

---

**TINJAUAN KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA PENG CAB PSSI PROVINSI JAMBI**

---

Oleh  
**Romiya Heliza**  
Pendidikan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh  
Email: [romiyaheliza19@gmail.com](mailto:romiyaheliza19@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu dimana peneliti hanya melihat bagaimana keadaan kondisi fisik (daya tahan dan kecepatan) Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah Wasit sepakbola yang berdomisili di Provinsi Jambi dan terdaftar pada Pengcab PSSI Provinsi Jambi. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut : 1) *Daya tahan* Wasit CIII Pengcab Provinsi Jambi berada pada kategori cukup sekali. 2) *Daya tahan* Wasit CII Pengcab Provinsi Jambi berada pada kategori kurang. 3) *Daya tahan* Wasit CI Pengcab Provinsi Jambi berada pada kategori baik. 4) *Kecepatan* Wasit CIII Pengcab Provinsi Jambi berada pada kategori baik sekali. 5) *Kecepatan* Wasit CII Pengcab Provinsi Jambi berada pada kategori baik. 6) *Kecepatan* Wasit CI Pengcab Provinsi Jambi berada pada kategori baik sekali. Dan berdasarkan hasil dari pengolahan data daya tahan dan kecepatan dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 dapat dikatakan berdistribusi normal dan juga berada pada kategori Cukup, dan kecepatan Wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi berada pada kategori baik sekali.

**Kata Kunci: Daya Tahan & Kecepatan**

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain. Pada saat sekarang di Provinsi Jambi terjadi perkembangan sepakbola yang sangat pesat, seperti meningkatnya jumlah SSB (Sekolah Sepakbola) dari tahun sebelumnya, dan juga telah banyak wasit yang memiliki sertifikat namun banyak yang belum berkompetensi, seorang wasit dikatakan mampu memimpin suatu pertandingan dengan baik dan mengambil suatu keputusan, seorang wasit harus memiliki kondisi fisik yang bagus.

Untuk menciptakan kepemimpinan yang baik dalam suatu pertandingan, maka seorang wasit harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk pencapaian hasil yang baik diantaranya : kondisi Fisik, Penguasaan Peraturan permainan, dan Mental.

Hal tersebut dapat dimiliki oleh seorang wasit melalui latihan fisik yang sistematis, seperti daya tahan dan kecepatan berdasarkan petunjuk tes kesehatan/kebugaran wasit yang dikeluarkan FIFA/PSSI tahun 2008, penguasaan peraturan permainan yang selalu berkembang dan sesering mungkin untuk memimpin dalam suatu pertandingan yang amatir sehingga terciptanya kematangan mental pada saat memimpin suatu pertandingan yang tingkatnya lebih profesional.

Menurut Harsono (1988:100), bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Dalam suatu pertandingan sepakbola, kepemimpinan seorang wasit juga sangat menentukan, karena sedikit saja wasit lalai dalam mengambil keputusan dapat mengakibatkan kerugian bagi salah satu tim yang bertanding, diantaranya disebabkan karena jauhnya seorang wasit dari pemain dan bola, sehingga dalam memimpin

pertandingan tidak dapat menguasai jalannya pertandingan sehingga mengambil keputusan tidak tepat dengan peraturan permainan yang sesungguhnya atau salah dalam mengambil keputusan, maka dari itu seorang wasit harus memiliki kondisi fisik yang bagus dalam memimpin pertandingan sepakbola sesuai dengan tes kondisi fisik dan kebugaran seorang wasit sepakbola yang dikeluarkan oleh FIFA.

Untuk mengurangi tingkat kesalahan mengambil keputusan dalam pertandingan maka proses latihan di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, khususnya daya tahan dan kecepatan. Sebab faktor-faktor inilah yang sangat dominan dalam memimpin suatu pertandingan sepakbola sehingga menjadi sukses.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian kepemimpinan dalam suatu pertandingan sepakbola. Tanpa adanya kondisi fisik, maka kemampuan fisik seorang wasit yang diharapkan akan sulit dicapai. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka seorang wasit akan cepat mengalami kelelahan sehingga dalam mengambil keputusan tidak tepat lagi pada peraturan yang sesungguhnya.

Pada wasit sepakbola Provinsi Jambi belum adanya pihak yang mendaftarkan tentang kemampuan kondisi fisik Wasit yang berdomosili di Provinsi Jambi, hal ini terlihat dari setiap digelarnya turnamen sepakbola sering terjadi kesalahan dalam mengambil keputusan sehingga protes dari pemain dalam lapangan dan hujatan dari para penonton di sebabkan oleh kurangnya kemampuan fisik wasit tersebut.

Kurangnya kemampuan fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisik khususnya pada aspek daya tahan dan kecepatan yang dimiliki oleh wasit sepakbola Provinsi Jambi. Hal tersebut terlihat pada saat memimpin suatu pertandingan, pada babak pertama wasit dapat menguasai jalannya permainan dan dapat memperkecil tingkat

kesalahan dalam mengambil keputusan. Namun pada babak kedua sudah tampak gejala menurunnya kondisi fisik wasit sehingga tidak dapat lagi menempatkan jarak dengan bola yang mengakibatkan terjadinya kesalahan dalam mengambil keputusan.

Kalau hal ini dibiarkan maka kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi sulit untuk mencapai hasil yang maksimal di tingkat Provinsi maupun Nasional. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kemampuan kondisi fisik para wasit sepakbola Provinsi Jambi. Sebab apabila wasit sepakbola tidak memiliki kondisi fisik khususnya kecepatan dan daya tahan yang baik maka wasit tersebut tidak dapat memimpin pertandingan dengan baik.

Mengingat pentingnya usaha untuk meningkatkan kondisi fisik para wasit sepakbola Provinsi Jambi, maka harus dapat perhatian dari pihak yang terkait, karena wasit Provinsi Jambi tidak akan dapat memimpin ditingkat Provinsi maupun Nasional tanpa adanya perhatian yang serius dari Pengcab PSSI Provinsi Jambi. Oleh karena itu perlu dikaji faktor-faktor yang menyebabkan lemahnya kondisi fisik wasit sepakbola Provinsi Jambi dalam memimpin suatu pertandingan, sehingga penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa menjadi langkah antisipasi dan evaluasi bagi kemajuan wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi ke depan.

## LANDASAN TEORI

### Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang dijadikan bebannya. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya atau yang ingin dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan (Sarumpaet, 1986).

komponen kondisi fisik terdiri atas 2 bagian yaitu : pertama, kondisi fisik umum

adalah kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan tubuh yang terdiri dari : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. kedua, kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Prihaston, 1999).

Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1996) mengatakan bahwa kondisi dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi disini disebut dengan kondisi fisik khusus.

#### **a. Daya Tahan (*endurance*)**

Daya tahan secara umum menunjukkan kemampuan menahan kelelahan dari organ-organ tubuh manusia, Menurut Holman/Hettinger (1976) dan De Morees/Master (1981) daya tahan terutama tergantung dari jumlah otot yang dipergunakan. (Darwis; 1999) mengemukakan “daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistim peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Menurut Bompa dalam Arsil (1999;22), mengklasifikasikan daya tahan atas “daya tahan umum dan daya tahan khusus”. Daya tahan umum adalah kemampuan sekelompok otot, sistim syaraf pusat, jantung dan pernafasan atau *cardiorespiratory*.

Daya tahan yang dibutuhkan oleh seorang wasit adalah daya tahan aerobik, karena wasit akan memimpin pertandingan selama 2 x 45 menit, tidak saja Wasit dituntut untuk berlari terus menerus tetapi juga membutuhkan kecepatan yang dibutuhkan pada saat yang tiba-tiba.

#### **b. Kecepatan ( *Speed* )**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kata “cepat” berkaitan dengan 3 elemen, yaitu: waktu bereaksi (reaksi penggerak terhadap tanda), waktu gerak (kemampuan untuk menggerakkan otot dengan cepat, seperti pada latihan kemiliteran, memukul atau mengoper bola), dan kecepatan lari (termasuk frekuensi pergerakan tangan dan kaki).

Jonath dan krempel dalam Syafrudin (1999) mengatakan “kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti ; Kekuatan, Kecepatan dan koordinasi. Pada seorang Wasit sepakbola yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu berada saat terjadinya pelanggaran atau kejadian-kejadian dalam pertandingan sepakbola, senggga dapat mengambil keputusan yang adil seperti yang terdapat pada peraturan permainan pasal 12 peraturan umum pertandingan sepakbola.

#### **Wasit Sepakbola**

Wasit adalah seseorang yang memimpin dalam suatu pertandingan dan juga termasuk kedalam perangkat suatu pertandingan sepakbola, tanpa adanya Wasit yang memimpin dalam suatu pertandingan sepakbola maka pertandingan tersebut tidak akan bisa berlangsung. Sesuai dengan Pedoman Dasar PSSI menjadi seorang Wasit dapat di klasifikasikan sebagai berikut : C III Tingkat PENGcab, C II Tingkat PENGda, C I Tingkat Nasional dan FIFA Tingkat Internasional.

Untuk mencapai prsetasi ketinggian Internasional Wasit FIFA, sertifikasi yang harus di ikuti terlebih dahulu yaitu : mengikuti penataran Khursus Wasit C III Tingkat Pengcab yang diselenggarakan oleh masing-masing Pengcab, selanjutnya mengikuti penataran khursus Wasit C II tingkat Pengda, yang diselenggarakan oleh Pengda diseluruh tanah air, dengan persyaratan antara lain: telah memiliki sertifikasi C III dan telah mengabdikan minimal 2 tahun dengan usia dibawah 35 tahun, begitu juga dengan mengikuti penataran Wasit C I tingkat Nasional dengan persyaratan antara lain : telah memiliki sertifikasi Wasit C II dan mengabdikan sekurangnya 2 tahun dengan usia tidak boleh lebih dari 35 tahun dengan

ketentuan lulus mengikuti tes tertulis pemahaman peraturan permainan sepakbola dan tes kondisi fisik yang dikeluarkan oleh PSSI, seperti daya tahan dan kecepatan.

Dalam permainan sepakbola kategori usia pemain dapat dibedakan bermacam-macam, pembinaan pemain amatir PSSI mengenal klasifikasi pemain dalam kelompok usia, dibawah usia 14 tahun yang lama permainannya adalah 2 x 20 menit, dibawah usia 16 tahun lamanya permainan adalah 2 x 30 menit dibawah usia 19 tahun lama permainan adalah 2 x 40 menit, dan di bawah usia 23 tahun lama permainan adalah 2 x 45 menit, (Peraturan permainan sepakbola PSSI).

Dari bermacam-macam perbedaan usia dan lamanya waktu pertandingan, maka seorang Wasit harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan-kebutuhan yang mendukung akan kelancaran suatu pertandingan tersebut. Wasit haruslah memiliki kondisi fisik yang bagus, karena itu akan mempengaruhi terhadap hasil keputusan Wasit. Wasit yang cepat lelah maka keputusannya bisa saja terjadi kekeliruan atau kesalahan dalam mengintersprestasikan suatu kejadian.

Adapun beberapa tugas dan kekuasaan seorang Wasit adalah memimpin pertandingan bekerja sama dengan asisten Wasit, menegakkan peraturan permainan, memastikan bahwa setiap bola yang dipergunakan dalam bertanding telah memenuhi persyaratan yang ditentukan, memastikan perlengkapan pemain telah memenuhi persyaratan yang telah ditentukan, bertindak sebagai pencatat waktu dan mencatat hasil pertandingan, membuat keputusan untuk menghentikan, menunda atau mengakhiri pertandingan, menghentikan permainan apabila seorang pemain mengalami cedera, memberikan hukuman atau tindakan disiplin terhadap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain berupa kartu kuning dan kartu merah, memberikan tindakan terhadap official tim yang bertindak dengan cara-cara yang tidak bertanggung jawab, melarang orang yang tidak berkepentingan masuk kedalam lapangan

permainan, memulai kembali pertandingan setelah dihentikan, membuat laporan pertandingan atas kejadian yang dialami pada saat memimpin pertandingan dan menyerahkannya kepada pihak yang berwenang. Adapun keputusan Wasit mengenai fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan adalah mutlak (final). Begitu juga dengan tugas asisten Wasit antara lain : memberikan isyarat apabila keseluruhan bagian bola telah keluar dari lapangan permainan, mengisyaratkan pihak mana yang berhak untuk suatu tendangan sudut, tendangan gawang atau lemparan kedalam, mengisyaratkan bahwa pemain dapat dihukumkarena berada dalam posisi ofsaid, memberikan isyarat apabila ada pergantian pemain, memberikan isyarat apabila terjadi pelanggaran atau insiden yang tidak terlihat ketika itu asisten Wasit berada lebih dekat dari kejadian dari pada Wasit.

Melihat dari tugas dan kekuasaan Wasit dan asisten wasit yang telah diuraikan diatas, tidak mungkin rasanya seorang Wasit dan asisten wasit akan memimpin pertandingan secara adil dan bijaksana tanpa diiringi oleh kondisi fisik yang bagus sehingga dapat memperkecil kesalahan dalam pertandingan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana peneliti hanya melihat bagaimana kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola Provinsi Jambi.

Populasi penelitian ini adalah wasit-wasit yang terdaftar sebagai anggota wasit Pengcab PSSI Provinsi Jambi yang terdiri dari wasit C I, C II dan C III dan berdomisili di Provinsi Jambi. Untuk sampel berpedoman pada populasi maka sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling*.

Jenis data penelitian yang diambil dalam suatu penelitian yaitu : data primer (data yang diambil langsung melalui tes kondisi fisik wasit sepakbola Provinsi Jambi) dan sekunder (data yang diambil dari pengurus Pengcab PSSI Provinsi Jambi). Data yang diperoleh dalam

penelitian ini diambil langsung dari wasit yang berdomisili di Provinsi Jambi.

Instrumen penelitian dilakukan langsung di lapangan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes Kecepatan lari 6 x 40 meter. Dan tes Daya Tahan lari 20 x 150 meter. (kedua tes di atas berdasarkan petunjuk Tes Kesehatan/Kebugaran Wasit FIFA/AFC/PSSI 2008).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskriptif Data

Hasil penelitian ini diperoleh dari studi langsung pada wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi, akan ditampilkan secara bertahap berdasarkan pada pertanyaan penelitian yang telah diajukan terlebih dahulu sebagai berikut :

#### 1. Kondisi Fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter

Data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi yang diperoleh dari studi langsung wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi, dalam pembahasan ini akan di bagi dalam tingkatan wasit menurut kualifikasi wasit yang terdiri dari CIII tingkat PENGCAP, CII PENGDA dan CI NASIONAL. Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 12 orang wasit CIII tingkat PENGCAP diperoleh skor tertinggi 20, skor terendah 11, mean sebesar 13,91, median sebesar 13,5, modus sebesar 13, Dan simpangan baku sebesar 2,66.

#### 2. Kondisi Fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi dilihat dari segi kecepatan lari 6 x 40 meter

Data kondisi fisik wasit sepa 25 Pengcab PSSI Provinsi Jambi yang diperoleh dari studi langsung wasit sepakbola Pengcab PSSI Provinsi Jambi, dalam pembahasan ini akan di bagi dalam tingkatan wasit menurut kualifikasi wasit yang terdiri dari CIII tingkat PENGCAP, CII PENGDA dan CI NASIONAL. Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 12 orang wasit CIII tingkat PENGCAP diperoleh skor tertinggi 6, skor terendah 2, mean sebesar 3,91,

median sebesar 4, modus sebesar 5, dan simpangan baku sebesar 1,37.

### Hasil

#### a. Wasit CIII Tingkat Pengcab Daya tahan lari 20 x 150 Meter.

**Tabel 1. Uji normalitas data Daya tahan wasit CIII dengan Uji Shapiro Wilk.**

Daya tahan wasit CIII	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
	.155	12	.200*	.894	12	.133

Dari tabel 1, dapat dilihat skor Signifikansi untuk kondisi fisik Wasit CIII Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan sebesar 0.894. Berdasarkan landasan pengambilan keputusan di atas,  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data dari kondisi fisik Wasit CIII sepakbola Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan dalam penelitian ini sebenarnya membentuk distribusi normal.

#### b. Wasit CII Tingkat Pengda Daya tahan lari 20 x 150 Meter.

**Tabel 2 Uji normalitas data Daya tahan wasit CII dengan Uji Shapiro Wilk.**

Daya tahan wasit CII	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
	.292	14	.002	.808	14	.006

Dari tabel 2, dapat dilihat skor Signifikansi untuk kondisi fisik Wasit CII Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan sebesar 0.808. Berdasarkan landasan pengambilan keputusan di atas,  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data dari kondisi fisik Wasit CII sepakbola Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan dalam penelitian ini sebenarnya membentuk distribusi normal.

**c. Wasit CI Tingkat Nasional Daya tahan lari 20 x 150 Meter.**

**Tabel 3. Uji normalitas data Daya tahan wasit CI dengan Uji Shapiro Wilk.**

Daya tahan wasit CII	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	D f	Sig.	Statisti c	D f	Sig.
	.183	10	.200	.918	10	.341

Dari tabel 3, dapat dilihat skor Signifikansi untuk kondisi fisik Wasit CI Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan sebesar 0.918. Berdasarkan landasan pengambilan keputusan di atas, Ha diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data dari kondisi fisik Wasit CI sepakbola Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan dalam penelitian ini sebenarnya membentuk distribusi normal.

**d. Wasit CIII Tingkat Pengcap Wasit CIII dari segi kecepatan lari 6 x 40 Meter.**

**Tabel 4. Uji normalitas data kecepatan wasit CIII dengan Uji Shapiro Wilk.**

Daya tahan wasit CII	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	D f	Sig.
	.227	12	.090	.887	1 2	.109

Dari tabel 4, dapat dilihat skor Signifikansi untuk kondisi fisik Wasit CIII Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan sebesar 0.887. Berdasarkan landasan pengambilan keputusan di atas, Ha diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data dari kondisi fisik Wasit CIII sepakbola Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi kecepatan dalam penelitian ini sebenarnya membentuk distribusi normal.

**e. Wasit CII Tingkat Pengcap Wasit CII dari segi kecepatan lari 6 x 40 Meter.**

**Tabel 5. Uji normalitas data kecepatan wasit CII dengan Uji Shapiro Wilk.**

Daya tahan wasit CII	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	Df	Sig.
	.177	14	.200	.927	14	.274

Dari tabel 5, dapat dilihat skor Signifikansi untuk kondisi fisik Wasit CII Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan sebesar 0.927. Berdasarkan landasan pengambilan keputusan di atas, Ha diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data dari kondisi fisik Wasit CII sepakbola Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi kecepatan dalam penelitian ini sebenarnya membentuk distribusi normal.

**f. Wasit CI Tingkat Pengcap Wasit CI dari segi kecepatan lari 6 x 40 Meter.**

**Tabel 6: Uji normalitas data kecepatan wasit CI dengan Uji Shapiro Wilk.**

Daya tahan wasit CII	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	D f	Sig.	Statisti c	D f	Sig.
	.310	10	.007	.761	10	.005

Dari tabel 6, dapat dilihat skor Signifikansi untuk kondisi fisik Wasit CI Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi daya tahan sebesar 0.761. Berdasarkan landasan pengambilan keputusan di atas, Ha diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data dari kondisi fisik Wasit CI sepakbola Pengcab Provinsi Jambi dilihat dari segi kecepatan dalam penelitian ini sebenarnya membentuk distribusi normal.

**Pembahasan**

**1. Kondisi fisik wasit sepakbola Pengcap PSSI Provinsi Jambi dilihat dari segi Daya Tahan.**

Daya tahan merupakan elemen kondisi fisik yang terpenting, oleh karena itu basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. *Weineck* dalam Safrudin (1999) mengartikan daya tahan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental). Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Selanjutnya Arsil (1989) menjelaskan bahwa daya tahan dalam permainan sepakbola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan. Menjadi seorang wasit sepakbola, daya tahan sangat dibutuhkan, hal ini dikarenakan seorang wasit sepakbola hendaklah aktif dalam lapangan selama permainan berlangsung.

Wahjoedi (2001) mengemukakan “daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban maksimal dalam jangka waktu tertentu”. Selanjutnya Darwis (1992) mengemukakan. “Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Berdasarkan uraian dari analisis data diatas dapat dinyatakan bahwa daya tahan wasit CIII Tingkat Pengcab Provinsi Jambi berada pada kategori **cukup** dengan rata-rata 13, ini artinya bahwa wasit CIII hanya mampu melakukan 7 kali pengulangan dalam melakukan lari satu lintasan lapangan. Wasit CII Tingkat Pengda dibawah naungan Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori **kurang** dengan rata-rata 10, ini artinya bahwa wasit CII hanya mampu melakukan 5 kali pengulangan dalam melakukan lari satu lintasan lapangan. Selanjutnya wasit CI Nasional berada pada kategori **baik** dengan rata-rata 15, ini artinya bahwa wasit CI hanya mampu melakukan 5 kali pengulangan dalam melakukan lari satu lintasan lapangan. Dari gambaran diatas dapat disimpulkan kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola Pengcap PSSI Provinsi Jambi berdasarkan tes daya tahan berada pada taraf **baik**.

Sebagai upaya dari insan perwasitan kota padang, untuk dapat menjadi perhatian pada masa yang akan datang, hendaklah kiranya dapat meningkatkan kebugaran tubuh para wasit dalam hal ini daya tahan. Dengan kondisi fisik yang bagus maka wasit akan bisa meminimalisir kesalahan-kesalahan yang terjadi dilapangan.

## 2. Kondisi fisik wasit sepakbola Pengcap PSSI Provinsi Jambi dilihat dari segi Kecepatan.

Jonath dan krempel dalam Syafruddin (1999) mengatakan “kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti ; Kekuatan, Kecepatan dan koordinasi. Pada seorang Wasit sepakbola yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu berada saat terjadinya pelanggaran atau kejadian-kejadian dalam pertandingan sepakbola, tidak hanya mengambil keputusan yang adil pada pasal 12 peraturan umum pertandingan sepakbola.

Dalam kontek ini wasit mencakup dari semua komponen yang membatasi faktor-faktor yang kecepatan. Tidak hanya seorang wasit cepat, tetapi juga harus ada keseimbangan antara komponen-komponen yang tercakup didalamnya. Sedangkan Martin (1977) secara fisikalis mengatakan kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Dari hasil pengukuran diatas didapat bahwa wasit CIII dilihat dari segi kecepatan berada pada ketegori **baik sekali** dengan rata-rata 5, selanjutnya wasit CII dilihat dari segi kecepatan berada pada ketegori **baik** dengan rata-rata 4, dan wasit CI dilihat dari segi kecepatan berada pada ketegori **baik sekali** dengan rata-rata 5.

Kesimpulan yang bisa diambil bahwa kondisi fisik wasit sepakbola PSSI Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori **baik sekali**. Jadi diharapkan untuk semua pihak yang terkait dengan perwasitan di Provinsi Jambi untuk dapat menjaga dan mempertahankan kondisi fisik (dalam hal ini kecepatan) yang telah ada pada wasit Provinsi Jambi.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan pada Bab IV , maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya tahan Wasit CIII Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori

- cukup sekali dengan rata-rata 13 dan persentase sebesar 42%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.894 > 0.05, maka data Daya tahan Wasit CIII Pengcap Provinsi Jambi dapat dikatakan berdistribusi normal.
2. Daya tahan Wasit CII Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori kurang dengan rata-rata 10 dan persentase sebesar 71%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.808 > 0.05, maka data Daya tahan Wasit CII Pengcap Provinsi Jambi dapat dikatakan berdistribusi normal.
  3. Daya tahan Wasit CI Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori baik dengan rata-rata 15 dan persentase sebesar 30%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.918 > 0.05, maka data Daya tahan Wasit CI Pengcap Provinsi Jambi dapat dikatakan berdistribusi normal.
  4. Kecepatan Wasit CIII Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 5 dan persentase sebesar 33%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.887 > 0.05, maka Kecepatan tahan Wasit CIII Pengcap Provinsi Jambi dapat dikatakan berdistribusi normal.
  5. Kecepatan Wasit CII Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori baik dengan rata-rata 4 dan persentase sebesar 29%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.927 > 0.05, maka data Kecepatan Wasit CII Pengcap Provinsi Jambi dapat dikatakan berdistribusi normal.
  6. Kecepatan Wasit CI Pengcap Provinsi Jambi berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 5 dan persentase sebesar 50%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.761 > 0.05, maka data Kecepatan Wasit CI Pengcap Provinsi Jambi dapat dikatakan berdistribusi normal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arsil (1989) Pentingnya Latihan Kondisi Fisik Untuk Meningkatkan Prestasi Pemain Sepakbola Makalah. Padang: FPOK IKIP.
- [2] Arsil (1999) Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- [3] Darwis, Ratinus. 1999. Sepakbola. UNP FIFA, (2005) Peraturan Permainan (*Laws of the game*), Jakarta : Bidang Sumber Daya PSSI.
- [4] Harsono. 1988. Coaching Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : P2 IPTK Depdikbud.
- [5] Muchtar, Remmy (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- [6] Prihastono, Arif (1999). Pembinaan Kondisi Fisik Karate, Solo; CV Aneka.
- [7] PSSI, (2003). Peraturan Umum Pertandingan ; Jakarta.
- [8] PSSI, (2004), Pedoman Dasar PSSI ; Jakarta.
- [9] PSSI, (2006). Tes Kesehatan/Kebugaran Untuk Wasit FIFA/AFC/Nasional : Jakart.
- [10] Sarumpeat, A. (1986). Dasar-dasar Pembinaan Gulat.
- [11] Syafruddin, (1999). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. Padang ; FIK-UNP DIP. Proyek Universitas Negeri Padang.