



EVALUASI KEMAMPUAN FISIK WASIT SEPAK BOLA C3 ASKAP PSSI ACEH BESAR

Reza Saputra¹, Erizal Kurniawan^{2*}, Syahrianursaifi³, Musran⁴, Husaini⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

*Email korespondensi : erizal_penjas@abulyatama.ac.id²

Diterima Mei 2024; Disetujui Juni 2024; Dipublikasi 31 Juli 2024

Abstract: Football referees are required to have good physical abilities in order to be able to lead the match. Good physical condition allows the referee to always be close to the ball that is being played and able to clearly see all events on the field. Aceh Besar football referees still often make mistakes in decision making, the referee is far from the ball making it difficult to see the offense. The purpose of this study was to determine the results of the evaluation of the physical abilities of the C3 Askab PSSI Aceh Besar Football Referee. This study uses a quantitative approach with the type of evaluation, The population and sample in this study were C3 Askab referees totaling 20 people with purposive sampling technique. The research data collection instruments are: 1) Running speed test 6 x 40 meters, 2) Interval test 40 x 75 meters. Data is analyzed using percentages. The research results obtained are, 1) The average running speed of the C3 Askap football referee is 5.516 seconds classified as a very good category (85%), and 2) The average cardiopulmonary endurance of the C3 Askap football referee 17.05 is classified as a very good category (65%). The conclusion of this study is that the physical abilities of the C3 Askab PSSI Aceh Besar Football Referee are very good.

Keywords : Evaluation, Physical abilities, Football referee

Abstrak: Wasit sepakbola dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik agar mampu memimpin pertandingan. Kondisi fisik yang baik memungkinkan wasit selalu berada dekat dengan bola yang sedang dimainkan dan mampu melihat dengan jelas semua kejadian di lapangan. Wasit sepakbola Aceh Besar masih sering terjadi kesalahan dalam pengambilan keputusan, wasit berada jauh dari bola sehingga sulit untuk melihat pelanggaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil evaluasi kemampuan fisik Wasit Sepakbola C3 Askab PSSI Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis evaluasi, Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Wasit C3 Askab berjumlah 20 orang dengan teknik penarikan *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data penelitian yaitu: 1) Tes kecepatan lari 6 x 40 meter, 2) Interval tes 40 x 75 meter. Data di analisis menggunakan persentase. Hasil penelitian yang diperoleh adalah, 1) Rata-rata kecepatan lari wasit sepakbola C3 Askap 5,516 detik tergolong kategori baik sekali (85%), dan 2) Rata-rata daya tahan jantung paru wasit sepakbola C3 Askap 17,05 tergolong kategori baik sekali (65%). Kesimpulan penelitian ini bahwa kemampuan fisik Wasit Sepakbola C3 Askab PSSI Aceh Besar baik sekali.

Kata kunci : Evaluasi, Kemampuan Fisik, Wasit Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia.

Hal itu dapat di lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan

Evaluasi Kemampuan Fisik Wasit....

(Saputra, Kurniawan, Syahrianursaifi, Musran, & Husaini, 2024)

sampai perdesaan, dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan merkapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi.

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan sepak bola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, sumber daya manusia dalam hal ini pemain, satu hal dalam pertandingan sepak bola yang tidak dapat di tinggalkan adalah yang memimpin suatu pertandingan yang lebih dikenal dengan wasit. Wasit memiliki peranan yang sangat penting dalam pengadil suatu pertandingan olahraga yang menuju prestasi.

Kesegaran jasmani sangat diperlukan wasit sepak bola ketika memimpin pertandingan. Peningkatan kesegaran jasmani wasit sepak bola merupakan tujuan utama dalam memimpin pertandingan. Banyak penelitian mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani wasit sepak bola yang tinggi, hasil kepemimpinannya dalam pertandingan juga baik.

Kesegaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang baik, wasit perlu mendapatkan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik (Hamzah, 2019).

Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan wasit memimpin pertandingan. Tanpa memiliki

kondisi fisik yang prima akan menyulitkan wasit dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengadil di lapangan. Yendra, (dalam Jatra, 2017) “Wasit yang tidak memiliki kebugaran fisik prima tidak akan mungkin dapat memimpin pertandingan dengan baik, tidak akan pernah dapat selalu berada di dekat permainan yang sedang berlangsung (dekat bola)”.

FIFA, AFC dan PSSI selalu melakukan Fitness Test terhadap wasit/asisten wasit yang mereka tunjuk untuk memimpin suatu pertandingan. Kemampuan daya tahan kecepatan wasit adalah kesanggupan wasit dalam melakukan lari cepat 20x150 meter sesuai dengan waktu yang ditentukan FIFA/AFC/PSSI. Lari dengan jarak 150 meter diperlukan waktu 30 detik dan diberikan istirahat selama 45 detik.

Federation International Football Asosiation (2010) menyatakan bahwa “setiap pertandingan sepak bola dipimpin wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan di manapun ditugaskan”. Pendapat tersebut jelas bahwa wasit memiliki kewenangan penuh dalam menegakkan peraturan permainan. Wasit dalam sepak bola adalah seseorang yang bertugas memimpin jalannya pertandingan sepak bola. Wasit memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengatur jalannya pertandingan.

Untuk menjadi wasit harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan PSSI. Syarat-syarat tersebut sudah ditentukan dalam aturan ditetapkan PSSI atau organisasi sepakbola yang ada, seperti ijazah, kondisi badan yang minimal lolos dari *cooper test*, pengalaman tertentu yang dituntut

(Suryanto, 2010 dalam Jatra, 2017).

Wasit yang akan ditugaskan memimpin pertandingan pada kompetisi seharusnya menguasai peraturan permainan serta memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan kondisi fisik yang baik memungkinkan wasit selalu berada dekat dengan permainan (dekat bola), sehingga mampu melihat dengan jelas semua kejadian di lapangan. Pada akhirnya diharapkan wasit dapat menghukum dengan tepat bila pemain melakukan pelanggaran terhadap peraturan permainan.

Suryanto, (2010 dalam Efendi, 2012) mengemukakan bahwa untuk menjadi wasit yang baik ada dua syarat yang harus dipenuhi:

1. Syarat formal yaitu : (a) berbadan sehat, (b) tidak berkaca mata, (c) tinggi badan minimal 170 cm, (d) usia maksimal 30 tahun, (e) memiliki kebugaran dan kondisi fisik yang baik.
2. Syarat psikologis yaitu: (a) mempunyai intelegensi umum yang baik, (b) mempunyai hasrat berprestasi yang baik, (c) memiliki kematangan kepribadian, (d) memiliki penyesuaian diri yang baik, (e) memiliki kepercayaan diri yang baik, (f) cukup teliti, (g) cukup kreatif, (h) memiliki kemampuan mengambil keputusan, (i) memiliki dasar kepemimpinan yang baik.

Menjadi wasit yang baik, kesehatan badan dan kesehatan panca indra harus dimiliki oleh wasit. Pandangan wasit tidak boleh terganggu, ini sangat menentukan tindakan dan keputusan yang akan diambil saat memimpin pertandingan. Wasit tidak boleh lengah, wasit harus selalu konsentrasi pada pertandingan. Konsentrasi yang baik

didukung dengan fisik yang baik pula, disinilah peranan fisik diperlukan. Menurut Syafruddin (2013 dalam Dandy, 2022) “Kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Adanya kegiatan fisik yang dilakukan wasit maupun atlet akan mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisiknya, sosial serta emosional (Perdana & Musran, 2019).

Wasit sepak bola Aceh Besar masih seringnya terjadi kesalahan-kesalahan dalam pengambilan keputusan. Wasit berada jauh dari bola sehingga sulit untuk melihat pelanggaran, menimbulkan protes dari pemain dalam lapangan dan hujatan dari para penonton. Hal Ini di sebabkan kondisi fisik yang masih relatif kurang maksimal pada wasit Aceh Besar. Untuk mengambil keputusan yang adil dan akurat, seorang wasit harus berjarak tidak lebih dari 150 meter dari bola dalam kondisi apapun.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimanakah kemampuan Fisik Wasit C3 Askab PSSI Aceh Besar.

KAJIAN PUSTAKA

Sepak Bola

Sepakbola merupakan permainan beregu, setiap regu terdiri dari 11 pemain yang dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangannya di daerah tendangan hukuman. Ganesha, (dalam Saputro et al., 2016) “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke

gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola”. Sepak bola merupakan suatu permainan beregu, kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan (Scheunemann, 2012 dalam Saputro et al., 2016).

Luxbacher, (2011 dalam Atradinal & Sepriani, 2017) berpendapat “Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan”.

Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeper*).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sepakbola permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2x45 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya.

Kepemimpinan Wasit

Wasit adalah pengatur pertandingan di lapangan. Wasit memiliki hak penuh selama pertandingan kepada seluruh pemain dan pelatih dan ofisial sebuah tim. Wasit juga memiliki perlindungan penuh dari Federasi Internasional sepak bola (FIFA) sebagai lembaga tertinggi sepak bola dunia atau dari lembaga sepak bola di suatu negara. Peran wasit sangat penting demi terselenggaranya sebuah pertandingan sepak bola dengan teratur.

Kepemimpinan merupakan aktivitas mempengaruhi orang-orang agar mau bekerja sama untuk mencapai beberapa tujuan yang diinginkan (Nurhikmah & Muhajirah, 2021). Kepemimpinan adalah proses mempengaruhi kegiatan kelompok orang yang terorganisir dalam usaha menetapkan dan mencapai tujuan (Supriani et al., 2022).

Menurut Hasibuan & Bahri, (2018) “kepemimpinan yaitu kegiatan mempengaruhi orang-orang agar mereka suka berusaha mencapai tujuan kelompok”. Efendi, (2012) “Kepemimpinan adalah suatu inisiatif untuk bertindak yang menghasilkan suatu pola yang konsisten dalam rangka mencari jalan pemecahan dari suatu persoalan bersama”.

Kepemimpinan wasit dalam memimpin pertandingan sepak bola terkadang bisa membuat kesalahan dalam mengambil keputusan yang adil, sehingga akan mengacaukan jalannya pertandingan. Fruchart & Carton (dalam Akbar & Hastjarjo, 2019) menjelaskan bahwa “Seorang wasit dapat mengacaukan jalannya sebuah pertandingan sepakbola”. Kesalahan dalam

pengambilan keputusan dapat memengaruhi sikap atau perilaku pemain sepakbola.

Utomo (2012) menyebutkan bahwa kepemimpinan wasit merupakan faktor yang memengaruhi seorang pemain melakukan perilaku agresif. Wasit merupakan perangkat pertandingan yang bertugas untuk memimpin jalannya sebuah pertandingan (Akbar & Hastjarjo, 2019).

Sepak bola adalah olahraga global dan peraturannya harus ditafsirkan dan diterapkan dengan konsistensi mutlak di mana pun permainan berlangsung. Maka harus memiliki kebijakan pelatihan berkelanjutan bagi para wasitnya untuk memastikan bahwa standar perwasitan terus meningkat dan *Laws of the Game* diterapkan dengan cara yang sama di mana pun. Ada keinginan yang nyata untuk meningkatkan kualitas wasit di tingkat elit dan juga untuk mencoba menstandarisasi perwasitan di seluruh liga nasional. Upaya untuk menstandarisasi perwasitan dapat ditunjukkan melalui pelatihan dan manajemen wasit ditingkat nasional (Webb, 2017).

Webb (2017) menjelaskan bahwa “Gaya wasit dalam memimpin suatu pertandingan, bahkan FIFA mengakui gaya wasit dan gaya memimpin wasit tergantung pada liga dan budaya tempat mereka berasal”.

Berdasarkan uraian tersebut dapat di simpulkan bahwa wasit merupakan manusia yang juga bisa melakukan kesalahan. Namun, apapun kesalahan yang dilakukan wasit, sesuatu yang harusnya di tanamkan pada pemain yaitu bagaimana sikap pemain terhadap wasit akan berpengaruh terhadap perilaku pemain di lapangan.

Faktor yang Mempengaruhi Kepemimpinan Wasit

Wasit sepak bola profesional dengan dibekali pada pengetahuan, pengalaman, serta penguasaan dalam peraturan permainan diharapkan bisa memimpin suatu pertandingan dengan baik dan aman sesuai dengan tujuan serta sasaran yang direncanakan. Sofyan, (2019) “Faktor-faktor yang mempengaruhi kepemimpinan yaitu: 1). Faktor internal, merupakan faktor yang berasal dari seseorang seperti bakat, sifat, keturunan dan sebagainya. 2). Faktor eksternal merupakan faktor yang berada di luar diri seseorang. Seperti lingkungan, agama, sosial budaya, Pendidikan, pekerjaan, dan lain sebagainya”.

Wasit adalah seseorang mempunyai kemampuan memimpin suatu pertandingan dan telah memiliki sertifikat sebagai wasit (PSSI dalam Efendi, 2012). Aziz, (dalam Kusuma, 2017) “Seorang wasit rata-rata dalam pertandingan menempuh jarak lari sejauh 10.3 km. Untuk itu, wasit memerlukan kemampuan fisik yang baik. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata VO₂max Wasit FIFA sebesar 52.8 ± 6.23 ml (kg.min)⁻¹.”

Fungsi Wasit dan Asisten Wasit Sepak Bola

Fungsi wasit menurut PSSI, (2009 dalam Efendi, 2012) yaitu :

1. Menegakkan peraturan permainan
2. Memastikan bola yang digunakan telah memenuhi persyaratan
3. Memastikan perlengkapan yang dipakai pemain telah memenuhi persyaratan.
4. Bertindak sebagai pencatat waktu dan hasil
5. Membuat keputusan untuk menghentikan, menunda, atau mengakhiri pertandingan karena adanya gangguan.
6. Memberi hukuman terhadap pelanggaran
7. Menjalankan tindakan disiplin terhadap

pemain yang melakukan pelanggaran, baik berupa peringatan (kartu kuning) atau pengusiran (kartu merah).

Sedangkan fungsi asisten Wasit yaitu:

1. Memberikan isyarat apabila keseluruhan bagian bola telah keluar lapangan permainan
2. Mengisyaratkan pihak mana yang berhak untuk sesuatu tendangan sudut, tendangan gawang atau lemparan ke dalam.
3. Mengisyaratkan pemain dapat dihukum karena berada dalam posisi *offside*.
4. Memberikan isyarat apabila ada pergantian pemain
5. Memberikan isyarat apabila terjadi pelanggaran atau insiden tidak terlihat ketika itu asisten wasit berada lebih dekat dari kejadian dari pada wasit

Persyaratan Menjadi Wasit Sepak Bola

Persyaratan menjadi Wasit Tingkat II atau Wasit Pengcab (C3). Menurut Pradigda & Bulqini, (2013) sebagai berikut:

- a. Berusia minimal 18 tahun maksimal usia 22 Tahun.
- b. Memiliki ijazah Sekolah Menengah Umum atau Sederajat
- c. Berbadan Sehat, tidak berkaca mata dan tidak buta warna.
- d. Tinggi Badan serendah – rendahnya 170 Cm.
- e. Memiliki Rekomendasi dari dari Perkumpulan Sepakbola atau SSB.
 - a. Lulus Kursus Wasit Tingkat II yang diselenggarakan oleh Pengurus Cabang.
 - b. Peserta yang berasal dari Wasit Remaja, hanya perlu mengikuti dan lulus ujian

penyetaraan yang diselenggarakan oleh Pengurus Cabang PSSI.

Kemampuan Fisik Wasit Sepakbola

Wasit sepak bola bertugas selama 2x45 menit dapat bertambah panjang jika terdapat perpanjangan waktu, harus dapat menjaga konsentrasi dan ketahanan kondisi fisiknya dengan baik. Kondisi fisik yang baik wasit dapat menjadi lebih tenang, berkonsentrasi, tidak ragu-ragu, sehingga tidak ada kesalahan dalam mengambil keputusan. Wasit perlu menyiapkan kondisi fisiknya sebelum melaksanakan tugasnya, sehingga terhindar dari kelelahan saat bertugas.

Wasit sepak bola harus membuat keputusan yang cepat dan akurat saat mengalami stres fisik misalnya, kelelahan dan stres psikologis seperti tekanan dari penonton (Pizzera et al., 2022).

Aspek fisik menurut Thompson adalah kemampuan biomotor dasar, yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*).

Manfaat Kemampuan Fisik

Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya: a) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, b) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya, c) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, d) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, e) Akan ada respon yang cepat dari

organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon diperlukan (Harsono, 2001).

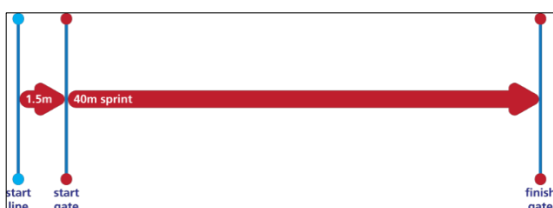
METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode evaluasi. Penelitian evaluasi adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Populasi dan sampel penelitian ini adalah wasit PSSI C3 Aceh besar berjumlah 20 orang dengan teknik penarikan *purposive sampling*.

Instrument pengumpulan data penelitian menggunakan tes dan pengukuran yang merujuk pada tes kebugaran Wasit FIFA/AFC/PSSI sebagai berikut:

1. Kecepatan lari 6 x 40 meter

Pelaksanaan tes yaitu wasit berbaris dengan kaki depan menyentuh ‘garis awal’. Pemimpin tes meniup peluit, wasit bebas untuk memulai. Wasit harus menerima pemulihan maksimal 60 detik antara masing-masing sprint 6 x 40m. Selama pemulihan, wasit harus berjalan kembali ke awal. Jika wasit jatuh atau tersandung, harus diberikan uji coba tambahan (satu percobaan= 1 x 40 m). Jika wasit gagal satu percobaan dari enam, harus diberi sidang ketujuh segera setelah persidangan keenam. Jika gagal dua uji coba dari tujuh, wasit dinyatakan telah gagal dalam ujian.



Gambar 1. Lari 6 x40 Meter

Tabel 1. Penilaian Kecepatan Lari 6x 40 Meter

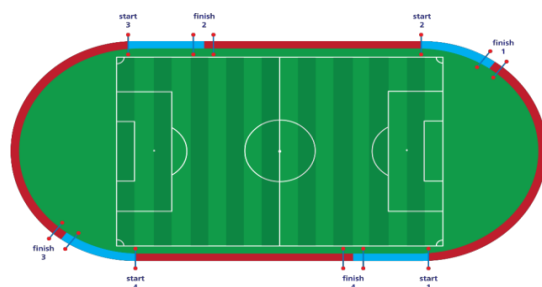
Kelas Interval	Kategori
< 6,00 detik	Baik sekali
6,10 detik	Baik
6,20 detik >	Kurang

Sumber: Tes Kesehatan/Kebugaran Wasit FIFA/AFC/PSSI

2. Tes daya tahan lari 75 x 25 meter.

Wasit harus menyelesaikan interval lari / 25 m berjalan 40 x 75 m. Ini setara dengan 4.000 m atau 10 lap dari lintasan atletik 400 m. Kecepatan dicatat menggunakan *stopwatch* dan peluit. Wasit memulai dengan posisi berdiri. Pemimpin tes asisten harus diposisikan pada setiap garis mulai untuk mengontrol awal. Wasit mulai berlari ketika bendera dijatuhkan.

Di akhir setiap lari, wasit harus memasuki 'area berjalan' sebelum peluit. Area berjalan ditandai dengan garis 1.5m sebelum dan 1.5m di belakang garis 75m. Jika wasit gagal menempatkan kaki di area berjalan tepat waktu, harus menerima peringatan pemimpin tes. Jika wasit gagal menempatkan kaki di area berjalan tepat waktu untuk kesempatan kedua, harus dihentikan oleh pemimpin tes dan diberitahu telah gagal dalam ujian.



Gambar 2. Lapangan Tes Interval

Tabel 2. Penilaian Tes Interval

Kelas Interval	Kategori
<18 detik	Baik sekali
20 detik	Baik
>22 detik	Kurang

Sumber: Tes Kesehatan/Kebugaran Wasit FIFA/AFC/PSSI

Teknik analisis data penelitian ini yaitu analisis persentase sederhana sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

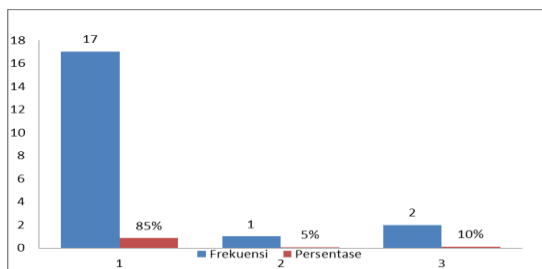
N = Jumlah sampel

100% = Bilangan Tetap

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lari Sprint 6x40 Meter

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	17	85%
Baik	1	5%
Kurang	2	10%
Σ	20	100%

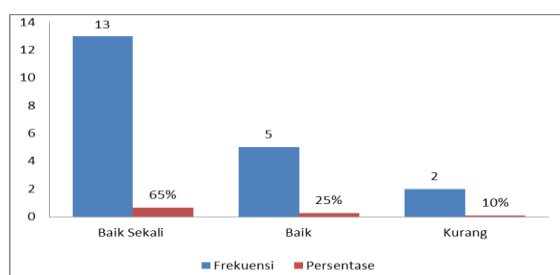


Gambar 3. Diagram Kecepatan Lari 6 x 40 meter

Berdasarkan tabel 3 dan diagram bahwa kecepatan lari 6x40 meter dengan kategori baik sekali 17 wasit (85%), kategori baik 1 wasit (5%), dan kategori kurang 2 wasit (10%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Interval Daya Tahan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	13	65%
Baik	5	25%
Kurang	2	10%
Σ	20	100%



Gambar 3. Diagram Interval Daya Tahan

Berdasarkan tabel 4 dan diagram bahwa interval daya tahan, kategori baik sekali 13 wasit (65%), kategori baik 5 wasit (25%), kategori kurang 2 wasit (10%).

Kemampuan fisik wasit sepak bola Askab PSSI Aceh Besar yang berkenaan dengan kemampuan kecepatan dan daya tahan. Dimana Rata-rata tingkat kecepatan wasit sepak bola C3 Askap PSSI Aceh Besar 5,516 detik (kategori baik sekali). Hal ini menggambarkan bahwa wasit sepakbola C3 Askap dapat menciptakan kepemimpinan yang baik dalam suatu pertandingan dan akan dapat mengambil keputusan dengan tepat, serta tetap dekat dengan bola, sehingga mudah melihat situasi dan kondisi permainan yang sedang berlangsung diantara kedua kesebelasan.

Sebaliknya, apabila wasit tidak memiliki kecepatan yang baik sekali, maka dalam suatu pertandingan, kepemimpinannya akan terganggu dan kesulitan dalam mengambil suatu keputusan serta dapat mengakibatkan kerugian bagi salah satu tim yang bertanding.

Kecepatan wasit mampu memperlihatkan penampilannya dengan baik secara maksimal, meskipun kedua kesebelasan bermain dengan tempo permainan yang cepat. Oleh sebab itu, unsur kecepatan yang dimiliki wasit Askab Aceh Besar perlu dipertahankan melalui proses latihan yang di susun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

Suharno (dalam Efendi, 2012) "Kecepatan wasit dapat tinggi tergantung dari potensi sejak

lahir dan hasil latihan secara teratur, cermat dan tepat". Di samping itu, para wasit juga dapat melatih kecepatan dengan berbagai bentuk latihan, seperti latihan *speedplay*. Wasit dapat memimpin suatu pertandingan dengan baik tidak hanya memiliki kecepatan saja, tetapi juga harus mempunyai daya tahan yang baik. Sehingga dapat memimpin pertandingan dengan baik dan jauh dari keributan.

Rata-rata tingkat daya tahan wasit sepak bola C3 Askap 17,05 detik (kategori baik sekali), artinya wasit sepakbola C3 Askap memiliki daya tahan yang sangat baik. Wasit memiliki daya tahan yang sangat baik, maka dapat mempengaruhi kualitas penampilan wasit. Karena dalam suatu pertandingan wasit dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya.

Wasit harus bergerak selalu mengiringi di mana bola di mainkan dalam waktu 2x45 menit dengan luas lapangan 110x75 meter. Jika wasit tidak memiliki daya tahan yang baik, maka akan kesulitan untuk mengikuti jalannya suatu pertandingan, walaupun wasit tersebut memiliki kemampuan penguasaan peraturan permainan yang baik.

Apabila daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani wasit menurun sehingga wasit tidak akan bertahan cukup lama dalam memimpin pertandingan. Untuk mengatasi terjadinya kegagalan dalam kepemimpinan pertandingan wasit harus memiliki daya tahan jantung dan paru yang baik seperti daya tahan aerobik. Oleh sebab itu harus perlu di tingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik. Daya tahan bisa ditingkatkan

dengan program latihan yang terarah dan latihan yang teratur (Purwanto, 2023).

Latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru dapat dilakukan menggunakan metode latihan interval dengan durasi latihan lari 45 menit diselingi dengan waktu istirahat. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah (Syafuruddin dalam Efendi, 2012).

Kemampuan daya tahan jantung dan paru yang dimiliki oleh wasit sepak bola Askab Aceh Besar baik sekali, maka harus tetap dipertahankan melalui latihan yang terprogram secara sistematis agar kemampuan fisik wasit sepak bola Aceh Besar semakin bagus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Rata-rata tingkat kecepatan lari wasit sepakbola C3 Askap 5,516 detik dengan kategori baik sekali (85%), dan 2) Rata-rata tingkat daya tahan jantung dan paru yang dimiliki wasit sepakbola C3 Askap 17,05 dengan kategori baik sekali (65%).

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Pembina perwasitan sepakbola Aceh Besar untuk dapat mempertahankan tingkat daya tahan wasitnya dengan cara melakukan latihan yang terprogram, seperti bersepeda, melakukan latihan *interval training*, dan *circuit training*.
- b. Wasit sepakbola Aceh Besar untuk dapat

mempertahankan kemampuan kecepatan melalui metode latihan yang sudah ada seperti *speed play, interval running*.

- c. Peneliti lanjutan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepemimpinan wasit dalam memimpin pertandingan yang belum dibahas dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Menssana*, 2(2), 99–100.
- Dandy, A. M. (2022). *Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Dishub Senior Kota Pekanbaru Baru*. Thesis: Universitas Islam Riau.
- Efendi, A. H. (2012). *Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Kota Padang*. Universitas Negeri Padang.
- Hamzah. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Wasit Sepakbola C3 PSSI Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 3(1), 187–201.
- Hasibuan, S. M., & Bahri, S. (2018). Pengaruh Kepemimpinan, Lingkungan Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 1(1), 71–80.
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79–87.
- Kusuma, K. C. A. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengkab PSSI Buleleng. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 64–76.
- Nurhikmah, & Muhajirah. (2021). Analisis Gaya Kepemimpinan Rektor IPI, Dekan FTK IPI dan Ketua Prodi MPI di Institut Parahikma Indonesia (IPI) Gowa. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 123–135.
- Perdana, R. A., & Musran, M. (2019). Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Permainan Futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 172–184. <https://doi.org/10.30601/DEDIKASI.V3I2.279>
- Pizzera, A., Laborde, S., Lahey, J., & Wahl, P. (2022). Influence of Physical and Psychological Stress on Decision-Making Performance of Soccer Referees. *Journal of Sports Sciences*, 40(18), 2037–2046. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2127516>
- Pradigda, D. H., & Bulqini, A. (2013). Survei Latar Belakang Wasit Sepak Bola Indonesia. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Purwanto, H. (2023). *Survey Kondisi Kesegaran Jasmani wasit Sepakbola C-1, C-2 dan C-3 dalam Rangka Persiapan Test fisik Wasit Sepakbola Se Kabupaten Bekasi Tahun 2023*. Universitas Islam 45

Bekasi.

Saputro, A. B., Hariyoko, & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Running With the Ball terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(4), 1–16.

Sofyan, M. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Jiwa Kewirausahaan Pegawai Bank Perkreditan Rakyat. *JMK (Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan)*, 4(3), 194–204.

Supriani, Y., Tanjung, R., Mayasari, A., & Arifudin, O. (2022). Peran Manajemen Kepemimpinan dalam Pengelolaan Lembaga Pendidikan Islam. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 332–338.

Webb, T. (2017). *Elite Soccer Referees: Officiating in the Premier League, La Liga and Serie A*. London: Taylor and Francis.

▪ *How to cite this paper :*

Saputra, R., Kurniawan, E., Syahrianursaifi., Musran., & Husaini. (2024). Evaluasi Kemampuan Fisik Wasit Sepak Bola C3 ASKAP PSSI Aceh Besar. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 8(2), 983–994.

