dalam melempar dan menangkap dan juga passing, dan harus menghindari serangan atau hadangan dari tim lawan. Kebanyakan atlet merasa bahwa pada olahraga rugby yang dibutuhkan hanya kecepatan dan power, padahal passing yang merupakan titik terkuat teknik yang harus dimiliki oleh atlet itu sendiri. Apabila teknik passing yang dimiliki atlet sangatlah buruk maka dapat berakibat fatal. Seperti kenyataan di lapangan yang menjadi titik ukur peneliti membuat penelitian ini adalah kurangnya kemampuan atau teknik melakukan passing pada atlet sehingga menyebabkan atlet menjadi sulit menghindari lawan, bola sering kali juga mudah jatuh. Peneliti melihat kenyataan di lapangan dan mengkaji proses latihan, ternyata permasalahan ada pada kemauan atlet saat berlatih, dan latihan passing yang cenderung membosankan, oleh karena itu peneliti bermaksud membuat penelitian untuk mengkaji lebih dalam lagi bagaimana penereapan permainan modifikasi untuk meningkatkan kemampuan passing rugby pada atlet Universitas Negeri Jakarta. Peneliti memilih permainan modifikasi sebagai solusi pemecahan masalah di atas dikarenakan permainan merupakan salah satu kegiatan yang digemari oleh semua orang dan tidak monoton atau membosankan. Serta melalui permainan yang telah di modifikasi permainan yang di terapkan nantinya tidak akan menghilangkan teknik passing rugby itu sendiri. Penelitian ini menggunakan metode action research, *Action Research* adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik dalam pembelajaran. Dalam perencanaan yang sesuai dengan prosedur penelitian tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart, bahwa secara umum penelitian tindakan terdiri dari beberapa prosedur, yaitu: tahap perencanaan tindakan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap pengamatan terhadap tindakan, tahap refleksi terhadap tindakan. Subjek penelitian ini adalah atlet rugby yang tergabung di club rugby Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menghasilkan Buku Pedoman Bentuk Variasi Latihan Passing Rugby Pada Atlet Rugby UNJ.

Kata Kunci: Permainan Modifikasi, Kemampuan *Passing Rugby*

PENDAHULUAN

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 di selenggarakan 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.

Rugby sendiri merupakan olahraga kelompok yang menggunakan media atau alat yaitu bola, dan bola yang digunakan dalam olahraga rugby sendiri juga memiliki bentuk yang khusus dan berbeda dengan bola-bola pada umumnya. Olahraga rugby sendiri juga mengandalkan kemampuan atlet dalam melempar dan menangkap dan juga passing, dan harus menghindari serangan atau hadangan dari tim lawan.

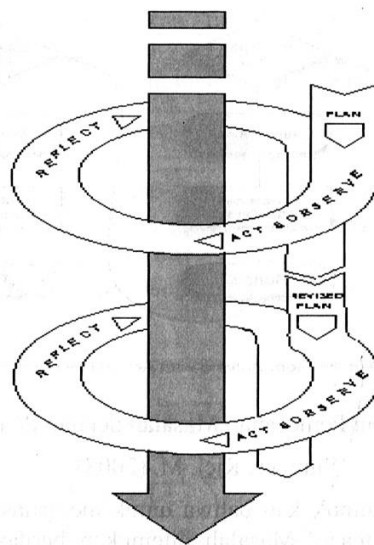
Kebanyakan atlet merasa bahwa pada olahraga rugby yang dibutuhkan hanya kecepatan dan power, padahal passing yang merupakan titik terkuat teknik yang harus dimiliki oleh atlet itu sendiri. Apabila teknik passing yang dimiliki atlet sangatlah buruk maka dapat berakibat fatal.

Seperti kenyataan di lapangan yang menjadi titik ukur peneliti membuat penelitian ini adalah kurangnya kemampuan atau teknik melakukan passing pada atlet sehingga menyebabkan atlet menjadi sulit menghindari lawan, bola sering kali juga mudah jatuh. Peneliti melihat kenyataan di lapangan dan mengkaji proses latihan, ternyata permasalahan ada pada kemauan atlet saat berlatih, dan latihan passing yang cenderung membosankan, oleh karena itu peneliti bermaksud membuat penelitian untuk mengkaji lebih dalam lagi bagaimana penereapan permainan modifikasi untuk meningkatkan kemampuan passing rugby pada atlet Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti memilih permainan modifikasi sebagai solusi pemecahan masalah di atas dikarenakan permainan merupakan salah satu kegiatan yang digemari oleh semua orang dan tidak monoton atau membosankan. Serta melalui permainan yang telah di modifikasi permainan yang di terapkan nantinya tidak akan menghilangkan teknik passing rugby itu sendiri.

METODE

Metode penelitian ini metode yang digunakan adalah metode action research. Action Research adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik dalam pembelajaran. Dalam perencanaan yang sesuai dengan prosedur penelitian tindakan yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart, bahwa secara umum penelitian tindakan terdiri dari beberapa prosedur, yaitu: tahap perencanaan tindakan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap pengamatan terhadap tindakan, tahap refleksi terhadap tindakan.



Gambar : Model Kemmis dan Taggart.
Sumber: Endang Mulyatiningsih, Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan (Bandung : Alfabeta, 2011), h. 70.

HASIL PENELITIAN

Sebelum diberi Penelitian Tindakan, dilakukan tes awal kemampuan passing rugby untuk mengetahui kemampuan masing-masing atlet. Setelah diketahui dari hasil tes awal, kemudian dilakukan Penelitian Tindakan dengan menerapkan modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan passing rugby yang diterapkan dalam 2 siklus. Pelaksanaan dari masing-masing siklus terlampir yang diaktualisasikan dalam bentuk permainan. Berikut ini disajikan kondisi awal kemampuan passing rugby sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Awal Kemampuan Pasing Rugby

No	Nama	Indikator			Nilai rata-rata
		Awalan	Melempar	Gerak Lanjutan	
1	Brilian	58	56	44	53
2	Bowo	50	56	44	50
3	Bulan	50	67	44	54
4	Nancy	58	44	56	53
5	Wardhana	58	56	44	53
6	M. Ropik	42	56	44	47
7	Alip	50	67	44	54
8	Zulfikar	58	56	44	53
9	Vina	58	67	44	56

10	Syafira	67	44	44	52
11	Ali	58	44	33	45
12	Gumadi	58	44	56	53
13	Perdana	58	44	67	56
14	Siti	50	44	44	46
15	Annisa	58	44	44	49
16	Fitri	50	44	33	43
17	Triya	50	67	44	54
18	Danil	67	67	44	59
19	Intan	58	56	56	56
20	Jaelani	67	44	44	52

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel 3. Frekuensi Hasil Tes Awal

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Keterangan
80 – 100	0	0%	Baik
60 – 79	0	0%	Cukup
0 - 59	20	100%	Kurang

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, kemampuan passing rugby belum tuntas. 0 orang atau tidak ada atlet dalam kategori nilai baik, 0 orang atlet tergolong dalam kategori nilai cukup, dan 20 orang atlet 100% atlet tergolong dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada diagram pie :



Gambar 1. Diagram Pie Kondisi Awal Kemampuan Pasing Rugby Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta

Berdasarkan hasil tes awal kemampuan passing rugby atlet rugby

Universitas Negeri Jakarta, selanjutnya peneliti merencanakan tindakan 1, meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Peneliti merancang permainan modifikasi untuk meningkatkan kemampuan passing rugby pada atlet rugby Universitas Negeri Jakarta. Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:
 - a. Peneliti menjelaskan modifikasi permainan yang akan di terapkan pada atlet.
 - b. Peneliti memberikan contoh permainan modifikasi yang akan dilakukan.
 - c. Peneliti dan atlet merefleksikan terhadap proses latihan yang dilakukan.
- 2) Peneliti menyusun kisi-kisi dan instrumen tes kemampuan passing rugby pada atlet untuk atlet rugby Universitas Negeri Jakarta sesuai dengan materi pada siklus 1.

1. Siklus 1

a) Perencanaan Tindakan I

Pelaksanaan penelitian tindakan peningkatan kemampuan passing rugby melalui permainan modifikasi meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi dan (4) analisis dan refleksi. Pada siklus 1 diberi perlakuan untuk peningkatan kemampuan passing rugby dengan penerapan permainan yang diberikan satu kali dalam satu minggu selama dua bulan.

b) Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan peningkatan kemampuan passing rugby melalui permainan modifikasi sebagai berikut: kegiatan dilakukan pada saat jam latihan seperti biasanya selama 90 menit dalam satu kali pertemuan, penerapan permainan dilakukan satu kali dalam sepekan, dan di berikan permainan yang dapat meningkatkan kemampuan passing rugby yang berbeda di setiap pertemuannya.

c) Observasi dan Interpretasi

Setelah diberikan tindakan pada siklus 1, selanjutnya tes kemampuan passing rugby untuk mengetahui peningkatan. Ketuntasan pada kemampuan passing rugby dari kondisi awal ke siklus 1 pada atlet rugby Universitas Negeri Jakarta disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Ketuntasan Siklus I Kemampuan Pasing Rugby Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta

No	Nama	indikator			Nilai rata-rata
		Awalan	Melempar	Gerak Lanjutan	
1	Brilian	58	78	44	60
2	Bowo	42	56	44	47
3	Bulan	75	67	33	58
4	Nancy	33	78	56	56
5	Wardhana	50	67	44	54
6	M. Ropik	67	56	44	56
7	Alip	58	56	56	56
8	Zulfikar	50	67	56	57
9	Vina	42	56	44	47
10	Syafira	67	89	56	70
11	Ali	92	56	33	60
12	Gumadi	75	56	44	58
13	Perdana	67	67	44	59
14	Siti	58	89	56	68
15	Annisa	75	78	56	69
16	Fitri	58	89	67	71
17	Triya	58	78	56	64
18	Danil	83	78	44	69
19	Intan	58	44	56	53
20	Jaelani	92	67	78	79

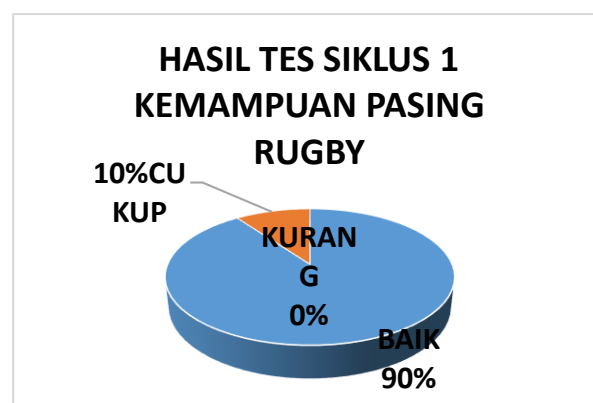
Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel 3. Frekuensi Hasil Tes Siklus 1

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Keterangan
80 – 100	0	0%	Baik
60 – 79	9	45%	Cukup
0 - 59	11	55%	Kurang

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan passing rugby belum tuntas. 0 orang atau tidak ada atlet dalam kategori nilai baik, 9 orang atlet atau 45% tergolong dalam kategori nilai cukup, dan 11 orang atlet 55% atlet tergolong dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada diagram pie :



Gambar 2. Diagram Pie Kemampuan Pasing Rugby Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta Siklus 1

Berdasarkan diagram pie tersebut menunjukkan bahwa, setelah diberikan tindakan pada siklus 1 kemampuan passing rugby mengalami peningkatan. Jumlah atlet dalam kategori cukup meningkat sebanyak 9 siswa dan secara otomatis atlet yang tidak tuntas menjadi berkurang dari 20 atlet menjadi 11 atlet. Namun peningkatan kemampuan passing rugby belum sesuai target yang telah ditetapkan yaitu tidak ada lagi atlet yang dalam kategori kurang. Target yang belum tercapai tersebut perlu dianalisis dan direfleksikan.

d) Analisis dan Refleksi Tindakan 1

Berdasarkan peningkatan kemampuan passing rugby dengan penerapan modifikasi permainan pada siklus 1, ternyata peningkatan ketuntasan belajar belum sesuai yang diharapkan. Harapan yang diinginkan dari kondisi awal (tes awal) ke siklus 1 sebesar 80% atau rentang nilai di atas 60, sedangkan hasil yang dicapai dari kondisi awal ke siklus 1 sebesar 45%. Belum tercapainya target peningkatan kemampuan passing rugby disebabkan antara lain:

- 1) Keterbatasan waktu
- 2) Media permainan modifikasi yang terbatas.

2. Siklus 2

a) Perencanaan Tindakan 2

Pelaksanaan penelitian tindakan peningkatan kemampuan passing rugby melalui permainan modifikasi meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi dan (4) analisis dan refleksi.

Pada siklus 2 diberi peningkatan kemampuan passing rugby dengan penerapan permainan modifikasi yang diberikan dua (2) kali dalam satu minggu selama dua bulan.

b) Pelaksanaan Tindakan 2

Pelaksanaan peningkatan kemampuan passing rugby melalui permainan modifikasi sebagai berikut: penerapan permainan dilakukan selama 90 menit dalam satu kali pertemuan, penerapan permainan modifikasi dilakukan satu kali dalam sepekan, dan di berikan permainan modifikasi yang dapat meningkatkan peningkatan kemampuan passing rugby yang berbeda di setiap pertemuannya.

c) Observasi dan Interpretasi

Setelah diberikan tindakan pada siklus 2, selanjutnya tes kemampuan peningkatan kemampuan passing rugby. Ketuntasan peningkatan kemampuan passing rugby siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Ketuntasan Kemampuan Pasing Rugby Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta Siklus 2

No	Nama	indikator			Nilai rata-rata
		Awalan	Melempar	Gerak Lanjutan	
1	Brilian	83	78	89	83
2	Bowo	92	89	89	90
3	Bulan	75	89	78	81
4	Nancy	100	78	78	85
5	Wardhana	83	89	78	83
6	M. Ropik	83	89	89	87
7	Alip	67	78	100	81
8	Zulfikar	92	89	78	86
9	Vina	92	89	78	86
10	Syafira	75	89	89	84
11	Ali	92	100	100	97
12	Gumadi	75	100	89	88
13	Perdana	67	67	89	74
14	Siti	75	89	78	81
15	Annisa	83	89	78	83
16	Fitri	75	89	78	81
17	Triya	75	78	67	73
18	Danil	83	78	89	83
19	Intan	75	89	78	81
20	Jaelani	92	89	78	86

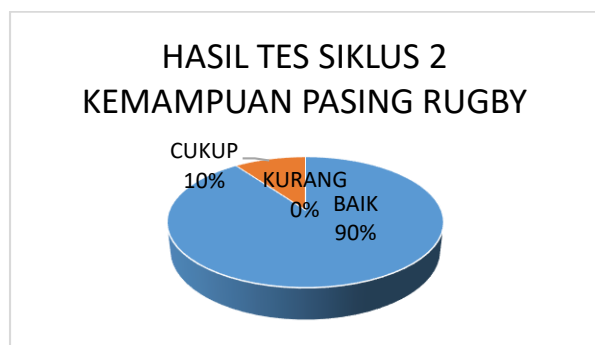
Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel 5. Frekuensi Hasil Tes Sikulus 2

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Keterangan
80 – 100	18	90%	Baik
60 – 79	2	10%	Cukup
0 - 59	0	0%	Kurang

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, peningkatan kemampuan passing rugby dari siklus 1 ke siklus 2 tuntas. Hal tersebut dilihat dari data yang telah di dapat yaitu sebanyak 18 atlet atau 90% atlet dalam kategori baik dalam kurung nilai 80 atau lebih, dan 10% atlet berada dalam kategori cukup. Dengan demikian maka terjadi peningkatan yang sangat signifikan dan juga berarti. Dan dinyatakan tuntas karena sudah tidak ada lagi atlet dalam kategori kurang dan lebih dari 50% atlit dalam kategori nilai baik. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan diagram pie nilai ketuntasan peningkatan kemampuan passing rugby siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Pie Kemampuan Pasing Rugby Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta dari Siklus 1 ke Siklus 2

Berdasarkan peningkatan kemampuan passing rugby dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan yang signifikan. Target yang telah ditetapkan sebesar 80% terlampaui, karena peningkatan hasil belajar passing rugby siklus 2 sebesar 100%. Maka penelitian di hentikan.

d) Analisis dan Refleksi Tindakan II

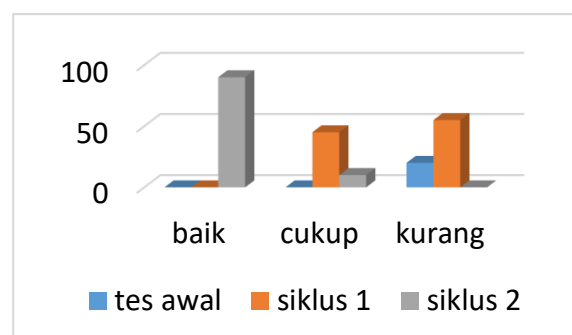
Berdasarkan tindakan peningkatan kemampuan passing rugby melalui permainan modifikasi pada siklus 2 ternyata peningkatan kemampuan passing rugby meningkat lebih baik, disebabkan antara lain:

- 1) Permainan modifikasi yang diterapkan lebih menarik dan juga menimbulkan motivasi atlet saat berlatih.
- 2) Adanya koreksi dan evaluasi pada siklus 2 menjadikan atlet lebih memahami maksud dan tujuan dari modifikasi permainan yang diterapkan.
- 3) Atlet sangat senang dengan adanya *reward* dari peneliti sehingga meningkatkan semangat atlet untuk meningkatkan kemampuannya lagi.
- 4) Permainan modifikasi bukan hanya meningkatkan kemampuan passing tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan dan kelincahan atlet.

C. Pengamatan Kolaborator

Peneliti dan kolaborator telah melihat kemajuan atlet dalam mengikuti program latihan dan melihat hasil tes awal, siklus I, dan siklus II, telah menemukan jawaban atas permasalahan penelitian. Bahwa penerapan permainan modifikasi dapat meningkatkan kemampuan passing rugby pada atlet rugby Universitas Negeri Jakarta dan peningkatan tersebut bersifat progresif disetiap siklusnya.

Hasil tes awal atlet yang dinyatakan tuntas sejumlah 0 atlet (0%). Siklus I atlet yang dinyatakan tuntas sejumlah 9 atlet (45%). Dan siklus II atlet yang dinyatakan tuntas sejumlah 20 atlet (100%). Dengan melihat nilai rata-rata dan ketuntasan atlet setiap siklus memperlihatkan adanya peningkatan. Peningkatan ini terlihat dalam grafik sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram Histogram Ketuntasan Keseluruhan

Dengan demikian peneliti dan kolaborator memberhentikan penelitian sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahan yang telah terjawab. Diharapkan hasil penelitian ini tidak hanya sampai disini saja melainkan dapat lebih dikembangkan oleh pelatih maupun peneliti sendiri dan hasil yang telah dicapai tetap diperhatikan dan dapat ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan adanya peningkatan kemampuan passing rugby.

Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes awal sebelum tindakan yang menyatakan sebanyak 0% atau tidak ada atlet dalam kategori nilai baik, 0% atlet tergolong dalam kategori nilai cukup, dan 100% atlet tergolong dalam kategori kurang, data peningkatan kemampuan passing rugby siklus I yaitu 0% tidak ada atlet dalam kategori nilai baik, 45% tergolong dalam kategori nilai cukup, dan 55% atlet tergolong dalam kategori kurang, dan data peningkatan kemampuan passing rugby pada siklus II yaitu sebanyak 90% atlet dalam kategori baik, dan 10% atlet berada dalam kategori cukup, dan 0% atlet dalam kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan modifikasi dapat meningkatkan kemampuan passing rugby atlet rugby Universitas Negeri Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Rahadian, dkk, *Buku Pedoman Biomekanik dan Kebugaran Jasmani*. 2008. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- IRB, *Buku Panduan Pemula Rugby Union*. 2010. Ireland: International Rugby Board.
- Nofi Marlina Siregar, *Teori Bermain*. 2013. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Rochiati Wiriaatmadja, *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. 2009. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suwarsih Madya, *Teori dan Praktek Penelitian Tindakan Action Research*. 2011. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. 2011. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- World Rugby, *Laws of the Game Rugby Union*. 2017. Ireland: World Rugby.