

TINJAUAN KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLAPENGCAB PSSI KOTA PADANG

Alfroki

Universitas Negeri Padang

Alfroki2021@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik Wasit sepakbola kota Padang. Penelitian ini bersifat deskriptif dimana peneliti hanya melihat bagaimana kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola kota Padang. Pelaksanaan metode deskriptif tidak hanya terbatas sampai pada pengumpulan data dan penyusunan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi tentang arti data itu. Cara Pelaksanaan: Setiap peserta sebelum peluit berbunyi mesti sampai di area jalan atau posisi start 1 dan start 2, peserta bersiap-siap dengan mengambil posisi start berdiri, sewaktu peluit di bunyikan dan bendera diangkat oleh sterter para peserta memulai lari sampai kepada finis yang telah ditentukan dengan jarak tempuh 150 meter dan starter mencatat waktu peserta yang masuk pada garis finis, sampai pada garis finis peserta melakukan pemulihan dengan cara berjalan menuju garis star yang kedua dengan jarak tempuh 50 meter dan waktu 50 detik. Hasil penelitian ini adalah kecepatan Wasit CIII Pengcap Kota Padang berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 5 dan persentase sebesar 33%, kecepatan Wasit CII Pengcap Kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 4 dan persentase sebesar 29%, kecepatan Wasit CI Pengcap Kota Padang berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 5 dan persentase sebesar 50% dan dapat disimpulkan kecepatan wasit pengcap kota Padang termasuk kategori baik sekali.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Wasit Sepakbola

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition of the Padang soccer referee. This research is descriptive in that the researcher only looks at the physical condition of the Padang soccer referees. The implementation of the descriptive method is limited to data collection and data compilation and includes analysis and interpretation of the meaning of the data. Method of Implementation: Each participant before the whistle sounds must arrive at the road area or start one and start two positions. Participants get ready by taking a standing start position. When the whistle is sounded, and the starter raises the flag, the participants start running to the predetermined finish with a distance of 150 meters. The starter records the time of participants entering the finish line until the finish line. The participants recover by walking to the second-star line with a distance of 50 meters and a time of 50 seconds. The results of this study are the speed of the Padang City Tasting CIII Referee is in the very good category with an average of 5 and a percentage of 33%, the rate of the Padang City Spelling CII Referee is in a good category with an average of 4 and a percentage of 29%, the speed of the CI Referee Padang City taster is in the very good category with an average of 5 and a percentage

of 50%, and it can be concluded that the speed of the Padang city label referee is in the very good category.

Keywords: *Physical Condition, Soccer Referee*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal (Aspa, 2020).

UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu: Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (UU RI, 2005).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia, mulai dari rakyat kecil hingga masyarakat kelas atas menengah. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan merekapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat (Elmanisar, 2017).

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, sumber daya manusia dalam hal ini pemain atau atlet, satu hal dalam pertandingan sepakbola yang tidak dapat kita tinggalkan adalah yang memimpin suatu pertandingan yang lebih dikenal dengan Wasit.

Pada saat sekarang daerah Sumatera Barat terutama Kota Padang terjadi perkembangan sepakbola yang sangat pesat, seperti meningkatnya jumlah SSB (Sekolah Sepakbola) dari tahun sebelumnya, dan juga telah banyak memiliki Wasit yang telah bersertifikat namun tidak hanya dengan memiliki sertifikat saja seorang Wasit dikatakan mampu memimpin suatu pertandingan dengan baik karena dalam mengambil suatu keputusan seorang Wasit harus memiliki kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen - komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan

prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Ridwan, 2020).

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. Wasit yang akan ditugaskan memimpin pertandingan pada kompetisi/turnamen seharusnya menguasai peraturan permainan serta memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan kondisi fisik yang baik memungkinkan ia selalu berada dekat dengan permainan (dekat bola), sehingga mampu melihat dengan jelas semua kejadian di lapangan. Oleh karena itu kondisi fisik yang prima sangat diperlukan bagi wasit dalam memimpin pertandingan. Tanpa memiliki kondisi fisik yang prima akan menyulitkan wasit dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengadil di lapangan (Jatra, 2017). Wasit dalam memimpin suatu pertandingan, baik secara kondisi fisik, teknik (cara berlari, memegang peluit, memberikan kartu kuning, atau merah dan isyarat Wasit yang lainnya), dan mental.

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 pada 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.

Pada Wasit sepakbola Kota Padang belum adanya pihak yang mendaftarkan kemampuan kondisi fisik Wasit yang berdomosili di Kota Padang, 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 Kota Padang diduga karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisik khususnya pada aspek daya tahan dan kecepatan yang dimiliki oleh Wasit sepakbola Kota Padang. 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 Kota Padang 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 Kota Padang. Sebab apabila Wasit sepakbola tidak memiliki kondisi fisik khususnya kecepatan dan daya tahan yang baik maka Wasit tersebut tidak dapat memimpin pertandingan dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian kepemimpinan dalam suatu pertandingan sepakbola. Tanpa adanya latihan 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.

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

Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yaitu pada tempat penelitian metode penelitian serta waktu penelitiannya

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana peneliti hanya melihat bagaimana kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola kota Padang. Pelaksanaan metode deskriptif tidak hanya terbatas sampai pada pengumpulan data dan penyusunan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi tentang arti data itu. Sampel penelitian ini adalah wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang sebanyak 36 orang wasit.

Cara Pelaksanaan :Setiap peserta sebelum peluit berbunyi mesti sampai di area jalan atau posisi star 1 dan star 2, peserta bersiap-siap dengan mengambil posisi star berdiri, sewaktu peluit di bunyikan dan bendera diangkat oleh sterter para peserta memulai lari sampai kepada finis yang telah ditentukan dengan jarak tempuh 150 meter dan starter mencatat waktu peserta yang masuk pada garis finis, sampai pada garis finis peserta melakukan pemulihan dengan cara berjalan menuju garis star yang kedua dengan jarak tempuh 50 meter dan waktu 50 detik. Pada peluit berikutnya para peserta berlari kembali sepanjang 150 meter dengan waktu 30 detik dan diikuti dengan recovery sambil berjalan sepanjang 50 meter dengan jangka waktu 50 detik kembali.

Seluruh rangkaian ini sama dengan 1 lap/keliling. Jumlah minimum yang harus dicapai adalah sebanyak 10 lap. Para peserta berlari dalam grup-grup kecil dengan jumlah maksimal 6 orang pada setiap starnya.

Tabel 1.
Kriteria Interval Waktu Yang Digunakan

Kelas Interval	Kategori
< 30 detik	Baik Sekali
30 detik	Baik
> 30 detik	Kurang

HASIL PENELITIAN

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

Kondisi Fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang dilihat dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter

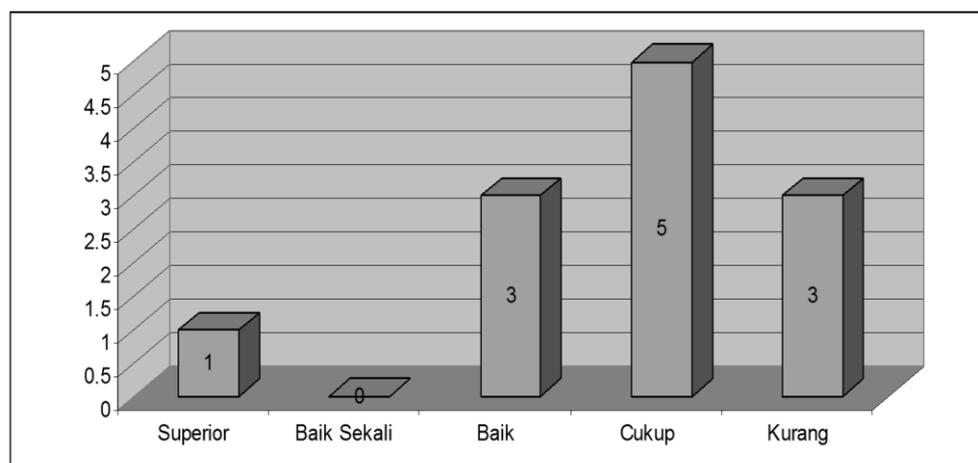
Data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang yang diperoleh dari studi langsung kepada 36 orang wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang, dalam pembahasan ini akan di bagi dalam tingkatan wasit menurut kualifikasi wasit yang terdiri dari CIII tingkat PENGCAP, CII PENGDA dan CI NASIONAL. 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. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CIII dilihat dari daya tahan lari 20 x 150 meter. Dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CIII dari Segi Daya Tahan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	18.5-20.4	Superior	1	8
2	16.5-18.4	Baik sekali	0	0
3	14.5-16.4	Baik	3	25
4	12.5-14.4	Cukup	5	42
5	10.5-12.4	Kurang	3	25
Jumlah			12	100%

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik wasit CIII yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada skor nilai 12.5-14.4. Hal ini juga dapat nampak seperti pada gambar histogram berikut ini:

Gambar 1
Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CIII dari Segi Daya Tahan



Selanjutnya hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 14 orang wasit CII tingkat PENGDA diperoleh skor tertinggi 18, skor terendah 11, mean sebesar 12,57, median sebesar 12, modus sebesar 12, Dan simpangan baku sebesar 2,02. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CII dilihat dari daya tahan lari 20 x 150 meter. Dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

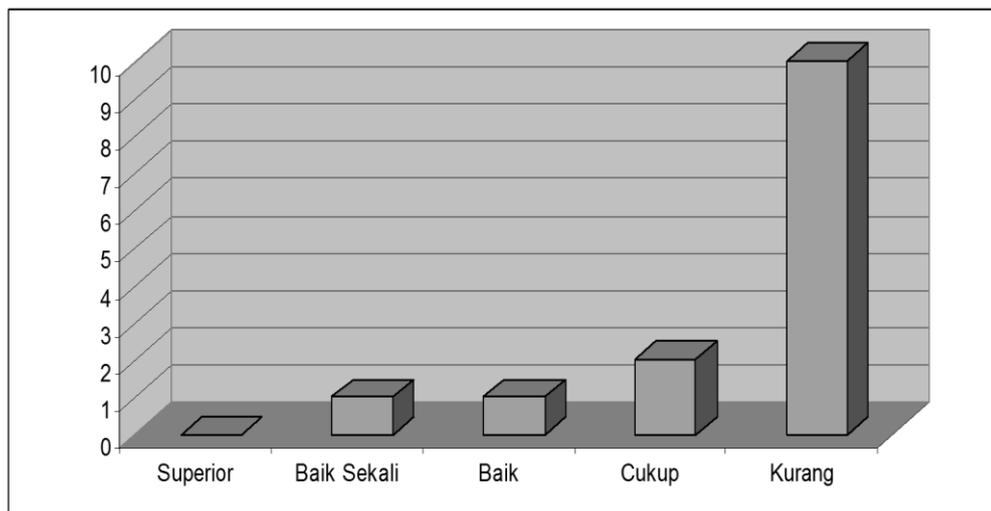
Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CII dari Segi Daya Tahan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	18.5-20.4	Superior	0	0
2	16.5-18.4	Baik sekali	1	7
3	14.5-16.4	Baik	1	7
4	12.5-14.4	Cukup	2	14
5	10.5-12.4	Kurang	10	71
Jumlah			12	100%

Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik wasit CII yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada skor nilai 10.5-12.4. Hal ini juga dapat nampak seperti pada gambar histogram berikut ini:

Gambar 2.

Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CII dari Segi Daya Tahan



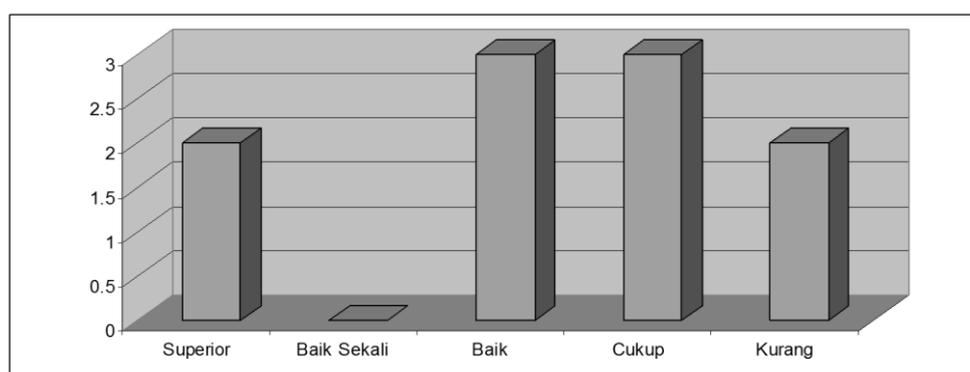
Selanjutnya hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 10 orang wasit CI tingkat Nasional diperoleh skor tertinggi 20, skor terendah 11, mean sebesar 15.1, median sebesar 14.5, modus sebesar 16, Dan simpangan baku sebesar 3.03. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CI dilihat dari daya tahan lari 20 x 150 meter. Dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4
Distribusi frekuensi Kondisi fisik Wasit CI dari segi daya tahan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	18.5-20.4	Superior	2	20
2	16.5-18.4	Baik sekali	0	0
3	14.5-16.4	Baik	3	30
4	12.5-14.4	Cukup	3	30
5	10.5-12.4	Kurang	2	20
Jumlah			10	100%

Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik wasit CI yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada skor nilai 14.5-16.4 dan 12.5-14. Hal ini juga dapat nampak seperti pada gambar histogram berikut ini:

Gambar 4.
Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CI dari Segi Daya Tahan



Kondisi Fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang dilihat dari segi kecepatan lari 6 x 40 meter

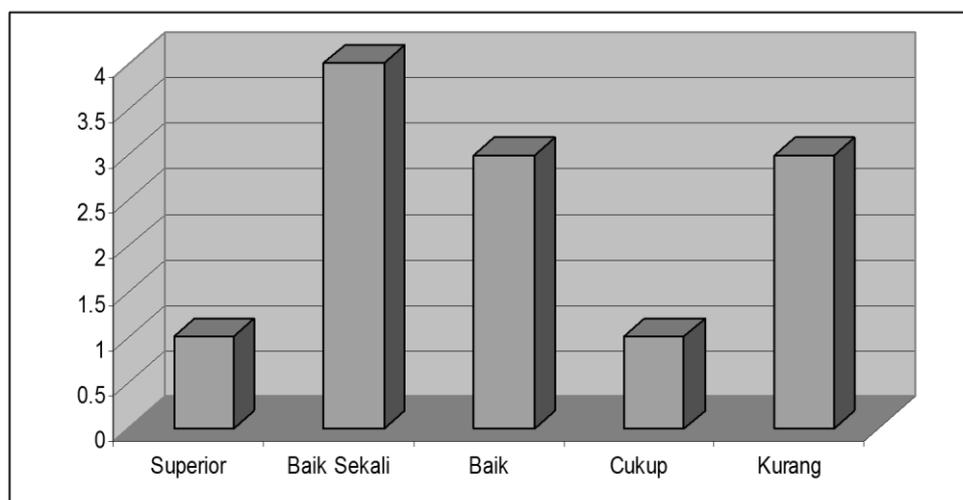
Data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang yang diperoleh dari studi langsung kepada 36 orang wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang, dalam pembahasan ini akan di bagi dalam tingkatan wasit menurut kualifikasi wasit yang terdiri dari CIII tingkat PENGCAP, CII PENGDA dan CI NASIONAL. 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. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CIII dilihat dari kecepatan lari 6 x 40 meter. Dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CIII dari Segi Kecepatan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	5.5 – 6.4	Superior	1	8
2	4.5 – 5.4	Baik sekali	4	33
3	3.5 – 4.4	Baik	3	25
4	2.5 – 3.4	Cukup	1	8
5	1.5 – 2.4	Kurang	3	25
Jumlah			12	100%

Dari tabel 5 dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik wasit CIII yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada skor nilai 4.5 - 5.4. Hal ini juga dapat nampak seperti pada gambar histogram pada halaman berikutnya:

Gambar 5.
Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CIII dari Segi Daya Tahan



Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa 4 orang (33%) wasit C III Tingkat Pengcap dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter dengan waktu 30 detik recovery 50 detik berada pada kategori baik sekali, 1 orang (8%) berada pada kategori superior, 3 orang (25%) berada pada kategori baik, 1 orang (8%) berada pada kategori cukup dan 3 orang (25%) berada pada kategori kurang. Jadi berdasarkan klasifikasi di atas dapat dinyatakan bahwa wasit C III Tingkat Pengcap dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 4 dan persentase 33%.

Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 14 orang wasit CII tingkat Pengda diperoleh skor tertinggi 6, skor terendah 1, mean sebesar 4,14, median sebesar 4, modus sebesar 4, Dan simpangan baku sebesar 1,51. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CII dilihat dari kecepatan lari 6 x 40 meter. Dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

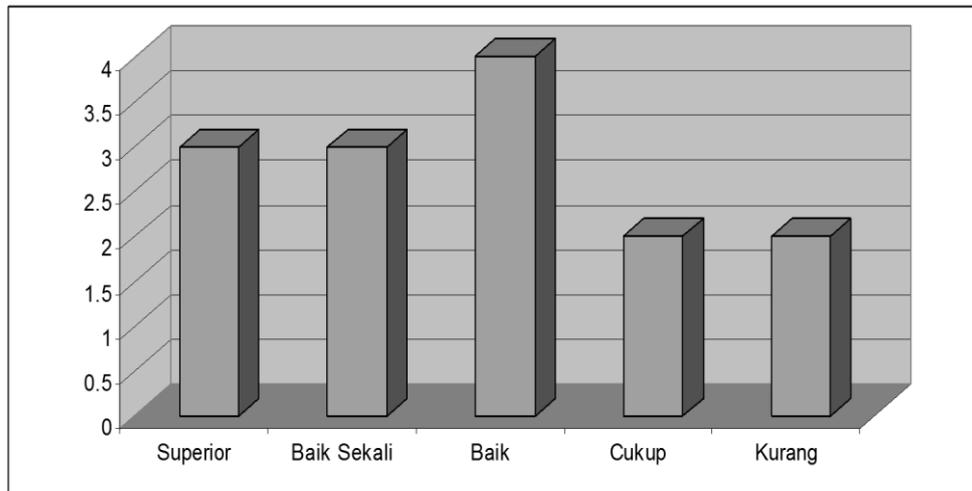
Tabel 6
Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CII dari Segi Kecepatan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	5.5 – 6.4	Superior	3	21
2	4.5 – 5.4	Baik sekali	3	21
3	3.5 – 4.4	Baik	4	29
4	2.5 – 3.4	Cukup	2	14
5	1.5 – 2.4	Kurang	2	14
Jumlah			14	100%

Dari tabel 6 dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik wasit CII yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada skor nilai 3.5 - 4.4. Hal ini juga dapat nampak seperti pada gambar histogram di bawah ini:

Gambar 6.

Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CII dari Daya Tahan



Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa 3 orang (21%) wasit C II Pengda dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter dengan waktu 30 detik recovery 50 detik berada pada kategori baik sekali, 3 orang (21%) berada pada kategori superior, 4 orang (29%) berada pada kategori baik, 2 orang (14%) berada pada kategori cukup dan 2 orang (14%) berada pada kategori kurang. Jadi berdasarkan klasifikasi di atas dapat dinyatakan bahwa wasit C II Pengda dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 4.1 dan persentase 29%.

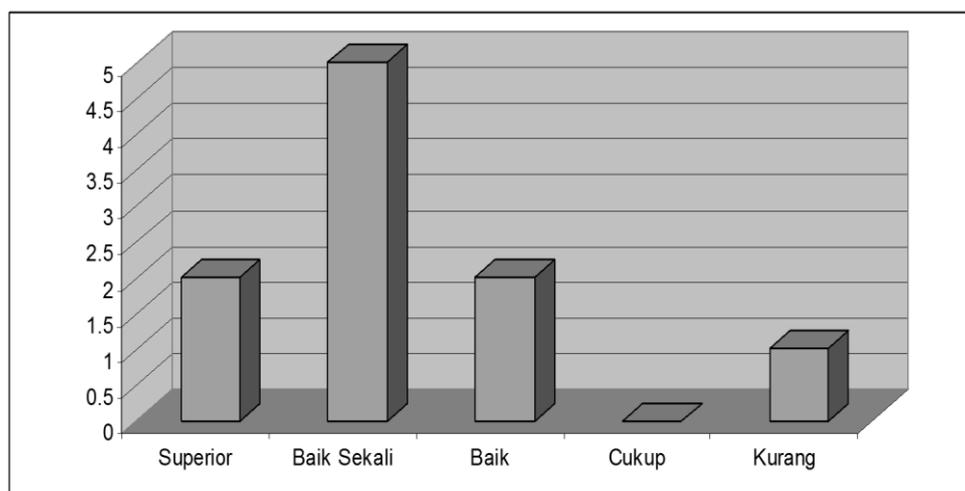
Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 10 orang wasit CI tingkat Nasional diperoleh skor tertinggi 6, skor terendah 1, mean sebesar 4,6, median sebesar 5, modus sebesar 5, Dan simpangan baku sebesar 1,42. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CI dilihat dari kecepatan lari 6 x 40 meter. Dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CI dari Segi Kecepatan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	5.5 - 6.4	Superior	2	20
2	4.5 - 5.4	Baik sekali	5	50
3	3.5 - 4.4	Baik	2	20
4	2.5 - 3.4	Cukup	0	0
5	1.5 - 2.4	Kurang	1	10
Jumlah			10	100%

Dari tabel 7 dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik wasit CI yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada skor nilai 4.5 - 5.4. Hal ini juga dapat nampak seperti pada gambar histogram pada halaman berikutnya:

Gambar 7
Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Wasit CI dari Segi Daya Tahan



Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa 5 orang (50%) wasit C I Nasional dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter dengan waktu 30 detik recovery 50 detik berada pada kategori baik sekali, 2 orang (20%) berada pada kategori superior, 2 orang (20%) berada pada kategori baik, dan 1 orang (10%) berada pada kategori kurang. Jadi berdasarkan klasifikasi di atas dapat dinyatakan bahwa wasit C I Nasional dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 4.5 dan persentase 50%.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang dilihat dari segi Daya Tahan.

Daya tahan merupakan elemen kondisi fisik yang terpenting, oleh karena itu basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Depdiknas dalam (Kusuma,2020) mengartikan sebagai kemampuan tubuh mengatasi kelelahan. Namun secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama. 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 (Boihaqi, 2017).

Daya tahan dapat diartikan kemampuan seseorang melakukan aktivitas yang relative lama tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas lainnya (Aspa, 2020). Selanjutnya Mysidayu dalam (Ardiansyah & Nasrullah, 2017) menjelaskan bahwa daya tahan/ endurance selalu berkaitan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi atihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dilakukan seseorang, berarti memiliki ketahanan yang baik. Menjadi seorang wasit sepakbola, daya tahan sangat dibutuhkan, hal ini dikarenakan seorang wasit sepakbola hendaklah aktif dalam lapangan selama permainan berlangsung.

Berdasarkan uraian dari analisis data diatas dapat dinyatakan bahwa daya tahan wasit CIII Tingkat Pengcab Kota Padang 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 Padang 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 Kota Padang 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.

Kondisi fisik wasit sepakbola Pengcap PSSI Kota Padang dilihat dari segi Kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan organisme untuk melakukan gerak dengan mempergunakan waktu yang sesingkat singkatnya atau kecepatan lazimnya dipergunakan untuk mengatasi kemampuan perpindahan sebuah benda (Bismar & Fadillah, 2020). 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 konteks 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 kemampuan daya tahan kecepatan wasit adalah kesanggupan wasit dalam melakukan lari cepat 20 x 150 meter sesuai dengan waktu yang ditentukan FIFA/AFC/PSSI. Lari dengan jarak 150 meter diperlukan waktu 30 detik dan diberikan istirahat selama 45 detik (Jatra, 2017b).

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

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

SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa daya tahan wasit pada Pengcab kota Padang berada pada kategori cukup sekali rata-rata 13 (42 %), kategori kurang rata-rata 10 (71 %), dan berkategori baik 13 (30%), dengan hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 12.00, dengan hasil $Sig > 0,05$ dapat dikatakan bahwa daya tahan wasit berdistribusi normal.

Selain daya tahan wasit penelitian dapat disimpulkan juga bahwa Kecepatan Wasit Pengcab Kota Padang berada pada kategori baik sekali rata-rata 5 (33%), kategori baik 4 (29%), kategori baik sekali dengan rata-rata 5 (50%), dengan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa $sig. > 0.05$, dapat dikatakan bahwa kecepatan wasit berdistribusi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M., & Nasrullah, N. (2017). Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Di Palembang Tahun 2017. *JURNAL PRESTASI*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8064>
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Kinerja Wasit Sepakbola CI Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Bismar, A. R., & Fadillah, A. (2020). Hubungan Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 11(3), 102. <https://doi.org/10.26858/com.v11i3.13397>
- Boihaqi. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. *Universitas Serambi Mekkah ISSN 2355-0058*, 4, 121–135. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Elmanisar, V. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola. *Sport Science*, 17(1), 36–47. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i1.6>
- Jatra, R. (2017a). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek terhadap Kemampuan Dayatahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79–87. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)
- Jatra, R. (2017b). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Fartlek Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79–87.

- Kusuma, K. C. A. (2020). Tingkat Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengkab PSSI Buleleng. *Jurnal Olahraga*, 2, 12–26.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
<http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/142>
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan*.