

## HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN TINGKAT KONSENTRASI WASIT PSSI KABUPATEN MUSI RAWAS

Nova Rifa'i<sup>1</sup>, Rudi Erwandi<sup>2</sup>, Wawan Syafutra<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Silampari<sup>1,2,3</sup>  
nofarifaih@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat konsentrasi wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah korelasi. Populasi seluruh wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas berjumlah 17 orang dan teknik pengambilan *sampel purposive sampling* berjumlah 14 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *FIFA.2016. Multistag Fitness Test* dan *Tes Grid Concentration Test*. Teknik analisis data uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis menggunakan program SPSS versi 22. Berdasarkan hasil analisis data, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat konsentrasi wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas, dengan nilai signifikan sebesar 0,05 dan koefisien korelasi sebesar 0,573 yang berarti memiliki keeratan yang sedang, sehingga dapat dihitung koefisien determinasinya sebesar 32,9% artinya besarnya kontribusi variabel kebugaran jasmani terhadap konsentrasi adalah sebesar 32,9%.

**Kata Kunci** : Kebugaran, Konsentrasi Dan Wasit

### ABSTRACT

*This research aims to determine the relationship between fitness level and concentration level of PSSI referees in Musi Rawas Regency. The research method used by researchers is correlation. The population of all PSSI referees in Musi Rawas Regency is 17 people and the sampling technique is purposive sampling, 14 people. The data collection technique uses the FIFA.2016 test. Multistag Fitness Test and Grid Concentration Test. Data analysis techniques for normality testing, linearity testing, and hypothesis testing use the SPSS version 22 program. Based on the results of data analysis, researchers concluded that there is a relationship between fitness level and concentration level of PSSI referees in Musi Rawas Regency, with a significant value of 0.05 and a correlation coefficient of 0.573, which means it has moderate closeness, so it can be calculated that the coefficient of determination is 32.9%, meaning that the contribution of the physical fitness variable to concentration is 32.9%.*

*Keywords: Concentration and Referee, Fitness,*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh setiap orang. Dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kebugaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi. Olahraga prestasi mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional bahkan internasional.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmani maupun

rohani. Pembinaan olahraga menjadi kunci untuk dapat meningkatkan prestasi salah satu suksesnya melalui pembinaan olahraga adalah melalui cabang olahraga sepak bola.

Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian menjadi pemain cadangan. Permainan ini menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit. Permainan dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepak bola banyak menuntut keterampilan pemain, seperti kemampuan menggiring bola, menendang, menyundul, dan sprint dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi cabang olahraga sepak bola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, sumber daya manusia sebagai pemain atau atlet, satu hal yang tidak dapat ditinggalkan dalam pertandingan sepak bola yaitu seorang yang memimpin suatu jalannya pertandingan yang lebih dikenal dengan wasit.

Wasit sepak bola merupakan seorang pemimpin dalam sebuah pertandingan sepak bola yang bertugas dan bertanggung jawab atas jalannya suatu pertandingan. Wasit bertugas memimpin jalannya pertandingan sepak bola sesuai dengan peraturan permainan sepak bola. Peran wasit sangat penting dalam sepak bola, terutama di sepak bola profesional. Keputusan yang memberikan implikasi yang mendalam pada hasil pertandingan. Untuk itu wasit dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan pemahaman yang baik tentang peraturan permainan sepak bola.

Memimpin suatu pertandingan seorang wasit dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat menunjang kinerjanya saat memimpin jalannya pertandingan. kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengatur tenaganya agar menjalankan kegiatan sehari hari secara maksimal tanpa mudah merasa lelah.

Kebugaran jasmani mengkondisikan kemampuan tubuh seseorang untuk mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Untuk bisa memberikan keputusan yang akurat seorang wasit dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang prima. Kondisi fisik yang menurun dapat menyebabkan seorang wasit cepat mengalami kelelahan sehingga sangat mempengaruhi kemampuan konsentrasi wasit.

Konsentrasi adalah kemampuan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan yang relevan. Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga yang memegang peranan penting didalam suatu pertandingan. Konsentrasi yang tinggi membantu seorang wasit dalam memproses informasi dengan lebih baik, meningkatkan kemampuan membuat keputusan yang akurat terkait pelanggaran, *offside*, atau keputusan lainnya.

Wasit yang memiliki kemampuan konsentrasi yang baik cenderung dapat mengurangi kesalahan penilaian, sehingga dapat meminimalkan kontroversi dan konflik di lapangan. Namun apabila daya konsentrasi wasit berkurang atau terganggu pada saat pertandingan, maka akan menimbulkan berbagai masalah serta mengakibatkan keputusan yang tidak akurat.

Menurut Nufusi (2016), menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan seorang individu untuk memusatkan perhatian pada satu objek yang mampu melakukan dan mempertahankan atau memelihara kefokusannya terhadap suatu aktivitas maupun kegiatan didalam suatu lingkungan.

Berdasarkan analisis kebutuhan melalui lembar observasi dan wawancara kepada ketua komite wasit PSSI Musi Rawas menyatakan bahwa wasit sepak bola PSSI

Musi Rawas terdapat permasalahan yaitu kurangnya kemampuan terhadap daya tahan wasit terhadap kepemimpinan didalam lapangan. Hal tersebut disebabkan oleh kelelahan seseorang wasit dalam mengatur tenaga untuk memimpin jalannya pertandingan, selain itu menurunnya daya tahan menyebabkan kemampuan konsentrasi menurun sehingga mengakibatkan terjadinya kesalahan dalam mengambil keputusan.

Menurut Bapak Hartono, sebagai salah satu wasit Musi Rawas menyatakan ia menyoroti keterlambatan posisi wasit saat memimpin pertandingan. Terutama, saat terjadi pelanggaran atau serangan balik, wasit cenderung terlambat dalam menempatkan posisinya karena jarak yang terlalu jauh dari tempat kejadian. Hal ini mengakibatkan pengambilan keputusan yang kurang tepat.

Kabupaten Musi Rawas sebagai salah satu wilayah dengan kompetisi sepak bola yang cukup aktif saat ini membutuhkan wasit yang mampu mengawasi jalannya pertandingan dengan baik dan melalui penelitian ini diharapkan wasit mampu meningkatkan kebugaran menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya. Dan juga tingkat konsentrasi dapat meningkat menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

## **KAJIAN TEORI**

### **Hakikat Permainan Sepak Bola**

Menurut Festiawan (2019), menjelaskan sepak bola merupakan permainan sekaligus olahraga yang memiliki berbagai keindahan tekninya baik pada saat berlatih maupun bertanding, yang menuntut pemainnya supaya memiliki keterampilan, kemampuan, atau strategi. Menurut Gutawa (2022), menyatakan sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya yaitu penjaga gawang. Sedangkan Menurut Bryantara (2016), mengemukakan bahwa pada dasarnya cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memainkan bola yang terbuat dari karet dengan menggunakan kaki dilakukan dengan tangkas, sigap dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola dapat dikatakan olahraga yang dimainkan beregu yang setiap regunya beranggotakan sebelas orang pemain inti dan memiliki pemain cadangan, dan dimainkan dengan menggunakan kaki dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan aturan dan tata cara yang telah ditentukan oleh organisasi.

### **Hakikat Wasit**

Menurut Saputra (2017), menjelaskan bahwa wasit adalah seorang pengadil yang bertugas memutuskan suatu perkara atau kasus. Dalam hal ini peranan wasit sangat dibutuhkan dalam suatu pertandingan, dikarenakan keputusan wasit dalam suatu pertandingan sangat dibutuhkan untuk menentukan apa yang terjadi dalam sebuah pertandingan sepak bola.

Sedangkan Menurut Febrianty, et al, (2020), mengemukakan bahwa wasit adalah seorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga, seorang yang dapat dianggap netral dan bertindak sebagai orang yang dapat menyelesaikan permasalahan di saat pertandingan.

Menurut Fikri (2018), mengemukakan wasit merupakan seseorang yang memimpin pertandingan dalam suatu pertandingan dan termasuk kedalam perangkat pada permainan sepak bola, tanpa adanya wasit yang memimpin dalam suatu

pertandingan sepak bola maka pertandingan tersebut tidak akan dapat berlansung. Hal ini sesuai dengan pendapat Emral (2018), mengemukakan bahwa setiap pertandingan sepak bola dipimpin oleh seseorang wasit yang memiliki wewenang mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana dia ditugaskan.

Adapun wewenang seorang wasit Menurut Emral (2018:35) sebagai berikut:

- a. Keputusan wasit berdasarkan fakta nyata dan mutlak.
- b. Wasit harus menegakkan peraturan permainan secara benar.
- c. Tidak menghukum jika hukuman tersebut menguntungkan bagi yang melanggar.
- d. Membuat catatan tentang pelanggaran.
- e. Memiliki wewenang penuh menghentikan permainan pada setiap pelanggaran peraturan.
- f. Memperingatkan setiap pemain yang berbuat salah.
- g. Tidak mengizinkan selain pemain dan wasit garis memasuki lapangan tanpa izin.
- h. Menghentikan permainan jika ada pemain yang cidera.
- i. Mengeluarkan pemain dari lapangan jika melakukan perbuatan kasar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa wasit sepak bola merupakan seseorang yang memiliki peran penting dalam memastikan jalannya pertandingan yang adil dan aman. Seorang wasit bertanggung jawab menegakkan aturan permainan dan wasit harus memastikan bahwa keputusannya didasarkan pada aturan yang berlaku dan tidak dipengaruhi oleh tekanan pihak manapun, wasit juga harus bersikap adil dan objektif dalam mengambil keputusan dan wasit tidak dapat mengatur pertandingan secara adil dan bijaksana tanpa kondisi fisik yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian koresional yang bertujuan menghubungkan antara dua variable yaitu variabel bebas yaitu kebugaran dan variable terikat yaitu konsentrasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wasit Asosiasi Kabupaten Musi Rawas dengan jumlah 17 orang, namun disini penelitian menggunakan rumus purposive sampling akhirnya ditentukan sesuai dengan kriteria terdiri dari 14 orang.

Peneliti menggunakan instrument tes *multistage fitness tess (MFT)* untuk mengukur tingkat kebugaran serta *Grid Concentration Test* untuk mengukur tingkat konsentrasi wasit. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada sore hari. Pengelolaan data penelitian ini peneliti menggunakan deskripsi data dengan format persentase dan *mean* (rata-rata).

Dalam penelitian ini menggunakan perhitungan dengan perangkat lunak *Statiscal Package For Social Science (SPSS)* untuk mengetahui adanya hubungan dua variable dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product momen pearson*, yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variable dari tingkat signifikan, jika ada hubungan maka dicari seberapa kuat hubungan tersebut. Keeratan hubungan ini dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi ( $r$ ).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah pengambilan data secara keseluruhan dikakukan sesuai dengan teknik pengambilan data, kemudian dilakukan penghitungan rata-rata tingkat kebugaran secara

keseluruhan berkategori “sedang” sedangkan untuk tingkat konsentrasi secara keseluruhan berkategori “sedang”.

Data kebugaran jasmani diukur melalui tes MTF (*Multistage Fitness Test*). Hasil data tingkat kebugaran pada Wasit PSSI kabupaten Musi Rawas terangkum dalam diagram 1 berikut ini :

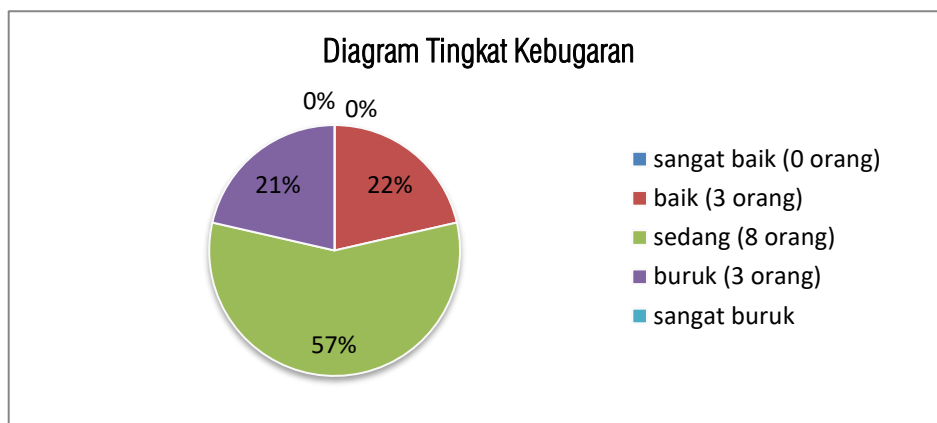


Diagram 1. Hasil Keseluruhan Data Tingkat Kebugaran Wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas

Sedangkan data konsentrasi wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas diukur melalui tes *Grid Concertration Test*. Hasil data tingkat konsentrasi terangkum dalam diagram 2 dibawah ini:

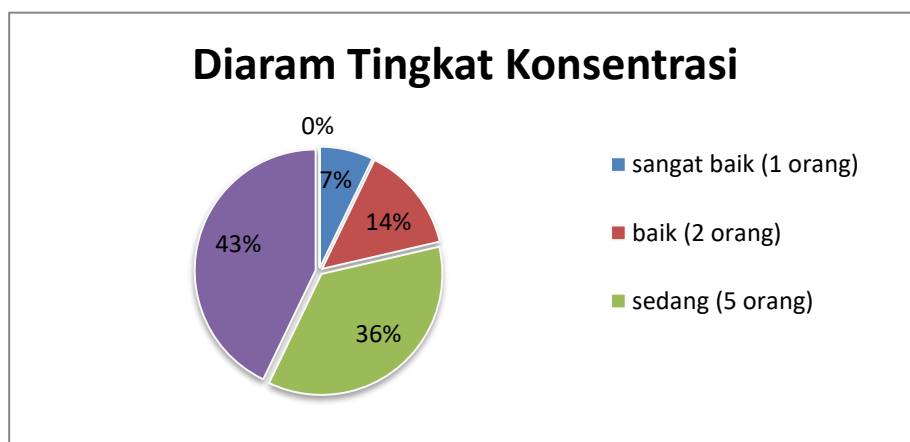


Diagram 2. Hasil Keseluruhan Data Tingkat Konsentrasi Wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran terhadap tingkat konsentrasi Wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas pada tabel di bawah ini dengan langkah sebagai berikut,  $H_0$  maka tidak ada hubungan antara kebugaran terhadap konsentrasi wasit,  $H_a$  maka ada hubungan antara kebugaran terhadap konsentrasi wasit, jika nilai  $sig > 0,05$  maka  $H_0$  diterima, jika nilai  $sig < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Dengan menggunakan perangkat lunak SPSS hubungan antara dua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Product Momen Pearson

Korelasi	r tabel	t tabel (df18-2)	Keterangan
----------	---------	------------------	------------

X. Y	0,573	0,532	Signifikan
------	-------	-------	------------

Berdasarkan Nilai  $r$  hitung (*Pearson Correlation*): Diketahui nilai  $r$  hitung untuk tingkat kebugaran (X) dengan tingkat konsentrasi (Y) adalah sebesar  $0,573 > r$  tabel  $0,532$ , maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat kebugaran dengan tingkat konsentrasi wasit PSSI Kabupaten Musi Rawas. Berdasarkan Nilai  $r$  hitung (*Pearson Correlation*) yaitu :  $0,573$  yang diperoleh maka kriteria hubungan tingkat kebugaran dengan tingkat konsentrasi mempunyai hubungan yang berkorelasi sedang. Pada tabel diatas nilai korelasi adalah  $0,573$ . Nilai ini dapat diinterpretasikan bahwa hubungan kedua variabel penelitian ada di kategori sedang. Melalui tabel ini juga diperoleh nilai R Square atau koefisien determinasi (KD) yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh interaksi variabel bebas dan variabel terikat. Nilai KD yang diperoleh adalah  $32,9\%$  yang dapat ditafsirkan bahwa variabel bebas X memiliki pengaruh kontribusi sebesar  $32,9\%$  terhadap variabel Y dan  $67,1\%$  lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel X.

Menurut Sandy (2022), menyatakan kebugaran jasmani dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus setidaknya dalam waktu singkat hal demikian dapat berkontribusi positif terhadap daya fokus sehingga kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kondisi fisik atau ketahanan fisik maka dengan kebugaran jasmani yang baik maka harapannya seorang wasit sepakbola mampu memiliki keakuratan dalam pengambilan keputusan. Melihat fakta di lapangan yang dilakukan oleh peneliti sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Chormitz, et.al, (2009), rata-rata seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah cenderung rendah pula konsentrasinya. Hal tersebut juga didukung di dalam penelitian Nuryadi, et al, (2018), yang menyatakan semakin tinggi kebugaran jasmaninya maka konsentrasi cenderung tinggi pula.

Menurut Nurhasan, et al, (2015), rendahnya kebugaran jasmani seperti telah dibahas diatas memiliki beberapa faktor antara lain, faktor internal yaitu : genetik, umur dan jenis kelamin, serta faktor eksternal, yaitu: aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, status gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat serta kadar hemoglobin dalam tubuh.

Dalam tingkat konsentrasi pun tidak hanya kebugaran jasmani yang mempengaruhi antara lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi adalah usia, jenis kelamin, pengetahuan dan pengalaman, serta dapat juga disebabkan oleh rangsangan dari luar seperti, rangsangan benda bergerak, rangsangan cahaya, dan suara sehingga mengakibatkan fokus teralihkan.

Menurut Lubis, et al, (2021), mengemukakan konsentrasi adalah kemampuan untuk sesuatu yang dianggap penting dan melepaskan segala sesuatu yang lainnya yang dianggap mengganggu aktivitas yang dilakukannya. Dikarenakan dari beberapa faktor tersebut sehingga dalam hasil olah data penelitian kebugaran memiliki nilai koefisien korelasi sebesar  $0,573$  yang artinya memiliki hubungan dengan keamatan yang sedang, sehingga dapat dihitung nilai kontribusinya yaitu sebesar  $32,9\%$  terhadap konsentrasi, artinya  $32,9\%$  yang lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar kebugaran yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Oleh karena itu berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas, dapat dijawab yaitu ada hubungan antara kebugaran terhadap konsentrasi, yang memiliki tingkat korelasi dengan keamatan yang sedang. Namun disini terdapat dugaan oleh peneliti apabila dengan menggunakan menggunakan instrument yang lain yang lebih akurat untuk mengukur kebugaran dan tingkat konsentrasi maka hasil kontribusi antara variable kebugaran terhadap tingkat konsentrasi juga semakin tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebugaran terhadap konsentrasi, yang memiliki tingkat korelasi dengan kecerdasan yang sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bryantara, F.A., (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (VO2 MAKS) Atlet sepak bola*, Surabaya : Universitas Airlangga.
- Chormitz, V.R., Slining, M., McGowan, R., Mitchel, E.S., Dawson, G.F., & Hacker, K.A., (2009). *There is a relationship between physical fitness and academic achievement, positive result from public school children in the northeastern united states*. Journal of school health. 79(1)30-37
- Emral. (2018). *Sepak Bola Dasar*. Padang:Sukabina Press
- Febrianty, F.M, Sutresna, N, & Hidayah, N. (2020). *Efek Latihan Wasit Melalui Virtual Meeting Terhadap Peningkatan Kompetensi SDM Wasit Senam Tingkat Provinsi Tahun 2020*, Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fikri, A. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola PSSI* . Sumatera Selatan : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga
- Gutawa, A.W., (2022). *Analisi Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri*, Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Lubis. R.M & permadi. G.A (2021). *Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma*. NTT: ejournal.mandalanursa.
- Nusufi Maemun.(2016). *Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*. FKIP Unsyiah
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sandy. K.N., (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Konsentrasi Atlet Sepatu Roda Kabupaten Tulungagung Tahun 2022*. Kediri : Universitas Nusantra PGRI Kediri.
- Saputra, N.R. (2017). *profile VO<sup>2</sup>Max (kapasitas aerobik) wasit sepakbola tingkat nasional untuk liga 1 indonesia tahun 2017*, Universitas Pendidikan Indonesia : perpustakaan.upi.edu