

## SOSIALISASI MODEL PERMAINAN UNTUK PEMANASAN PADA OLAHRAGA RUGBY

Iwan Barata, Hartman Nugraha, Masnur Ali

Universitas Negeri Jakarta

[iwanbarata@unj.ac.id](mailto:iwanbarata@unj.ac.id)

### **Abstract**

*The purpose of this service is to increase the variety of warm-up in the sport of rugby in the form of a game model that can be applied as a training tool for rugby athletes. This service was carried out for 2 months from August - September 2020 at the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta, followed by 25 students and 3 students to support community service activities. The activity method uses a theoretical approach consisting of material exposure, discussion and question and answer as well as a practical approach consisting of a demonstration of a game model with indicators of success which is marked by the high motivation of the participants in participating in this socialization activity. The results obtained in carrying out this service activity are that seen from the level of desire of the participants to participate in the socialization of the game model for warm-up in rugby, it is very large, and the participants are generally interested in participating with the reason to add knowledge and new skills about the game model for warming up. in rugby. Based on the above results, it can be concluded that this community service activity is running well and has the benefit of increasing knowledge and skills of game models for warming up in rugby.*

**Keywords:** socialization, game model, warm-up, rugby sport

### **Abstrak**

*Tujuan dilaksanakannya pengabdian ini adalah bertambahnya variasi pemanasan dalam olahraga rugby dalam bentuk model permainan yang dapat diaplikasikan sebagai sarana latihan bagi atlet rugby. Pengabdian ini dilakukan selama 2 bulan dari Agustus – September 2020 bertempat di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dengan diikuti oleh 25 mahasiswa dan 3 mahasiswa penunjang kegiatan pengabdian. Metode kegiatan menggunakan pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab serta pendekatan praktik yang terdiri dari demonstrasi model permainan dengan indikator keberhasilan yang ditandai dengan tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Hasil yang didapat dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah bahwa dilihat dari tingkat keinginan peserta untuk mengikuti kegiatan sosialisasi model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby sangat besar, dan para peserta umumnya tertarik untuk mengikuti dengan alasan untuk menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan baru tentang model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby. Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan memiliki manfaat yaitu menambah pengetahuan dan keterampilan model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby.*

**Kata Kunci:** sosialisasi, model permainan, pemanasan, olahraga rugby

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

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 ini. 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.

Latihan rugby yang diterapkan sangatlah serius dan juga monoton, karena olahraga rugby memang membutuhkan konsentrasi dan juga fokus yang baik karena sering terjadinya kontak fisik yang dapat menyebabkan cedera apabila tidak dapat diantisipasi oleh atlet, pelatih merasa pola latihan yang serius dan juga tegas dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi atlet.

Kenyataan di lapangan tersebut menjadi titik ukur bagi tim kami untuk bisa memberikan pelatihan menyeluruh pada atlet, karena pola latihan yang monoton dan cenderung membosankan dapat menurunkan performa atlet di lapangan apapun saat latihan. Tim merasa bahwa adanya variasi latihan dapat menjadi solusi yang baik untuk meningkatkan motivasi bagi atlet dan pelatih dalam proses latihan.

Oleh karena itu tim menjadikan permasalahan di atas menjadi tolak ukur bagi tim untuk melakukan Sosialisasi Model Permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby.

## **2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Mengacu pada pendahuluan, maka uraian permasalahan mitra yang mencakup hal-hal berikut, yaitu kurangnya variasi metode pemanasan yang mengakibatkan kepada berkurangnya motivasi atlet dalam melakukan pemanasan sehingga berakibat pula pada kondisi fisik atlet karena tidak optimal pada saat melakukan pemanasan sebelum latihan maupun bertanding. Dari permasalahan mitra yang telah dijelaskan diatas, khalayak sasaran sosialisasi ini adalah para atlet rugby UNJ dengan solusi permasalahan mitra yang dihadapi adalah kurangnya variasi model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby, sehingga diharapkan dengan adanya kegiatan sosialisasi ini dapat menambah variasi model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby yang dilakukan oleh atlet rugby UNJ.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan didapati bahwa dengan adanya sosialisasi model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby ini membuat para peserta memiliki variasi tambahan dalam model permainan untuk diterapkan pada pemanasan. Dan juga dilihat dari berkembangnya pemahaman para peserta ketika dilakukan tahap praktek model permainan untuk pemanasan atlet rugby yang dilakukan dengan sangat baik.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)**

Hasil yang didapat dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah bahwa dilihat dari tingkat keinginan peserta untuk mengikuti kegiatan sosialisasi model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby sangat besar, dan para peserta

umumnya tertarik untuk mengikuti dengan alasan untuk menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan baru tentang model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby.

Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan memiliki manfaat yaitu menambah pengetahuan dan keterampilan model permainan untuk pemanasan pada olahraga rugby.

##### **5. DAFTAR PUSTAKA (*References*)**

- Asep Deni Gustiana, Pengaruh Permainan Modifikasi Terhadap Kemampuan IRB, Buku Panduan Pemula Rugby Union (Ireland: International Rugby Board, 2010)
- Mayke S, Bermain Main, dan Permainan (jakarta : PT grasindo 2007) Nofi Marlina Siregar, Teori Bermain, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta. 2013)
- World Rugby, Laws of the Game Rugby Union (Ireland: World Rugby, 2017  
<https://jakcitynews.com/index.php/2019/10/17/kecakapan-dan-kerjasama-jadi-fokus-dalam-permainan-rugby-bagi-pelatih-pemula/> (diakses pada 18- 10-2020)