



Survei Kondisi Kebugaran Wasit Sepakbola Di Kabupaten Magetan Tahun 2021

Survey of Football Referee Fitness Condition in Magetan District Year 2021

Tri Zaim Uchrowi Reshadi¹, Waluyo Waluyo², Pomo Warih Adi³

Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret^{1,2,3}

email: TriZaim@gmail.com, waluyo66@staff.uns.ac.id, pomowarih@staff.uns.ac.id

Abstrak

Kondisi kebugaran wasit sepakbola di Kabupaten Magetan yang belum pernah diketahui dan dalam satu tahun terakhir ini tidak adanya kompetisi sepakbola di tingkat nasional maupun regional. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain yang diteliti. Subyek dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola di Kabupaten Magetan yang berjumlah orang 22 wasit. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang masih aktif memimpin pertandingan berjumlah 16 wasit. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen FIFA fitness test yang sering dilakukan dalam kursus wasit sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecepatan lari yang dimiliki wasit sepakbola Kabupaten Magetan 5,64 tergolong kriteria baik dan rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola Kabupaten Magetan 4 putaran dan start/finis jumlah 15 tergolong kriteria kurang sekali.

Keywords: Wasit, Kebugaran, Daya Tahan.

Abstract

The fitness condition of football referees in Magetan Regency has never been known and in the past year there has been no football competition at the national or regional level. This research is quantitative descriptive. Descriptive quantitative research is research conducted to describe the data that has been collected as it is about a variable, symptom or situation without making comparisons, or connecting with other variables studied. The subjects in this study were football referees in Magetan Regency, totaling 22 referees. The sampling technique used was purposive sampling technique, which was still actively leading the match, totaling 16 referees. The data collection technique uses the FIFA fitness test instrument which is often done in football referee courses. The results showed that the average level of running speed of the Magetan Regency soccer referee was 5.64 classified as good criteria and the average level of endurance possessed by the Magetan Regency soccer referee was 4 rounds and the start/finish number of 15 was classified as less criteria.

Keywords: Referee, Fitness, Endurance.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: Reshadi, T.Z.U., & Waluyo, W. & Adi, P.W. (2021). Survei Kondisi Kebugaran Wasit Sepakbola Di Kabupaten Magetan Tahun 2021. Jurnal PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga, 1(2), 55-60

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah (Abdurrahim & Hariadi, 2018). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Suharjana, 2013). Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah.

Setiap gerakan yang dilakukan dalam aktifitas olahraga memerlukan kebugaran jasmani yang baik (Nugroho, 2019). Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting khususnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Status gizi merupakan faktor penunjang bagi seseorang terkait dengan status kebugaran jasmani (Rangga et al., 2021). Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil suatu aktivitas yang kita lakukan dalam kegiatan. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kebugaran sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan.

Kebugaran dan kesehatan merupakan hal yang harus dimiliki oleh wasit agar dapat memimpin pertandingan dengan baik. Wasit memiliki wewenang mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana ia ditugaskan. Keputusan mengenai fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan, termasuk gol atau tidaknya, pelanggaran atau tidaknya dan hasil pertandingan adalah mutlak tidak bisa diganggu gugat (Bidang Sumber Daya PSSI, 2015). Wasit juga harus memiliki kondisi kebugaran yang baik pula, agar bisa berlari cepat dan dapat mengambil keputusan yang tepat serta tetap prima berlarian sepanjang permainan. Wasit di lapangan juga punya peran menentukan pada kualitas pertandingan, serta kenyamanan suatu pertandingan untuk dinikmati. Satu kali saja tindakan blunder seorang wasit maka akan menodai pertandingan tersebut. Seorang wasit yang mempunyai tingkat kebugarannya yang tinggi maka kinerja di dalam memimpin pertandingan akan baik namun sebaliknya kalau kebugaran jasmaninya rendah maka akan kacau dalam memimpin jalannya pertandingan. Kelemahan yang terjadi pada wasit di Kabupaten Magetan ialah hilangnya konsentrasi yang disebabkan ketahanan fisik yang kurang baik dan kurangnya kecepatan berlari yang mengakibatkan buruknya sudut pandang wasit. Selain wasit maka sebuah pertandingan sepakbola juga dibantu oleh asisten wasit (sebelumnya disebut hakim garis). Asisten wasit bertugas membantu wasit untuk mengawasi atau mengamati pertandingan sesuai dengan peraturan permainan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria utama masih aktif dalam memimpin pertandingan. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran. Subyek penelitian menggunakan wasit sepakbola di Kabupaten Magetan. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian adalah FIFA fitness test. Instrumen penelitian yang digunakan harus terstandar (Syaifullah, 2019). Instrumen penelitian yang digunakan adalah standart FIFA *fitness test* yang sering dilakukan dalam kursus wasit sepakbola. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

dengan mengukur kecepatan yaitu lari 3 x 40 meter menggunakan kategori 1 yaitu dengan waktu 6 detik. Untuk tes daya tahan ialah menggunakan kategori 1 yaitu lari dengan jarak 75 meter dengan waktu maksimal 15 detik diselingi interval berjalan 25 meter dalam waktu 18 detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diuraikan sesuai dengan hasil temuan faktual di lapangan. Hasil analisis merupakan gambaran tingkat kondisi fisik wasit sepakbola Kabupaten Magetan. Hasil penelitian berasal dari tes lari 3x40 meter dan tes interval.

Tabel 1. Data Hasil Tes Lari 3x40 meter

Testi	Hasil Test Lari 3x40 meter				Kriteria
	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Waktu Terbaik	
1	5,50	5,60	5,80	5,50	Baik
2	6,53	6,10	6,30	6,10	Cukup
3	5,78	5,59	6,01	5,59	Baik
4	5,50	5,90	5,78	5,50	Baik
5	5,31	5,50	5,30	5,30	Baik
6	5,75	6,15	5,65	5,65	Baik
7	5,73	5,61	6,00	5,61	Baik
8	6,78	7,04	6,20	6,20	Cukup
9	5,71	5,70	6,00	5,70	Baik
10	6,33	5,28	5,30	5,28	Baik
11	6,19	5,68	5,90	5,68	Baik
12	5,75	5,90	5,85	5,75	Baik
13	7,19	5,90	5,35	5,35	Baik
14	6,03	5,59	6,01	5,59	Baik
15	5,94	5,53	5,90	5,53	Baik
16	6,03	6,20	6,10	6,03	Cukup
		Mean		5,64	Baik
		Skor maxsimun		6,20	Cukup Baik
		Skor Minimum		5,28	

Rata-rata tingkat kecepatan wasit sepakbola di Kabupaten Magetan ialah 5,64 tergolong kriteria baik. Hasil menunjukkan 16 orang yang memiliki kriteria baik terdapat 13 orang, berkriteria cukup terdapat 3 orang. Dari tes lari kecepatan tak seorang wasit yang memiliki kriteria sangat baik. Kecepatan merupakan bentuk ketrampilan seseorang yang berhubungan dengan kemampuan berpindah tempat (Putro, 2015b).

Tabel 2. Data wasit Interval test

Testi	Hasil Interval Test		Kriteria
	Putaran	Start/Finish	
1	2	8	Kurang Sekali
2	4	15	Kurang Sekali
3	6	22	Cukup
4	7	27	Baik
5	10	40	Sempurna
6	7	25	Baik
7	6	22	Cukup
8	2	5	Kurang Sekali
9	5	17	Kurang
10	3	9	Kurang Sekali
11	7	25	Baik
12	3	10	Kurang Sekali
13	1	4	Kurang Sekali
14	4	13	Kurang Sekali
15	2	5	Kurang Sekali
16	2	8	Kurang Sekali
Mean	4	15	Kurang Sekali
Skor Maksimum	10	40	Sempurna Kurang Sekali
Skor Minimum	1	4	

Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola di Kabupaten Magetan ialah 4 putaran dengan start/finish berjumlah 15, masuk digolongkan kriteria kurang sekali. 1 orang memiliki daya tahan sangat bagus masuk dalam golongan kriteria sempurna. Di golongan kriteria baik terdapat 3 orang wasit, kriteria cukup ada 2 orang wasit dan kriteria kurang terdapat 1 orang wasit serta yang memiliki kriteria daya tahan kurang sekali terdapat 9 orang wasit. Berdasarkan analisis data mengenai "Kondisi Kebugaran Wasit Sepakbola di Kabupaten Magetan" yang meliputi : tes kecepatan dan *interval test*. Agar lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut :

Tes Kecepatan

Dalam memimpin suatu pertandingan wasit diharapkan memiliki kecepatan berlari agar posisi selalu dekat dengan bola sehingga dalam mengambil keputusan dengan tepat, sebaliknya apabila seorang wasit memiliki kecepatan berlari yang jelek, maka dalam memimpin pertandingan akan terganggu dan sulit dalam mengambil keputusan yang dapat menimbulkan kerugian bagi salah satu tim bertanding. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor, seperti jauhnya jarak pandang wasit dengan bola, asisten wasit tidak selalu sejajar dengan pemain nomor 2 dari belakang, wasit terlambat pada tempat terjadinya pelanggaran dan saat terjadi serangan balik wasit terlambat dalam menempatkan posisinya. Faktor semacam itu yang mengakibatkan pengambilan keputusan yang tidak tepat atau salah dalam mengambil keputusan.

Interval Test

Wasit sepakbola di Kabupaten Magetan tidak memiliki daya tahan yang baik. Apabila seorang wasit tidak memiliki daya tahan yang baik, maka tidak bisa mengeluarkan kualitas yang dimiliki menjadikan mempengaruhi saat memimpin. Karna dalam suatu pertandingan seorang wasit dituntut mampu bergerak dan berlari lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya. Hal ini wasit harus selalu mengikuti arah dimana bola di mainkan, dengan durasi waktu 2x45 menit dengan luas lapangan standart 110x75 meter. Belum lagi jika dalam suatu pertandingan hasil berakhir imbang dan dilanjutkan babak perpanjangan waktu yang berdurasi 2x15 menit. Disamping itu wasit harus mempersiapkan kondisi daya tahan baik. Seorang wasit tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan kesulitan mengikuti alur pertandingan, walaupun wasit memiliki kemampuan penguasaan peraturan permainan yang baik.

KESIMPULAN

Kondisi wasit di Kabupaten Magetan tidak bisa bersaing dengan wasit-wasit dari berbagai kota dan tidak bisa memimpin liga kasta tertinggi di Indonesia. Kecepatan yang baik akan mampu membantu kinerja wasit di dalam memimpin pertandingan dengan maksimal. Kecepatan wasit yang baik diperlukan untuk memastikan komunikasi wasit dan asisten wasit tetap terjaga dengan baik. Oleh sebab itu, unsur kecepatan wasit sepakbola di Kabupaten Magetan perlu ditingkatkan ada beberapa yang wasit yang masuk kriteria cukup, mungkin ada beberapa faktor yang mengganggu seperti usia dan tidak ada kompetisi dalam hampir setahun ini. Latihan yang terprogram dan teratur merupakan sarana untuk menjaga kondisi fisik seseorang (Putro, 2015a).

Daya tahan yang baik juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seorang wasit dan meningkatkan kondisi fisik wasit sehingga dapat mengeluarkan kualitas terbaik dalam memimpin pertandingan. Walaupun mempunyai unsur kecepatan berlari baik tetapi tidak didukung daya tahan yang baik akan sangat mempengaruhi performa seorang wasit sepakbola. Apabila daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola kurang baik berarti dalam hal ini kebugaran jasmani wasit menurun sehingga tidak dapat bertahan cukup lama dalam memimpin pertandingan, akan mengakibatkan sering terjadinya kesalahan dalam mengambil keputusan dan tidak sanggup berlari cepat disebabkan oleh kelelahan yang berlebihan. Kecepatan dan daya tahan sebaiknya didukung oleh aspek komponen fisik lain pada area tungkai. Kekuatan dan kelentukan otot tungkai sangat mempengaruhi kinerja tubuh pada saat berlari (Hidayati et al., 2020).

Kondisi daya tahan wasit di Kabupaten Magetan masih kurang ideal untuk memimpin pertandingan, maka harus ditingkatkan dengan program menu latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Bukan suatu alasan karna pandemi dan tidak adanya kompetisi kondisi fisik tidak dijaga dan berdiam diri dirumah saja. Peningkatan kecepatan tidak harus berupa aktivitas fisik yang konvensional, tetapi juga dapat melalui permainan yang mengandung unsur berlari (Septiyani & Satyawati, 2018). Aktivitas fisik juga dapat ditunjang dengan alat bantu untuk memperoleh hasil yang maksimal (Sunardi, 2018). Durasi aktivitas mempengaruhi pembenahan komponen yang dimaksud, apabila dilakukan pada durasi yang lama dengan dosis istirahat yang tepat maka latihan kecepatan juga bisa menjadi latihan daya tahan.

REFERENSI

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73.
- Bidang Sumber Daya PSSI. (2015). *Laws of The Game*.
- Hidayati, N., Syaifullah, R., & Hendarto, S. (2020). *Hubungan power otot tungkai, kekuatan,*

otot perut, kelentukan tubuh, dan koordinasi mata-kaki terhadap kecepatan tendangan samping (t) di Perguruan Pencak Silat Kembang Setaman Wonosobo tahun 2020. *PHEDHERAL*, 17(1), 42–49.

Nugroho, D. (2019). PENINGKATAN HASIL TES FISIK ATLET PORPROV KOTA SURAKARTA TAHUN 2016 DAN 2017. *PHEDHERAL*, 16(1), 29–50.

Putro, B. N. (2015a). *Development of Instructional Media For Outside Shooting Basic Technique Practice in Mini Basketball Club*.

Putro, B. N. (2015b). Pengembangan Media Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini. *Bravo's*, 3(2), 98–115.

Rangga, T. W., Sabarini, S. S., & Manshurahudlori. (2021). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN DAYA TAHAN AEROBIK SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 1 REJOSO. *PHEDHERAL*, 18(1), 27–36.

Septiyani, R., & Satyawan, B. (2018). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari. *PHEDHERAL*, 15(1), 59–66.

Sunardi, S. (2018). Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas. *Phedheral*, 15(1), 11. <https://doi.org/10.20961/phduns.v15i1.50574>

Syaifullah, R. (2019). PENGEMBANGAN TES BAKAT PENCAK SILAT. *PHEDHERAL*, 16(1), 18–28.