



## Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pasaman Barat

**Muhammad Diki Ramanda, Yulifri, Atradinal, Muhammad Arnando**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[mdikiramanda@gmail.com](mailto:mdikiramanda@gmail.com), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id),  
[171050@fik.unp.ac.id](mailto:171050@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kondisi Fisik, kecepatan dan daya tahan

**Abstrak** : Penelitian ini diawali berdasarkan hasil observasi dari Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Wasit Asosiasi PSSI Pasaman Barat dalam memimpin pertandingan. Tujuan penelitian untuk mengungkapkan tentang kondisi fisik Wasit Asosiasi PSSI Pasaman Barat terdiri dari kecepatan dan daya tahan, penelitian ini masuk dalam penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Wasit Asosiasi PSSI Pasaman Barat yang berjumlah 15 orang tahun 2022. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara populasi *sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes FIFA 2018 yaitu tes kecepatan lari 6 x 40 meter dan daya tahan 40 x 75 meter. Hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki wasit Asosiasi PSSI Pasaman Barat 6,05 detik tergolong kategori baik sekali. Dapat disimpulkan dari hasil yang diperoleh berdasarkan standar penilaian kondisi fisik FIFA kemampuan kecepatan yang dimiliki Wasit Asosiasi PSSI Pasaman Barat dengan kategori baik sekali dan daya tahan yang dimiliki tergolong kurang baik.

**Keywords** : *Physical condition, speed and endurance.*

**Abstract** : *This research was initiated based on the results of observations from the Referee's Physical Condition Ability Level PSSI Pasaman Barat Association in leading the match. The purpose of the study was to reveal the physical condition of the PSSI Pasaman Barat Association Referee consisting of speed and endurance, this study was included in a descriptive study. The population of this study was the Association of West Pasaman PSSI Referees, totaling 15 people in 2022. The sampling technique was carried out by population sampling. The data was collected using the 2018 FIFA test, namely a running speed test of 6 x 40 meters and endurance of 40 x 75 meters. The results of the study obtained that the average speed level of the PSSI West Pasaman Association referee was 6.05 seconds in the very good category. It can be concluded from the results obtained based on the FIFA physical condition assessment standards, the speed ability of the PSSI Pasaman Barat Association Referee is in the very good category and the endurance is classified as poor.*

### 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 dalam pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja sesuai dengan pendapat. 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 dari atlet tersebut Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang sistem keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 yang menyatakan bahwa memelihara dan meningkatkan kesehatan

dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa memperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Olahraga sepakbola dipertandingkan mulai tingkat daerah, Nasional dan Internasional. Oleh karena itu dibutuhkan wasit dan asisten wasit yang memiliki kondisi fisik yang sangat baik disaat memimpin pertandingan agar pertandingan berjalan dengan baik, seorang wasit dan asisten wasit harus tetap fokus, daya tahannya tetap bagus tidak mengalami kecapeaan yang berlebihan dalam memimpin pertandingan. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan (Kardian, F., & Firdaus, K, 2022). Apabila kondisi fisik seseorang baik maka ia dapat melakukan berbagai aktivitas dengan mudah maka seorang wasit harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dalam memimpin pertandingan dapat menguasai jalannya pertandingan sehingga mengambil keputusan tepat dengan peraturan permainan yang sesungguhnya yang sesuai dengan tes kondisi fisik dan kebugaran seorang wasit sepakbola yang dikeluarkan oleh FIFA (2018). Untuk mengurangi tingkat kesalahan dalam mengambil keputusan dalam pertandingan maka proses latihan seorang wasit dan asisten wasit harus memiliki program latihan agar kondisi kecepatan dan daya tahan mereka tetap terjaga. Sebagai seorang wasit, apabila akan memimpin sebuah pertandingan diharapkan mempersiapkan diri dengan baik. Persiapan diri sebelum memimpin pertandingan sangat

memberi dampak yang sangat positif bagi penampilannya. Persiapan tersebut meliputi persiapan psikologis, sarana dan prasarana pendukung, perlengkapan dan yang sangat penting suatu hal yang sangat diperluksn. menurut Syukri, A., & Jonni, J. (2019) kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental karena seorang wasit harus memiliki semua itu agar disaat memimpin pertandingan bisa sebaik mungkin. Dalam memimpin pertandingan, karna pertandingan selama 2 kali 45. Dalam rentang waktu tersebut wasit di tuntuk agar bisa mempertahankan kondisi fisisik. daya tahan kecepatan adalah yang paling penting, menurut Alforki (2021). Karena kemampuan melakukan aktifitas atau gerakan selama pertandingan dalam durasi lama adalah yang terpenting. Karena pengertian daya tahan adalah kesangupan melakukan aktifitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Secara sederhana daya tahan dapat di artikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. menurut Fajri, B., & Deswandi, D. (2020). Kondisi fisik adalah kemampuan jasmani seseorang yang direalisasikan melalui kemampuan pribadi dan diperlukan untuk melakukan aktifitas gerak atau semua cabang olahraga. Oleh karena itu seorang wasit harus memiliki kondisi fisik yang bagus di mulai dari diri pribadinya dia harus memiliki kondisi yang baik dan memiliki kecepatan yang bagus.

Menurut Zulman, Umar dan Atradinal (2018). Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab

rangsangan dalam waktu secepat atau sesingkat mungkin. Berdasarkan dari pengertian diatas mengenai definisi kecepatan kemampuan bergerak atau berpindah tempat dengan secepat mungkin. Melihat dengan kinerja wasit di lapangan, bahwa seorang wasit dalam memimpin pertandingan selalu bergerak mengikuti irama permainan selama 2 x 45 menit sampai selesai dan wasit harus bergerak secepat mungkin ke tempat kejadian sehingga wasit lebih tepat dalam mengambil keputusan, sehingga harapan wasit tersebut benar-benar tepat dan menjadi seorang pemimpin, pengadil, bahkan pengadil yang sama tegak dan tidak membela satu tim dalam suatu pertandingan yang dipimpinnya

## METODE

Jenis Penelitian ini adalah menggunakan metode Penelitian Kuantitatif dengan metode deskriptif melalui penelitian langsung di lapangan. Populasi wasit sepakbola pasaman barat yang berjumlah 15 orang penarikan sampel dalam penelitian ini dengan teknik populasi sampling yaitu wasit yang semua berjumlah 15 orang wasit diambil sampel keseluruhannya. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer data di peroleh dari hasil test pengukuran kecepatan dan daya tahan wasit sepakbola Pasaman Barat. Teknik perhitungan yang di gunakan adalah presentase selanjutnya data ini di olah dengan perhitungan rumus statis  $P=f/n \times 100\%$ .

## HASIL

Hasil penelitian yang terdiri dari deskriptif data, analisa data dan pembahasan. Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan faktual dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis merupakan gambaran tingkat

kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh wasit Asosiasi Pasaman Barat.

### 1. Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan, dengan menggunakan lari 6x40 meter diperoleh skor maksimum (6,10) kategori baik dan skor minimum (5,86) tergolong kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

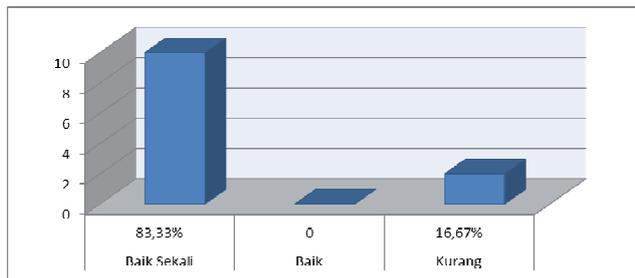
**Tabel 1 Kecepatan**

No	Kelas interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (100%)	
1	<6.10	11	73.33%	Baik sekali
2	6.10	4	26,67%	Baik
3	>6.10	0	0%	Kurang
<b>Jumlah</b>		15	100	-
<b>Rata-rata</b>				<b>Baik Sekali</b>
<b>Skor maximum</b>		6.05		<b>Baik</b>
		6.10		
<b>Skor minimum</b>		5.86		<b>Baik Sekali</b>

Sumber : FIFA.2016. Fitness Test For Referees

Rata-rata tingkat kecepatan wasit Asosiasi Pasaman Barat Barat = 6.05 tergolong kategori baik sekali. Agar lebih

jelasan hasil kecepatan dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut:



Dari Diagram Batang di atas dari 15 orang wasit, 11 orang (73.33%) memiliki kecepatan < 6,10 tergolong kategori baik sekali. Untuk wasit yang memiliki kategori baik (26.67%) dimiliki oleh 4 orang wasit Asosiasi Pasaman Barat. Berdasarkan hasil kajian di atas dapat dikemukakan bahwa rata-rata kemampuan kecepatan wasit Asosiasi Pasaman Barat dikategorikan **Baik sekali**. Dengan demikian pertanyaan penelitian yang menyangkut kecepatan dapat terjawab.

## 2. Daya Tahan

Berdasarkan hasil tes daya tahan, diperoleh skor minimum 14,84 tergolong kategori Baik Sekali dan skor minimum 15,50 tergolong kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

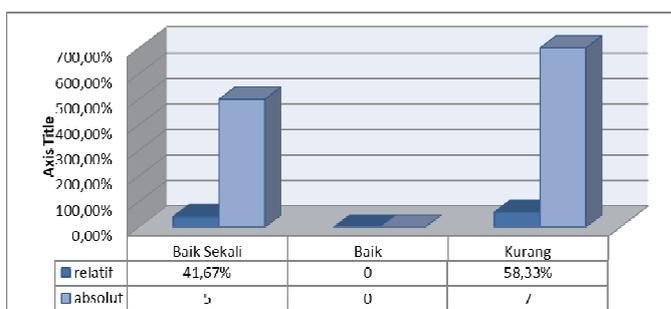
Tabel 2 Daya Tahan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	<15 detik	3	20.00%	Baik Sekali
2	15 Detik	0	0	Baik
3	>15 detik	12	80.00%	Kurang

Jumlah	15	100	-
Rata-rata	15.12		Kurang
Skor Maksimum	15,50		Kurang
Skor Minimum	14.84		Baik Sekali

Sumber : FIFA.2016. Fitness Test For Refereesses

Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki wasit Asosiasi Pasaman Barat = 15,12 tergolong kategori kurang, agar lebih jelasnya hasil daya tahan dapat dilihat pada gambar histogram sebagai berikut:



Dari diagram batang di atas dari 3 orang (20,00%) wasit memiliki daya tahan < 15 detik tergolong kategori baik sekali, 0 orang (00,00%) 15 detik tergolong baik, 12 orang (80,00%) memiliki daya tahan >15 detik tergolong kategori kurang, berdasarkan hasil kajian di atas dapat dikemukakan bahwa Rata-rata kemampuan daya tahan wasit Asosiasi Pasaman Barat dikategorikan kurang. Dengan demikian pertanyaan penelitian terhadap kemampuan daya tahan dapat terjawab.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai "Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Wasit Asosiasi Pasaman Barat", yang berkenaan dengan :

kemampuan kecepatan dan kemampuan daya tahan. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

### 1. Kecepatan

Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki wasit Perempuan Asosiasi Provinsi Sumatera Barat 6,05 detik dikategorikan Baik Sekali. Apabila seorang wasit Asosiasi Pasman Barat dapat menciptakan kepemimpinan yang baik dalam suatu pertandingan, maka seorang wasit harus memiliki kecepatan yang baik sekali. Dengan kecepatan yang dimilikinya, seorang wasit akan tetap dekat dari pada bola, sehingga dapat dengan mudah melihat situasi dan kondisi permainan yang sedang berlangsung diantara ke dua kesebelasan. Selanjutnya, seorang wasit akan mudah untuk memimpin pertandingan dan dapat menguasai jalannya pertandingan. Sebaliknya, apabila seorang wasit tidak memiliki kecepatan yang baik sekali, maka dalam suatu pertandingan sepakbola, kepemimpinan seorang wasit akan sangat terganggu dan kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan serta dapat mengakibatkan kerugian bagi salah satu tim yang bertanding.

Diantaranya disebabkan; karena jauhnya seorang wasit dari pada bola dalam memimpin pertandingan sering tidak bisa menguasai jalannya pertandingan yang mengakibatkan pengambilan keputusan tidak tepat dengan peraturan permainan yang sesungguhnya atau salah dalam mengambil keputusan, kurangnya kerjasama antara wasit dengan asisten wasit, sering wasit terlambat pada tempat terjadinya pelanggaran, waktu serangan balik wasit sering terlambat dalam menempatkan posisinya, dan yang sangat penting yaitu jauhnya wasit dengan bola yang dimainkan.

Kalau ini di biarkan maka penampilan wasit Asosiasi Pasaman Barat akan terganggu dan kepemimpinannya sebagai seorang wasit akan dinilai buruk serta dapat menjatuhkan citra wasit dalam persepakbolaan.

Kecepatan yang baik sekali akan mampu memperlihatkan penampilan wasit dengan baik secara maksimal, meskipun kedua kesebelasan bermain dengan tempo permainan yang cepat. Oleh sebab itu, unsur kecepatan yang dimiliki oleh wasit Asosiasi Pasaman Barat perlu ditingkatkan salah satunya dapat melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik Seorang wasit dapat memimpin suatu pertandingan dengan baik tidak hanya memiliki kecepatan saja, tapi seorang wasit juga harus mempunyai daya tahan yang baik. Sehingga wasit dapat memimpin pertandingan dengan baik jauh dari kericuhan.

### 2. Daya tahan

Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki wasit perempuan Asosiasi Provinsi Sumatera Barat 17,12 detik dikategorikan kurang baik, artinya wasit dan asisten wasit Asosiasi Pasaman Barat memiliki daya tahan yang kurang baik. Apabila seorang wasit tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dapat mempengaruhi kualitas penampilan wasit dan asisten. Apabila seorang wasit dan Asisten memiliki daya tahan yang baik seorang wasit bisa mengurangi kesalahan dalam memimpin pertandingan dengan waktu pertandingan 2x45 menit. Daya tahan yang baik juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seorang wasit dan Asisten dan dapat meningkatkan kondisi fisik wasit dan Asisten

sehingga dapat menampilkan kondisi fisik yang dibutuhkan secara prima. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi wasit dan Asisten di sepakbola. Apabila daya tahan yang dimiliki wasit dan Asisten wasit sepakbola kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani wasit dan Asisten wasit menurun sehingga wasit tidak dapat bertahan cukup lama dalam memimpin pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi kepemimpinan wasit sepakbola.

di lapangan pertandingan, seperti kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan dalam mengambil keputusan dikarenakan jauh dari bola atau tidak sanggup berlari cepat untuk mengikuti tempo permainan yang berjalan cepat. Agar dapat mengatasi terjadinya kegagalan dalam kepemimpinan seorang wasit dan Asisten wasit di lapangan, harus memiliki daya tahan yang baik seperti daya tahan aerobik. Oleh sebab itu harus perlu di tingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik. Hal senada juga di ungkapkan oleh Azizah Alfionita ( mantan wasit DIVISI 2 LIGA Indonesia berlisensi C1 dari Asosiasi Provinsi Sumatera Barat Kab.Pasaman Barat) pada acara tes kebugaran wasit Asosiasi Pasaman barat pada tanggal 27 Maret 2022 yang bertempat Gor Buah Basamo Pasaman Barat mengatakan bahwa daya tahan bisa ditingkatkan dengan program latihan yang terarah dan latihan yang teratur.. Ketiga fondamen ini merupakan bagian untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya. Perlu ditingkatkan kemampuan daya tahan yang dimiliki oleh wasit Asosiasi PSSI Pasaman Barat.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki wasit Asosiasi Pasaman Barat 6.05 detik tergolong kategori baik sekali dan rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki wasit Asosiasi Pasaman Barat 17.12 tergolong kurang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Alforki, A. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pencap PSSI Kota Padang. *E-sport : Jurnal Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*,

Fajri, B., & Deswandi, D. 2020. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Porma Kabupaten Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(2), 59-64. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/562>

More Citation Formats

Syukri, A., & Jonni, J. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 1(1), 88-95. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/162>

More Citation Formats

FIFA. 2018. *Fitness Tes For Referees and Asisten Referees*

Kardian, F., & Firdaus, K. 2022. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Basoka FC Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 4(2), 28-35.

Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. 2018. Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.

