

PELATIHAN PELATIH RUGBY DALAM PERSIAPAN MENGIKUTI KOMPETISI TROFEO RUGBY

Febri Sulistiya

Afiliasi (Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia)

Email: arnezaf@gmail.com

Abstrak: Model latihan ini akan diberikan selama 2 bulan yang berisi pada tahap persiapan umum akan diberikan penguatan fisik yaitu minggu pertama dan kedua. Ketika memasuki minggu ketiga akan memasuki persiapan khusus dengan memberikan latihan teknik dan taktik. Pada tahap persiapan khusus akan diberikan latihan taktik dan banyak *games* yang disesuaikan dengan situasi di pertandingan. Tahap terakhir yaitu minggu terkahir akan diberikan tambahan latihan mental. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menggunakan metode lain yang dapat digunakan untuk mempercepat pemahaman tentang peraturan dan teknik dalam olahraga rugby.

Kata Kunci: *Pelatihan, Taktik, Rugby*

Abstract: *This training model will be given for 2 months which contains the general preparation stage, physical strengthening will be given, namely the first and second weeks. When entering the third week will enter a special preparation by providing technical and tactical training. At the special preparation stage, tactical training will be provided and many games are adapted to the situation in the match. The last stage, which is the last week, will be given additional mental training. This research can be developed further by using other methods that can be used to accelerate the understanding of the rules and techniques in rugby sport*

Keywords: *Training, Tactics, Rugby*

PENDAHULUAN

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 GOLO RUGBY CLUB dalam mengikuti Trofeo Rugby 7s Bulan Mei - Juni 2021.

Rugby union, umumnya dikenal sebagai rugby, adalah olahraga tim dekat yang dimulai di Inggris pada awal abad ke-19. Sepak bola rugby didasarkan atas lari dengan bola di tangan. Dalam bentuk yang paling umum, permainan dimainkan antara dua tim yang terdiri dari 15 pemain masing-masing menggunakan bola oval di stadion persegi panjang yang disebut

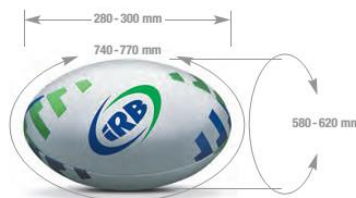
lapangan. Ada tiang gawang berbentuk H di kedua ujung lapangan. Rugby adalah salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di dunia. Namun, karena kurangnya sorotan di mata Indonesia akan cabang olahraga ini, menjadikan Rugby tidak begitu dikenal oleh masyarakat Indonesia, terlebih di provinsi D.I.Yogyakarta olahraga ini belum populer seperti olahraga sepakbola, voli, basket, dll.

Permainan Rugby

Rugby adalah jenis permainan bola tim yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim berusaha mencetak gol dengan cara menendang, melempar, dan membawa bola. Ini memungkinkan Anda untuk membersihkan gawang lawan dan menyentuh di belakang garis lawan. Tim dengan poin terbanyak akan menjadi pemenangnya. Ini rumit, tetapi juga sederhana, jadi mungkin terdengar sederhana, tetapi ada jebakannya. Saat passing, bola harus dilempar ke belakang. Bola boleh ditendang ke depan, tetapi saat bola ditendang, penendang harus berada di belakang bola.

Kebutuhan akan kerja tim yang kompak dan sangat terkontrol, bukan individual. Hanya sebagai sebuah tim pemain dapat memajukan bola ke arah garis gawang yang berlawanan untuk memenangkan permainan. Rugby merupakan olahraga yang memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dengan olahraga lainnya. Pemenang permainan rugby adalah tim di mana pemain dapat membawa bola, memanfaatkan lapangan dengan baik, menghindari lawan dan mendapatkan bola. (IRB, 2015)

1) Bola Rugby

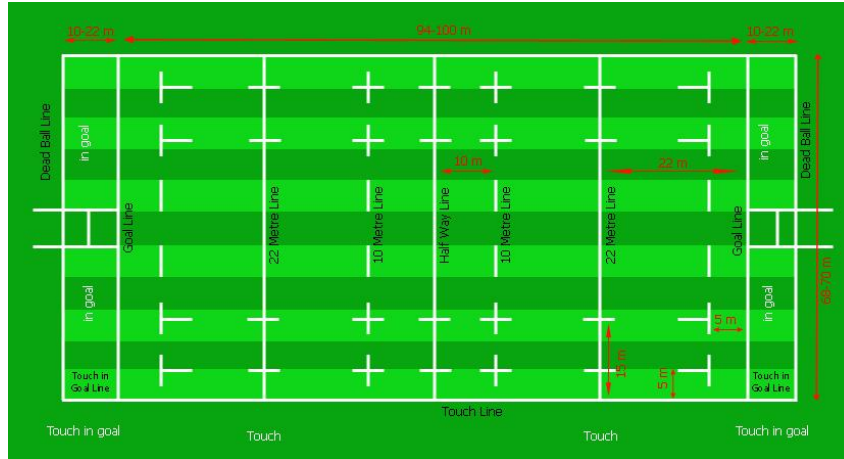


Gambar Bola Rugby (IRB: 2015)

Bola berbentuk oval dan memiliki ukuran: panjang garis 280 - 300 mm Lingkar (ujung ke ujung) 740 - 770 mm lingkar (lebarnya) 580 - 620 mm. Berat bola 410 - 460 gr Bola yang berukuran lebih kecil biasanya digunakan dalam pertandingan pemain berusia

muda. Bola terbuat dari kulit atau bahan sintetis yang sesuai dan biasanya dibuat untuk tahan air dan mudah untuk digenggam.

2) Lapangan *Rugby*



Gambar Lapangan Permainan *Rugby*(IRB: 2015)

Permukaan lapangan harus aman dan diperbolehkan adalah rumput, pasir, tanah liat maupun rumput sintetis. Dengan ukuran panjang 94 - 100 meter, lebar lapangan 68 - 70 meter, dan panjang garis *Dead ball* / garis *try* 10 - 22 meter (IRB: 2015).

3) Gawang *Rugby*



Gambar Gawang *Rugby* (IRB: 2015)

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 (IRB: 2015).

4) Skor

a) Try – 5 angka

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

b) Penalti – 3 angka

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

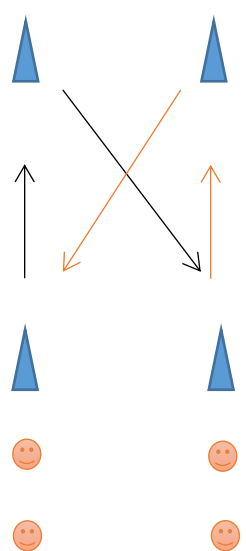
c) Drop Goal – 3 angka

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. (IRB:2015).

A. PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

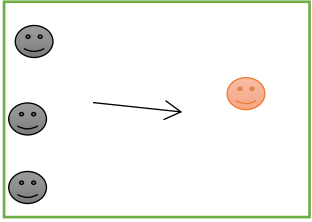
Perencanaan Program Jangka pendek untuk Trofeo Rugby 7s Bulan Mei - Juni 2021

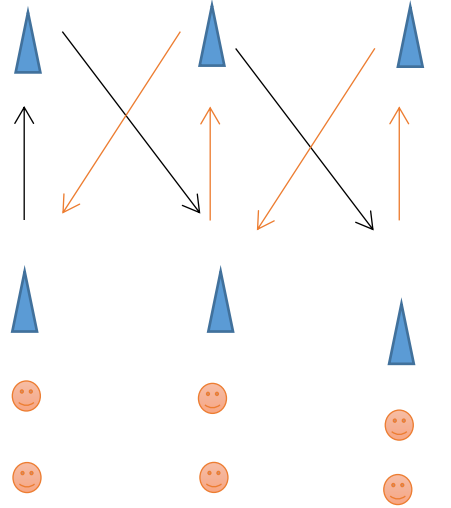
Minggu Pertama

MATERI	KETERANGAN	GAMBAR	WAKTU
1. Latihan Strength and Conditioning dimodifikasi dengan <i>games</i> dan teknik dasar (<i>continues passing</i>)	1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. Pemanasaan , Stretching (Statis dan Dinamis)	Pemanasan Statis dinamis dengan jogging membentuk (X) 	20 Menit

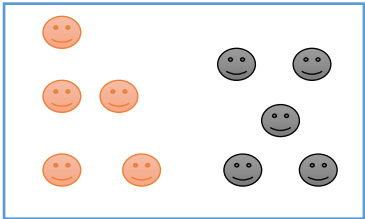
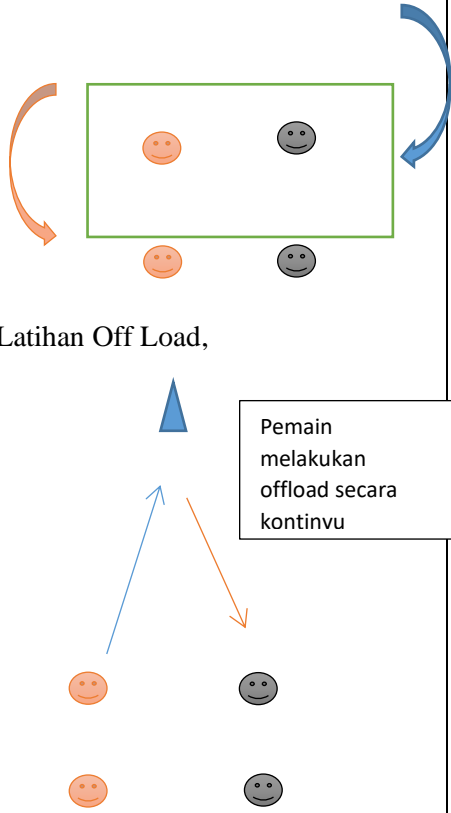
	4. Latihan <i>Strength and Conditioning</i>	Pemain masuk didalam kotak dengan melakukan permainan <i>Touch and pass</i> , Satu pemain menjadi penjaga dan berusaha melakukan touch bola ke pemain lain jika terkena touch maka harus melakukan gerakan Pos 1. <i>Squad trush</i> Pos 2. <i>Push Up</i> Pos 3. <i>Jumping jap</i> Pos 4. Sit Up	60 menit
	5. <i>Small challenge games</i>	Touch Rugby Games 7 vs 7,	20 menit
	6. <i>Cooling down</i> 7. <i>Evaluasi</i>	Cooling down dengan menggunakan metode PNF. Evaluasi.	20 menit
	8. <i>Do,aPenutup</i>		

Minggu Kedua

MATERI	KETERANGAN	GAMBAR	WAKTU
1. <i>Strength and Conditioning</i> 2. <i>Lateral Passing</i>	1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. <i>Bulldog Games</i> untuk Pemanasan	Permainan Bulldog Games, yaitu dengan melakukan permainan tackle didalam kotak, hingga pemain penyerang habis. 	20 Menit

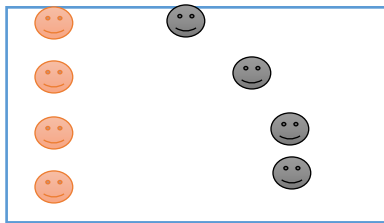
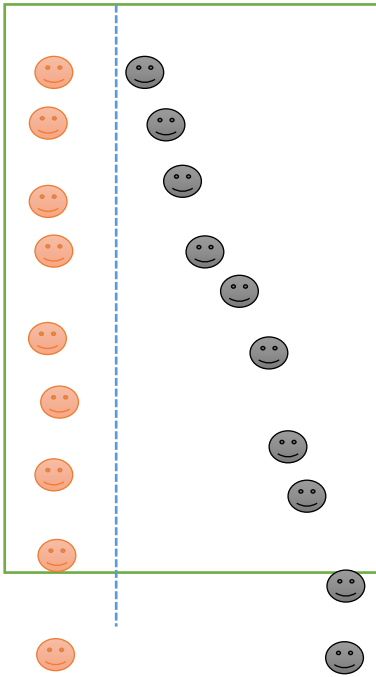
	<p>4. Latihan <i>Strength and Conditioning</i></p>	<p>Pemain masuk didalam kotak dengan melakukan permainan <i>Touch and pass</i>, Satu pemain menjadi penjaga dan berusaha melakukan touch bola ke pemain lain jika terkena touch maka harus melakukan gerakan</p> <p>Pos 1. <i>Squad trush</i> Pos 2. <i>Push Up</i> Pos 3. <i>Jumping jap</i> Pos 4. <i>Sit Up</i></p>	<p>30 menit</p>
	<p>5. Latihan Teknik dasar <i>lateral passing</i></p>	 <p>The diagram illustrates a lateral passing drill. It shows a 3x3 grid of blue triangles representing players. Orange arrows indicate the direction of passes between adjacent players horizontally and vertically. Black arrows indicate diagonal passes between players in the top row and middle row. Below the grid, there are three orange smiley faces representing a goal or a specific area of play.</p>	<p>35 menit</p>
	<p>6. Small <i>Side Games</i></p>	<p>Challenge games touch 7 vs 7</p>	<p>15 menit</p>
	<p>7. Cooling down 8. Evaluasi 9. Do,a Penutup</p>	<p>Cooling down dengan menggunakan metode PNF. Evaluasi.</p>	<p>20 menit</p>

Minggu Ketiga

MATERI	KETERANGAN	GAMBAR	WAKTU
<p>1. Latihan Teknik dan Taktik (Tackle, Passing, off load)</p>	<p>1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. Pemanasaan (<i>Scarecrow games</i>)</p>	<p>Pemanasan <i>Scarecrow Games</i> diselingi dengan <i>stretching</i></p> 	<p>40 Menit</p>
	<p>4. Latihan <i>Tackle</i> berhadapan berhadapan, kemudian <i>Passing, off load, Rucking</i></p>	<p>Melakukan latihan tackle berhadapan, kemudian</p>  <p>Latihan Off Load,</p> <div data-bbox="1084 1318 1300 1461" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Pemain melakukan offload secara kontinu</p> </div>	<p>60 menit</p>

	5. Small <i>Side Games</i>	Grab Rugby Games 10 vs 10, focus posisi tracking grab dan offload	20 menit
	6. Cooling down 7. Evaluasi	Cooling down dengan menggunakan metode PNF. Evaluasi.	20 menit
	8. Do,aPenutup		

Minggu Keempat

MATERI	KETERANGAN	GAMBAR	WAKTU
1. Latihan Taktik dan <i>Game Situation</i>	1. Berdo'a 2. Presensi Pemain 3. Pemanasaan dengan games	Pemanasan dengan <i>Games POA dan POD</i> , diselingi dengan <i>stretching, koordinasi</i> 	30 Menit
	4. Games 7 vs 7, dengan <i>set piece</i> dari <i>herbage foul</i>	Melakukan Games 7 vs 7, dengan <i>set piece</i> dari berbagai foul 	40 menit

	5. Diskusi <i>perturan Rugby 7</i>	Fokus ke peraturan, setiap saat akan ada set dari berbagai posisi <i>scrum, line out, drop kick, penalty.</i>	30 menit
	6. Cooling down 7. Evaluasi	Cooling down dengan menggunakan metode PNF. Evaluasi.	20 menit
	8. Do,a Penutup		

METODE PENELITIAN

A. PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini diberikan sebanyak 40 kali, dengan waktu pelaksanaan setiap hari senin, selasa, rabu, juma'at dan sabtu pukul 15.30-17.30 WIB. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu metode campuran yaitu metode *pull feedback* dan *push feedback*. Peserta yang mengikuti adalah 18 atlet.

B. JADWAL KEGIATAN

Jadwa kegiatan latihan

Pelaksanaan setiap hari senin, selasa, rabu, juma'at dan sabtu pukul 15.30-17.30 WIB

No	Jenis Kegiatan	Bulan ke-1				Bulan ke-2			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Latihan Strength and Conditioning dimodifikasi dengan <i>games</i> dan teknik dasar (<i>continues passing</i>)	■	■						
2	<i>Strength and Conditioning Lateral Passing</i>			■	■				
3	Latihan Teknik dan Taktik (Tackle, Passing, off load)					■	■		
4	Latihan Taktik dan <i>Game Situation</i>							■	■

SIMPULAN DAN SARAN

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 ujicoba pertama evaluasi yang kami dapat adalah kondisi fisik atlet sangat rendah, akurasi passing bola banyak yang tidak sesuai dengan target, catching bola sering jatuh.

2. Hasil ujicoba kedua (minggu 3)

Hasil ujicoba kedua dari hasil evaluasi yaitu, passing bola dan catching bola meningkat ditandai dengan jarang sekali bola jatuh, akan tetapi komunikasi pemain masih kurang. Hal ini terbukti banyak bergerak tanpa adanya koordinasi.

3. Hasil ujicoba ketiga (minggu 4)

Hasil ujicoba ketiga program latihan yang diberikan kepada atlet, terlihat signifikan terbukti dari sedikitnya frekuensi bola jatuh, sedikit miskomunikasi. Pemain lebih mudah menjalankan instruksi dari pelatih, tidak banyak terjadi foul pada saat bermain.

DAFTAR RUJUKAN

Iwan Barata, Harman Nugraha. 2020. Sosialisasi Model Permainan untuk Pemanasan pada Olahraga Rugby. Proceeding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat - SNPPM2020.

Origins of Rugby – Codification— "The innovation of running with the ball was introduced some time between 1820 and 1830."

(<http://www.rugbyfootballhistory.com/originsofrugby.htm#2>)

Rugby World Cup. 2015. Bigben EN.