

SURVEI KONDISI FISIK ATLET RUGBY KABUPATEN KLATEN DALAM PERSIAPAN PORPROV JATENG 2025

Ilham Wijaya Argatama ^a, Khoiril Anam ^b, Nanang Indardi ^c, Anies Setiowati ^d

^{a,b,c,d} Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

email: ^ailhamwijayaa@students.unnes.ac.id, ^bkhoiril.ikor@mail.unnes.ac.id, ^cnanangindardi@mail.unnes.ac.id, ^daniessetiowati@mail.unnes.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Desember 2024

Revisi 23 Juni 2025

Diterima 30 Juni 2025

Online 15 Juli 2025

Kata kunci:

Kondisi fisik, atlet rugby,
PORPROV 2025

Keywords:

Physical condition, rugby
athletes, PORPROV 2025

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten dalam mempersiapkan untuk turnamen PORPROV 2025. Maka rumuan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa baik tingkat kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang menggunakan metode survey. Populasi yang ada dalam penelitian adalah atlet rugby Kabupaten Klaten yang berjumlah 10 atlet yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes IMT, tes daya tahan aerobik dengan tes *multistage fitness*, tes daya tahan anaerobik dengan tes lari 300 meter, tes kelincahan dengan tes *shuttle run*, tes daya dengan tes *standing broad jump*, tes kecepatan dengan tes lari 50 meter, tes kekuatan otot, tes *back dynamometer*, tes *leg dynamometer*, tes *expending dynamometer*. Hasil penelitian ini adalah hasil dari 10 sampel atlet yang diambil dengan tes sesuai kajian literatur yang ada nilai rata-rata kondisi fisik seluruh atlet rugby Kabupaten Klaten sebesar 445,60 termasuk dalam kategori "Sedang". Kesimpulan penelitian ini dapat membantu pelatih, tim dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk peningkatan kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Klaten. Penelitian lebih lanjut sangat disarankan untuk menganalisis variabel komponen kondisi fisik lainnya, serta subjek mungkin bisa penelitian bisa ditambah dari berbagai kelompok umum tidak hanya atlet.

Style APA dalam mensitasi artikel ini:

Ilham Wijaya Argatama,
Khoiril Anam. (2025). Survei
Kondisi Fisik Atlet Rugby
Kabupaten Klaten Dalam
Persiapan PORPROV Jateng
2025. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11
(2), 318-333.

ABSTRACT

This study aims to determine how good the physical condition of rugby athletes in Klaten Regency is in preparing for the 2025 PORPROV tournament. So the formulation of the problem in this study is how good the level of physical condition of rugby athletes in Klaten Regency is. This research is a descriptive quantitative study using a survey method. The population in this study were 10 rugby athletes in Klaten Regency who were taken using the total sampling technique. The instruments used in this study were BMI test, aerobic endurance test with multistage fitness test, anaerobic endurance test with 300-meter running test, agility test with shuttle run test, power test with standing broad jump test, speed test with 50-meter running test, muscle strength test, back dynamometer test, leg dynamometer test, expending dynamometer test. The results of this study are the results of 10 athlete samples taken with tests according to

the existing literature review, the average value of the physical condition of all rugby athletes in Klaten Regency was 445.60, included in the "Moderate" category. The conclusion of this study can help coaches, teams and athletes in designing more effective training programs to improve the physical condition of rugby athletes in Klaten Regency. Further research is highly recommended to analyze other physical condition component variables, and subjects may be added from various general groups not only athletes.

1. Pendahuluan

Salah satu kebutuhan utama manusia adalah olahraga, yang memastikan kebugaran fisik dan mental. Olahraga sangat penting untuk aktivitas sehari-hari kita. Olahraga adalah aktivitas fisik dan mental yang membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan. Berbicara tentang olahraga dapat mencakup banyak hal, seperti kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, tetapi juga kekecewaan, kegagalan, konflik, dan kerusuhan, antara lain. Hasilnya adalah kecintaan yang kuat terhadap olahraga yang menggabungkan semua hal ini. (Aditia, 2015).

Ada berbagai olahraga didunia ini yang dapat kita bagi menjadi olahraga permainan bola besar dan olahraga bola kecil, akan tetapi yang akan kita bahas pada penelitian ini yaitu olahraga rugby dimana rugby ialah olahraga beregu yang mempunyai Tiga kategori berbeda terdiri dari 7s (tujuh lawan tujuh), 10s (sepuluh lawan sepuluh), dan XV. Meskipun termasuk dalam kategori baru, permainan ini biasanya dimainkan di luar lapangan. Rugby telah berkembang pesat di Indonesia karena dapat dimainkan oleh laki-laki, perempuan, anak-anak, dan orang dewasa. Rugby menjadi salah satu olahraga populer yang berkembang pesat di masyarakat karena sudah mulai dikenal di berbagai lapisan masyarakat (Sarwita et al., 2021).

Atlet adalah orang yang hidup dalam komunitas di mana mereka memiliki kebutuhan, keinginan, dan perasaan yang berbeda dari orang lain. Oleh karena itu, atlet dapat mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kesulitan menyelesaikan masalah teknis, sering melakukan kesalahan saat berada di bawah tekanan, dan sering berpikiran atau berperasangka negatif. Pada akhirnya, gangguan pada satu masalah

dapat mengarah ke masalah lainnya (Ramdhani, 2016). Menurut Soepartono sebagaimana dikutip dalam (Nurhastuti, 2019) Olahraga beregu membutuhkan atlet yang dapat melakukan gerakan individual yang terkontrol, gesit, dan lancar. Semua atlet rugby ingin melakukan yang terbaik dalam permainan rugby. Untuk mencapainya, mereka harus berlatih keras dan intensif. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang sangat penting untuk rugby.

Rugby adalah salah satu jenis olahraga yang paling populer di luar Eropa, Amerika, dan Australia. Olahraga Rugby ini sangat universal karena dapat dimainkan oleh laki-laki, perempuan, bahkan anak-anak, dan didirikan oleh International Rugby Board (IRB). Olahraga ini mulai dimainkan oleh wanita sejak tahun 1990, meskipun sebelumnya hanya dimainkan oleh pria. (Fuller et al., 2017). Rugby di Indonesia sangat baru, tetapi sudah ada kompetisi resmi di bawah naungan PRUI, organisasi rugby tertinggi di negara itu. Ada turnamen resmi di tingkat nasional, seperti Jakarta 7's, Jakarta 10's, Nusantara 7's, Jakarta XV, dan Sangata 7's, dan turnamen internasional, seperti Jakarta 10's, Makassar 10's, dan Bali 10's. Anda harus cukup tua untuk berpartisipasi dalam kompetisi resmi (Burger et al., 2020).

Ada banyak jenis latihan untuk meningkatkan kondisi fisik, tetapi yang paling umum adalah jenis latihan yang mudah dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk atlet yang ingin meningkatkan kinerja mereka (Fahrurozi & Anam, 2022). Para pelatih dan atlet rugby harus mengetahui kondisi fisik atlet. Untuk meningkatkan prestasi atlet, kondisi fisik sangat penting, dan itu menjadi dasar suatu awalan olahraga prestasi. Keadaan fisik dan keterampilan merupakan salah satu bentuk keberhasilan dalam aktivitas olahraga. Kondisi fisik sangat penting dan berfungsi sebagai dasar untuk mengembangkan teknik, taktik, dan strategi dalam berbagai cabang olahraga. (Purba et al., 2023)

Dalam bermain rugby, kondisi fisik sangat penting untuk mengembangkan teknik, taktik, dan strategi. Keadaan fisik sangat penting untuk mencapai prestasi.

(Prima & Kartiko, 2021), Menurut Sugiyanto sebagaimana dikutip dalam (Nurhastuti, 2019) bahwa kemampuan fisik dapat diartikan bahwa Kemampuan seseorang untuk menggunakan organ dan sistem tubuhnya untuk melakukan aktivitas fisik dikenal sebagai kemampuan fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk aktifitas psikomotor. Menurut Sajoto, (Sarwita et al., 2021) ada sepuluh bagian kondisi fisik, yaitu kekuatan (*strength*); daya tahan (*endurance*); daya otot (*muscle power*); kecepatan (*speed*); daya lentur (*flexibility*); kelincahan (*agility*); koordinasi (*coordination*); keseimbangan (*balance*); (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*response*).

Pada olahraga rugby komponen fisik yang harus dimiliki diantaranya seperti yang disebutkan dalam buku (Bompa & Claro, 2020) Periodisasi dalam rugby, pemulihan dan pembatasan kekurangan oksigen setelah latihan intensitas tinggi/pertandingan. Oleh karena itu, dan sesuai dengan kekhususan permainan, masuk akal untuk berasumsi bahwa kapasitas berikut harus diuji sebagai dasar untuk mengejar peningkatan pengondisian anggota tim yang berkelanjutan seperti: ciri fisik individu termasuk komposisi tubuh, kapasitas *aerobic*, kapasitas *anaerobic*, kekuatan otot (*strength*), daya (*power*), kecepatan, dan kelincahan.

Memiliki IMT di bawah normal dapat memengaruhi kondisi fisik atlet dan meningkatkan risiko cedera (Anam et al., 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa banyak hal mempengaruhi kesehatan seseorang. Termasuk dalam kategori ini adalah makanan dan gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat, lingkungan, olahraga, dan banyak lagi. Akibatnya, seseorang harus memperhatikan hal-hal ini untuk tetap sehat (Asmuddin, 2021). Dalam permainan olahraga rugby sendiri tidak cukup hanya bermain begitu saja tanpa diketahuinya IMT dan kondisi fisik terkini apalagi dalam persiapan menuju turnamen besar level provinsi, dalam observasi peneliti yang langsung dijawab oleh pelatih dan pemain rugby kabupaten klaten ini menunjukkan bahwa perlunya tes untuk mengetahui kondisi fisik terkini para atlet sebelum mengikuti turnamen PORPROV 2025 dengan tes yang masuk dalam komponen penting kondisi fisik olahraga rugby.

Menurut hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada 21 oktober 2024 yang bertempat di koni kabupaten klaten, klub olahraga rugby kabupaten klaten ini masih terbilang baru karena beberapa tahun sempat tidak aktif dimana terakhir mengikuti turnamen sekelas PORPROV yaitu di 2023 dan 2024 dimana 2023 mendapat posisi runner up dan 2024 mendapatkan mendali emas, cukup terbilang bagus prestasi yang didapat oleh tim rugby kabupaten klaten ini, akan tetapi observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukan bahwa beberapa atlet rugby kabupaten klaten masih sering bolos dan malas malas an dalam melakoni Latihan untuk persiapan PORPROV ini, aturan dan arahan sedang didalami oleh manajemen dan pelatih agar meningkatkan disiplin para atlet rugby kabupaten klaten, selain itu kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten sama sekali belum diketahui karena dari awal tahun 2020 kemarin olahraga rugby kabupaten klaten baru saja mulai aktif kembali setelah sekian lama tidak aktif, dengan Latihan yang masih kurang terstruktur maka kondisi fisik para atlet rugby ini sendiri sama sekali belum diketahui bisa dibilang juga kondisi fisiknya masih kurang jika dilihat dari performa saat turnamen terakhir kemarin, menurut pelatih rugby kabupaten klaten padahal akan jauh lebih baik jika sebuah Klub olahraga akan mengikuti turnamen level provinsi atau nasional alangkah lebih baik jika diketahui terlebih dahulu kondisi fisik para atlet apakah sedang dalam kondisi baik atau kurang agar bisa maksimal dalam mengikuti suatu turnamen.

Penelitian semacam ini sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti mengenai kondisi fisik atlet rugby untuk menghadapi PON di Aceh dimana Menurut studi sebelumnya tentang Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Rugby Aceh Dalam Menghadapi Pon Aceh-Sumut, rugby adalah olahraga beregu dengan tiga kategori: 7 lawan 7 (tujuh lawan tujuh), 10 lawan 10 (sepuluh lawan sepuluh), dan 15 lawan 15 (lima belas lawan lima belas). Peneliti merumuskan masalah: "Bagaimana kondisi fisik pemain tim Rugby Aceh?" Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain tim Rugby Aceh. Hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet Rugby Aceh menunjukkan kecepatan lari rata-rata 4,272, kelincahan 16,374, dan daya tahan aerobik 2,475, masing-masing memenuhi kriteria sedang.

Berdasarkan Latar belakang masalah yang sudah diuraikan oleh penulis maka dapat kita simpulkan bahwa identifikasi masalah yang muncul dapat didentifikasi sebagai berikut: 1) Kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten yang belum diketahui. 2) Beberapa atlet rugby kabupaten klaten masih sering bolos dan malas dalam melakukan latihan untuk persiapan PORPROV Jateng 2025. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini dibatasi untuk menghindari interpretasi yang salah dan membuat penelitian ini jelas dan terfokus. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Klaten saat mereka mempersiapkan diri untuk PORPROV 2025. Rumusan masalah penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Klaten dalam persiapan untuk PORPROV 2025, berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas. Dengan mempertimbangkan latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kondisi fisik atlet rugby Kabupaten klaten dalam persiapan PORPROV 2025. Penelitian ini memiliki beberapa manfaat sebagai berikut: Manfaat Teoritis: 1) dapat memberikan informasi untuk kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya menambah referensi penelitian di bidang rugby. 2) Memberikan pengetahuan tentang arti kondisi fisik bagi atlet tim rugby kabupaten klaten. 3) Memberikan pengetahuan tentang arti olahraga rugby dan arti kondisi fisik bagi pembaca penelitian ini. Manfaat praktis : 1) Memberikan kontribusi keilmuan dari olahraga rugby. 2) Bagi guru atau pelatih, dapat meningkatkan pembinaan bagi siswa yang memiliki potensi dalam bidang olahraga rugby agar dapat ber prestasi. 3) Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki.

Mengingat pentingnya Kondisi fisik terhadap tim atlet rugby di Kabupaten Klaten dan dimana saat ini tim rugby Klaten sedang mempersiapkan untuk turnamen PORPROV Jawa Tengah di tahun 2025 dengan porsi Latihan yang diinginkan adalah peningkatan kondisi fisik atlet maka dari itu penelitian ini sangatlah berguna untuk

mengetahui seberapa baik kondisi fisik tim atlet rugby kabupaten klaten dalam mempersiapkan turnamen PORPROV ditahun 2025.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Yang mana penelitian deskriptif adalah Penelitian deskriptif kuantitatif meneliti status kelompok manusia, objek, kondisi, pemikiran, atau peristiwa saat ini dan menggunakan metode deskriptif untuk membuat gambaran atau deskripsi fenomena yang ada secara sistematis, faktual, dan akurat. Penelitian deskriptif kuantitatif menggambarkan variabel secara apa adanya dan didukung dengan data berupa angka yang diperoleh dari keadaan sebenarnya. (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner sebagai alat utama untuk mengumpulkan data. Selain itu, pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. (Rahim et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa kondisi fisik atlet rugby dari Kabupaten Klaten saat mereka bersiap untuk PORPROV Jawa Tengah tahun 2025.

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik atlet tim rugby kabupaten klaten. Dimana olahraga rugby memiliki beberapa komponen penting yaitu ciri fisik individu termasuk komposisi tubuh, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot (*strength*), dan daya (*power*). Populasi merupakan sekumpulan dari semua individu tau unit yang punya beragam karakteristik atau atribut yang spesifik dan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Menurut (Sugiyono, 2019), Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki atribut dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan tentangnya. Sampel, di sisi lain, dianggap sebagai bagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data penelitian yang sebenarnya. (Santosa, 2016) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu. Sampel dalam Penelitian ini adalah 10 atlet putra rugby kabupaten klaten yang masuk dalam squad untuk persiapan menuju PORPROV 2025.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2017) bahwa *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu teknik pengambilan sampling dimana seluruh anggota populasi sejumlah 10 Atlet dijadikan sampel semua. Maka semua anggota populasi atlet rugby kabupaten klaten yang masuk dalam squad untuk persiapan menuju PORPROV 2025 akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi. Menurut (Insights, 2020) menyebutkan bahwa instrument Penelitian adalah alat yang digunakan para peneliti untuk mengumpulkan, mengukur, dan menganalisis informasi dari sampel atau subjek yang berkaitan dengan subjek atau masalah yang sedang diselidiki. (Kurniawan, 2021). Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Tes IMT memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi terbaru tinggi badan dan berat badan saat di tes (Fenanampir et al., 2015). 2) Tes daya tahan aerobik dengan *Multistage Fitnes Test* memiliki tujuan untuk mengukur perkiraan ambilan oksigen maksimum (VO₂ max), (Dwikusworo, 2010). 3) Tes daya tahan anaerobik dengan tes lari 300 meter memiliki tujuan untuk mengukur daya tahan anaerobik seseorang (Fenanampir et al., 2015). 4) Tes kelincahan dengan tes *Shuttle Run* memiliki tujuan untuk mengukur kelincahan lari dengan mengubah posisi arah (Dwikusworo, 2010). 5) Tes Daya (*Power*) dengan tes standing broad jump memiliki tujuan untuk mengukur daya (*power*) otot kaki kea arah depan (*Horizontal*), (Dwikusworo, 2010). 6) Tes kecepatan dengan tes lari 50 meter memiliki tujuan untuk: untuk mengukur kecepatan berlari sejauh 50 meter ((Dwikusworo, 2010). 7) Tes kekuatan otot (*Strength*) tes *back dynamometer* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot punggung. tes *leg dynamometer* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot kaki/tungkai. tes *expending dynamometer* bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dalam menarik atau mendorong (Dwikusworo, 2010). Alat dan bahan yang dibutuhkan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini

meliputi; 1) Lapangan terbuka (lapangan sepakbola). 2) Meteran. 3) Kerucut (cone). 4) Alat tulis. 5) Stopwatch. 6) *Back and leg dynamometer*. 7) *Push and pull dynamometer*. 8) Timbangan. 9) *Sound system* kecil.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, karena menjelaskan fenomena kondisi fisik atlet rugby dalam mempersiapkan PORPROV Jateng 2025, analisis deskriptif menggunakan pengkategorian berupa presentase. Berikut rumus yang digunakan, yaitu:

$$F$$

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$N$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sample test

Dengan menggunakan program komputer SPSS versi 16.0, analisis pengolahan data penelitian akan menjadi lebih mudah. Hasil skor T menjadi dasar klasifikasi. Menggunakan skor baku (T Skor) untuk mengetahui batas nilai T Skor untuk setiap kategori, dan T Skor untuk memudahkan distribusi data. Menurut Azwar (2001), ada lima kategori penilaian:

Tabel 1. Norma Penilaian Profil Kondisi Fisik

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

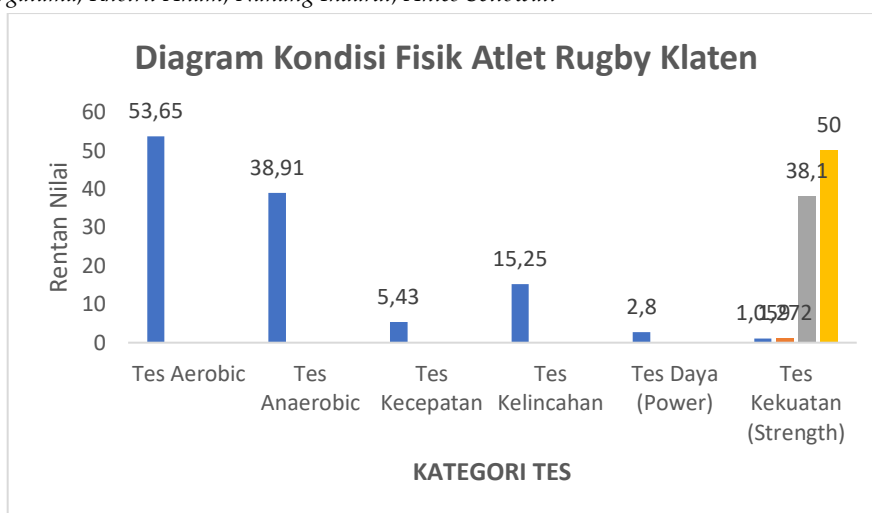
M : nilai rata-rata (mean)
 X : skor
 Sd : Standar Deviasi

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan penelitian survei kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten dalam persiapan menuju PORPROV Jateng 2025 dilaksanakan pada 29 Oktober dan 3 November 2024, keduanya dilaksanakan mulai dari pagi pukul 09.00 hingga selesai. Total subjek yang penelitian ini berjumlah 10 atlet rugby kabupaten klaten. Data hasil penelitian ini didapatkan dari tes kondisi fisik dengan peserta tes atlet rugby kabupaten klaten PORPROV 2025. Tes terdiri dari beberapa item diantaranya IMT, Tes daya tahan *Aerobic* (MFT/Bleep Test), Tes daya tahan *Anaerobic* (Lari 300 meter), Tes Kecepatan (Lari 50 meter), Tes Kelincahan *Suttle Run*, Tes Daya (*Power*) *Standing broad jump*, Tes Kekuatan (*Strength*) *back and leg dynamometer* dan *expanding Dynamometer*. Adapun hasil penelitian yang terperinci sebagai berikut:

Tabel 2. Data Kondisi Fisik Atlet Rugby Kab. Klaten

VARIABEL	N	MIN	MAX	MEAN	SD	MEDIAN	RANGE
Usia (<i>th</i>)	10	20	26	23,8	1,751	24,00	6,00
BMI	10	20	37	24,6	5,411	22,70	17
Tes Aerobik(kg/ml/mnt)	10	48	58	53,6	3,693	53,65	10
Tes Anaerobik (<i>watt/s</i>)	10	36	46	38,9	2,887	38,48	10
Tes Kecepatan (<i>s</i>)	10	4	6	5,43	0,615	5,25	2
Tes Kelincahan (<i>s</i>)	10	14	16	15,2	0,657	15,10	2
Tes Daya (<i>Power</i>) (<i>m</i>)	10	2	3	2,38	0,148	2,42	0
Tes Kekuatan (<i>Strength</i>)							
Back Dynamometer(kg)	10	80,00	127,00	1,059	16,030	1,075	47,00
Leg Dynamometer(kg)	10	105,00	156,00	1,272	17,119	1,285	51,00
Push Dynamometer(kg)	10	27,00	48,00	38,100	6,607	39,00	2100
Pull Dynamometer(kg)	10	34,00	50,00	41,400	5,3166	40,50	16,00



Gambar 1. Diagram Radar Profil Kondisi Fisik Atlet Rugby Kab Klaten

Berdasarkan gambar 1 di atas yang menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten pada Tes *Aerobic* MFT/Bleep sebesar 53,65 masuk dalam kategori “Sangat Baik”, Tes *Anaerobic* (Lari 300m) sebesar 38,91 detik masuk dalam kategori “Baik”, Tes Kecepatan (Lari 50m) sebesar 5,43 detik masuk dalam kategori “Baik Sekali”, Tes Kelincahan (*Shuttle Run*) sebesar 15,25 masuk dalam kategori “Baik Sekali”, Tes Daya (*Power*) *Standing Broad Jump* sebesar 2,38 meter masuk dalam kategori “Baik”, Tes Kekuatan (*Strength*) *Back Dynamometer* sebesar 1,059 kg masuk dalam kategori “Baik”, *Leg Dynamometer* sebesar 1,272 kg masuk dalam kategori “Sedang”, *Push Dynamometer* sebesar 38,1 kg masuk dalam Kategori “Baik”, *Pull Dynamometer* sebesar 41,4 kg masuk dalam kategori “Sedang”.

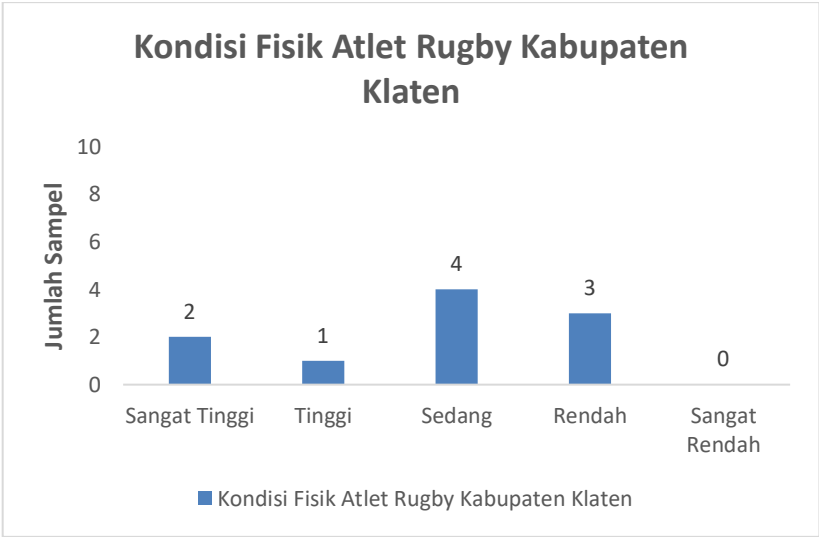
Apabila dapat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, Kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten dapat disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Data Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Rugby Kabupaten Klaten

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	490,26 <X	Sangat Tinggi	2	20%
2	460,48 <X≤ 490,26	Tinggi	1	10%
3	430,71 <X≤ 460,48	Sedang	4	40%
4	400,93 <X≤ 430,71	Rendah	3	30%
5	X< 29,77	Sangat Rendah	0	0%

Jumlah	10	100%
--------	----	------

Berdasarkan data distribusi Frekuensi pada tabel 3 diatas, Kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang profil Kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten.

Berdasarkan tabel 3 dan Gambar 3 diatas menunjukan bahwa Kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Klaten pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 0%, “Rendah” sebesar 30%, “Sedang” sebesar 40%, “Tinggi” sebesar 10%, dan “Sangat Tinggi” sebesar 20%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 445,60 kondisi fisik seluruh atlet rugby kabupaten klaten termasuk dalam kategori “Sedang”.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada atlet rugby kabupaten klaten penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Klaten dalam persiapan menuju PORPROV Jateng 2025. Dalam permainan rugby, kondisi fisik sangat penting karena kemampuan untuk mengembangkan strategi, taktik, dan teknik permainan rugby bergantung pada kondisi fisik seseorang. Dalam persiapan turnamen PORPROV tahun 2025, pola latihan atlet rugby di Kabupaten Klaten sangat teratur. Ini berdampak pada hasil tes kondisi fisik. Rugby Kabupaten Klaten ini menjadi satu satu nya tim rugby yang berkembang di kota klaten ini dimana pertama kali mengikuti turnamen resmi pada PORPROV tahun 2024 dan mendapatkan juara pertama untuk pertama kalinya dalam sejarah rugby Kabupaten Klaten, para atlet pun berlatih bisa 2 kali dalam satu minggu hal ini tentunya untuk mempersiapkan PORPROV di tahun 2025. Jika kita tinjau dari segi

kondisi sarana dan prasarana olahraga, dapat dikatakan sedikit kurang mendukung para atlet dalam melakukan latihan dengan maksimal contohnya saja akhir akhir ini para atlet rugby kabupaten klaten hanya melakukan latihan di gym KONI kabupaten klaten dan jarang turun langsung di lapangan daerah klaten untuk melakukan latihan dan hanya mengandalkan sparing dengan kabupaten lain seperti Boyolali, Solo dan Jogja.

Pelatih rugby Kabupaten Klaten harus memberikan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet. Atlet dengan kondisi fisik yang baik memiliki banyak keuntungan, seperti dapat menyelesaikan latihan tanpa kesulitan, memiliki stamina yang lebih baik dan tidak mudah lelah selama latihan atau pertandingan, dan dengan mudah mempelajari keterampilan yang lebih sulit. Seorang atlet harus dalam kondisi fisik yang baik untuk berprestasi lebih baik dari sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada pelatih dan atlet tentang kondisi fisik atlet rugby di Kabupaten Klaten sehingga mereka dapat membuat dan mengatur program latihan yang meningkatkan keterlibatan dan kedisiplinan atlet selama latihan. Hal ini sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik atlet.

Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten bisa kita jelaskan dimana para atlet ini memiliki kondisi fisik yang cukup beragam dan terbilang baik sebelum mengikuti turnamen tingkat provinsi ini. Dimana jika kita lihat berdasarkan T-Skor dan hasil tes pengukuran dengan rata rata 445,60 kondisi fisik seluruh atlet rugby kabupaten klaten termasuk dalam kategori "Sedang". Keterbaruan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang relevan terletak pada jumlah komponen yang diteliti untuk mengetahui kondisi fisik atletb rugby dan subyek yang diteliti. Komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini ada 7 yaitu tes aerobik, tes anaerobik, tes kelincahan, tes kecepatan, tes daya (*power*), tes kekuatan otot (*strength*) dan subyek dalam penelitian ini adalah atlet rugby kabupaten Klaten.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet rugby Kabupaten Klaten secara umum berada pada kategori cukup, namun belum merata pada semua aspek fisik. Beberapa komponen seperti daya tahan, kekuatan otot, dan kecepatan sudah cukup memadai, namun kelincahan, fleksibilitas, dan power masih perlu ditingkatkan guna menunjang performa optimal dalam pertandingan. Ketimpangan kondisi fisik ini mengindikasikan perlunya program latihan yang lebih terstruktur, spesifik, dan individual untuk mempersiapkan atlet menuju PORPROV Jateng 2025 secara maksimal. Evaluasi ini penting dilakukan secara berkala agar perkembangan fisik atlet dapat dimonitor dan ditingkatkan secara berkelanjutan. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Indriani & Permono, 2025; Urahman et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa kondisi fisik atlet rugby di tingkat daerah masih bervariasi dan perlu pemetaan secara spesifik guna mendukung program latihan. Performa atlet rugby sangat dipengaruhi oleh kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang harus dikembangkan berdasarkan hasil tes fisik (Harahap et al., 2019). Evaluasi berkala juga penting dilakukan agar perkembangan fisik dapat dimonitor dan ditingkatkan secara maksimal dalam masa persiapan menuju kompetisi.

4. Simpulan

Kesimpulan bahwa Tingkat kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten dalam persiapan menuju PORPROV Jateng 2025 yaitu:

- 1) Hasil Tes Tersebut menunjukan bahwa kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten dalam persiapan menuju PORPROV Jateng 2025 memiliki kondisi fisik yang beragam. Dapat kita simpulkan juga secara keseluruhan bahwa kondisi fisik atlet rugby kabupaten klaten dalam persiapan Latihan ini berada pada kategori “Sedang” dalam menuju Porprov Jateng 2025.
- 2) Malas untuk latihan sendiri dapat kita simpulkan bahwa hanya Ketika turnamen ini masih cukup lama pelaksanaanya menjadikan atlet masih malas dalam melakoni Latihan, akan tetapi jika turnamen sudah mulai mendekati jadwal pertandingan para atlet pun mulai serius dan tidak bermalas malas an untuk Latihan.

5. Referensi

- Aditia, D. A. (2015). Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12), 2251–2255. <https://doi.org/10.15294/ACTIVE.V4I12.8799>.
- Anam, K., Ayu Aditia, E., Fahrurozi, A., Kevinyanto Tri Pamungkas, D., & Studi Ilmu Keolahragaan, P. (2023). Analisis Indeks Massa Tubuh Dan Kelincahan Siswa Diklat Diponegoro Muda Semarang Analysis Of Body Mass Index And Students Agility Of Diklat Diponegoro Muda Semarang. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2).
- Asmuddin. (2021). *Paradigma Olahraga Dayung Indonesia*. UD.Al-Hasanah.
- Bompa, T., & Claro, F. (2020). *Periodização no Rugby*. 1–207.
- Burger, N., Lambert, M., & Hendricks, S. (2020). Lay of the land: narrative synthesis of tackle research in rugby union and rugby sevens. *BMJ Open Sp Ex Med*, 6, 645. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000645>.
- Dwikusworo, E. P. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga* (Sutardji, Ed.). Widya Karya.
- Fahrurozi, A., & Anam, K. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepak Bola Selama Pandemi Covid-19 Level Of Physical Condition Of Football School Students During The Covid-19 Pandemic. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2).
- Fenanampir, A., AIFO, & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu, Ed.). CV Andi Offset. https://www.google.co.id/books/edition/Tes_dan_Pengukuran_dalam_Olahraga/FrWACwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=Albertus+Fenanlampir&pg=PR2&prints=ec=frontcover.
- Fuller, C. W., Taylor, A., Kemp, S. P. T., & Raftery, M. (2017). Rugby World Cup 2015: World Rugby injury surveillance study. *British Journal of Sports Medicine*, 51(1), 51–57. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2016-096275>.
- Harahap, A. S., Barata, I., & Apriyanto, T. (2019). Hubungan antara power otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan akurasi passing rugby Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 154–163.
- Indriani, S., & Permono, P. S. (2025). Profil Kondisi Fisik Dominan Atlet Rugby 7s Putri. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 5(2), 100–108.
- Insights, E. (2020). *What level of evidence is needed for a perspective article*.
- Kurniawan, H. (2021). Pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian. *Deepublish*. <https://scholar.google.com/citations?user=HuFu1JYAAAAJ&hl=id>
- Nurhastuti. (2019). *Mata Kuliah Perspektif Pendidikan Anak Tunadaksa* (Vol. 1).

- Prima, P., & Kartiko, D. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38005>.
- Purba, P. H., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., & Handayani, O. W. K. (2023). *Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Karateka Junior Kategori Kata* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Rahim, K., Rosita, S., & Sumarni, S. (2021). Pengaruh kompensasi terhadap kompetensi guru melalui motivasi sebagai variabel intervening di SD Negeri 228 Sarolangun. *Jurnal Dinamika Manajemen*, 9(1), 9–18. <https://doi.org/10.22437/jdm.v7i2.16672>
- Ramdhani, N. (2016). Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia. *Gadjah Mada University Press*, 88–100. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=zg5dDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA191&dq=psikologi&ots=SyfFWFNbC_&sig=b7AvYWYJQPrGufhrePyOSyI-d2w.
- Santosa, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 1(1).
- Sarwita, T., Is, Z., & Hariansyah, S. (2021). Analysis Of The Physical Condition Of The Aceh PON Rugby Atlet 2021. *Jurnal Ilmiah Teunuleh*, 2(2), 313–319. <https://doi.org/10.51612/TEUNULEH.V2I2.52>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D* (Vol. 225). Penerbit CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Urahman, T., 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.