



**PERBEDAAN KEMAMPUAN KESEGERAN JASMANI DENGAN  
STANDAR FIFA FITNESS TEST DAN TEST LARI 2,4 KM  
BAGI WASIT SEPAK BOLA C-3, C-2, C-1  
KABUPATEN PATI TAHUN 2011**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

PERPUSTAKAAN  
**UNNES**

Oleh :  
Moh. Sholeh  
NIM. 6301909020

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2011**

## SARI

Moh. Sholeh. 2011. ” *Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011*” Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini Bagaimana Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011.

Populasi Penelitian seluruh wasit sepakbola Kabupaten Pati yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dengan cara total sampling. Variabel penelitian meliputi variabel FIFA Fitness Test dan Test lari 2,4 km sebagai variabel bebas serta kesegaran jasmani sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data dengan Teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan rancangan one shot case study.

Metode yang digunakan survey dengan teknik tes FIFA Fitness Test dan Tes Lari 2,4 Km. Populasi yang digunakan adalah seluruh wasit Sepak Bola Kabupaten Pati yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling digunakan sebagai subjek instrumen penelitian. Hasil analisis data menunjukkan untuk FIFA Fitness Test kategori baik 6 orang, kategori cukup 5 orang dan kategori kurang 9 orang. Untuk tes lari 2,4 km kategori baik 5 orang, kategori cukup 6 orang, kategori kurang 9 orang. Perbedaan standar dari kedua instrument tes tersebut tidak terlalu signifikan. Dengan demikian, kedua alat tes tersebut masih layak digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa wasit sepak bola Kabupaten Pati kesegaran jasmaninya dalam kategori cukup. Saran yang diajukan adalah sebagai berikut : Para Wasit diharapkan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani sebab kesegaran jasmani saat diteliti dalam kategori cukup. Latihan yang disarankan adalah : *Speed exercise, extended speed exercise* .

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan FIFA Fitness Test dan Tes Lari 2,4 KM Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011”.

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : Kamis  
Tanggal : 21 Juli 2011

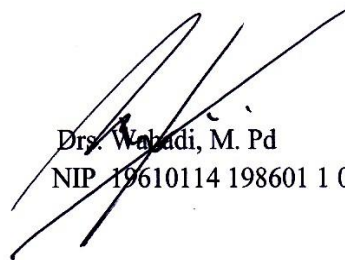
Semarang,

Pembimbing I



Drs. Sukirno, M. Pd  
NIP 19510612 198101 1 004

Pembimbing II



Drs. Wahadi, M. Pd  
NIP 19610114 198601 1 001

Mengetahui,

Dekan Jurusan PKLO



Drs. Wasuka, M. Kes  
NIP 19590916 198511 1 001

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Senin

Tanggal : 15 Agustus 2011

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

**Drs.Uen Hartiwan,M.Pd**  
NIP.19530411 198303 1 001

**Drs. Hermawan, M.Pd**  
NIP.19590401 198803 1 002

Dewan Penguji

1. **Sri Haryono,S.Pd,M.Or** (Ketua) \_\_\_\_\_  
NIP.19691113 199802 1 001

2. **Drs.Sukirno,M.Pd** (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP.19510612 198101 1 004

3. **Drs.Wahadi, M.Pd** (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP.19720815 199702 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Sholeh

NIM : 6301909020

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKLO)

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **”Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011”** adalah benar-benar hasil karya sendiri dan bukan menjiplak dari karya tulis orang lain.

Pati, Juli 2011

Penulis

**Moh. Sholeh**  
NIM. 6301909020

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

Setiap kamu adalah seorang pemimpin, dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggungjawaban atas apa yang dipimpinnya.

*(HR. Bukhori Muslim)*

### Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Ayahanda Dawud dan Ibunda Marsih tercinta.
2. Ayah Mertua Katam dan Ibu Sri Sugiati Tercinta
3. Istriku Arnes Ane Kusumawati tercinta yang selalu memberi semangat dan motivasi.
4. Ananda Ganang Mahendra Kusumawardana, Adinda Pramesti Mahapsari tersayang yang saya banggakan.
5. Almamater FIK UNNES

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul : **”Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011”**

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin melakukan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Bapak Drs. Sukirno, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan, saran dan meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Wahadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan, saran dan meluangkan waktu dalam penyusunan skripsi ini.

6. Pengurus Cabang PSSI Kabupaten Pati yang telah memberi ijin dan membantu terlaksananya penelitian ini.
7. Korp wasit pengcab PSSI kabupaten Pati yang telah membantu dan mendukung terlaksananya penelitian ini.
8. Bapak Badijono selaku Kepala SDN Padangan yang memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
9. Bapak/Ibu Guru Pendidikan Jasmani dan rekan-rekan Mahasiswa PKG-PKLO UNNES yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Para Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta menurunkan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
11. Keluargaku tercinta yang selalu memberi, inspirasi, dan semangat.
12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberi semangat dan kebersamaannya selama ini.

Semoga segala amal baik saudara sekalian, dalam membantu penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada bidang olahraga cabang sepakbola.

Semarang, Juli 2011

Penulis



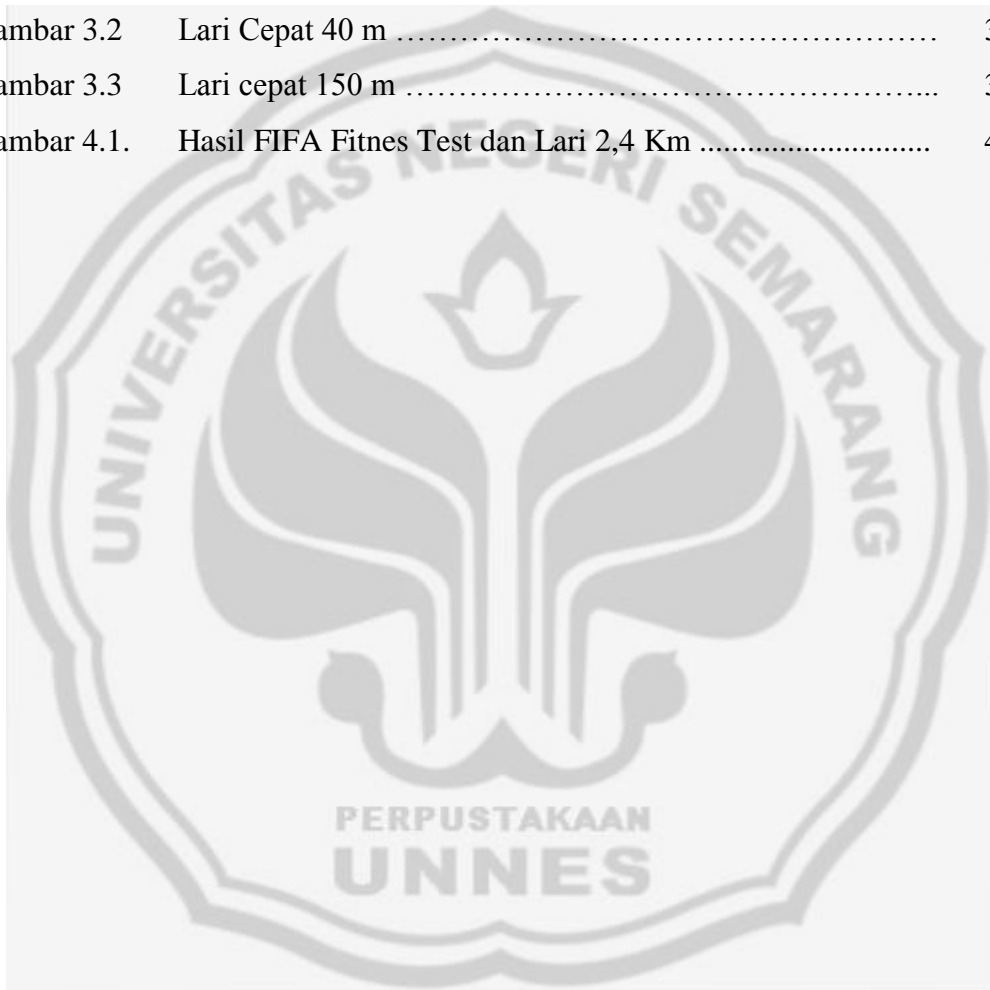
## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SARI .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GRAFIK .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	10
1.3. Tujuan Penelitian .....	11
1.4. Penegasan Istilah .....	11
1.5. Manfaat Penelitian .....	12
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	14
2.1. Landasan Teori .....	14
2.1.1. Kemampuan Kondisi Fisik.....	14
2.1.2. Tinjaun Perwasitan .....	16
2.1.3. Badan Perwasitan Sepakbola Indonesia.....	20
2.1.4. Syarat-syarat Menjadi Wasit .....	22
2.1.5. Tugas dan Wewenang Wasit .....	23
2.1.4. Klasifikasi Wasit .....	27
2.1.5. Ujian Wasit .....	28

	2.1.6. Promosi, Degradasi, Anugrah Khusus dan Hukuman	
	Wasit .....	29
	2.1.7. Peraturan-peraturan Khusus Wasit .....	30
	2.2. Hipotesis .....	31
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
	3.1. Populasi Penelitian .....	33
	3.2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	33
	3.3. Variabel Penelitian .....	34
	3.4. Rancangan Penelitian .....	34
	3.5. Prosedur Penelitian .....	35
	3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	36
	3.7. Instrumen Penelitian .....	36
	3.8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	37
	3.9. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
	4.1. Hasil Penelitian .....	41
	4.1.1. Deskriptif Penelitian .....	41
	4.1.2. Uji Hipotesis .....	42
	4.2. Pembahasan .....	46
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
	5.1. Simpulan .....	48
	5.2. Saran.....	48
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan Kecepatan .....	17
Gambar 2.2 Latihan Kecepatan dengan jarak lebih jauh .....	17
Gambar 2.3 Latihan Kecepatan dengan jarak lebih jauh .....	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian "One-Shot Case Study" .....	35
Gambar 3.2 Lari Cepat 40 m .....	36
Gambar 3.3 Lari cepat 150 m .....	37
Gambar 4.1. Hasil FIFA Fitnes Test dan Lari 2,4 Km .....	42



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Tingkat Kesegaran Jasmani antara FIFA Fitness Test dan lari 2,4 Km .....	41
Tabel 4.2.	Hasil Uji Wilcoxon .....	43
Tabel 4.3.	Hasil Uji Z .....	46



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1.	Hasil FIFA Fitness Test dan Lari 2,4 Km .....	42
-------------	---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Usul Penetapan Pembimbing .....	51
Lampiran 2	Usul Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi/ Tugas Akhir Semester Genap .....	52
Lampiran 3	Ijin Penelitian .....	53
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian .....	54
Lampiran 5	Hasil Tes Lari 2,4 Km.....	55
Lampiran 6	Refree Physical Fitness Test .....	56
Lampiran 7	Daftar Hadir Peserta Physical Fitness Test .....	57
Lampiran 8	Gambar Pengambilan Data .....	58



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dimana manusia dituntut untuk bisa mengatasi berbagai masalah yang harus dihadapi, maka diharapkan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Olahraga merupakan sarana untuk membentuk manusia-manusia Indonesia yang diharapkan dapat mengisi pembangunan dalam segala bidang. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang cakap, terampil dan memiliki kesegaran jasmani serta mental yang baik. Manusia yang memiliki kesegaran jasmani dan mental yang baik dapat menunjang produktivitas kerja sehingga dapat turut serta dalam pembangunan.

Akhir-akhir ini usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia semakin di galakkan karena olahraga mempunyai peranan yang sangat besar dalam rangka membangun dan meningkatkan potensi sumber daya manusia. Seseorang yang melakukan aktifitas olahraga dapat memetik manfaat dalam beberapa hal. Melalui olahraga pula bisa dikembangkan kemampuan-kemampuan fisik, mental, emosional dan sosial.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang berkembang di masyarakat salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan jenis permainan yang setiap regunya terdiri 11 pemain, maka tim sepakbola sering disebut dengan kesebelasan. Sepakbola dalam pelaksanaan permainannya ada

dua tim yang bertanding, masing-masing regu berusaha untuk dapat memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sepakbola dapat dilakukan oleh orang tua, pemuda, remaja, anak-anak baik laki-laki maupun perempuan dan dapat dilakukan setiap waktu. Juga dilakukan secara terorganisir ataupun sekedar rekreasi.

Tahun 2020 prestasi sepak bola Indonesia dibawah induk organisasinya yakni PSSI menuju pentas dunia, tidak hanya berprestasi di tingkat Asia Tenggara. Untuk mendukung tercapainya cita-cita itu perlu di dukung oleh berbagai aspek yang terlibat dalam induk organisasi tersebut. Diantara aspek-aspek yang bisa menunjang tercapainya prestasi tersebut, yaitu: pengurus, pemain, wasit dan pemerintah. Masing-masing aspek mempunyai tugas dan tanggungjawab sendiri-sendiri, termasuk diantaranya wasit.

Wasit juga mempunyai peran yang sangat penting dalam kemajuan sepak bola di Indonesia. Dalam sebuah kompetisi yang sedang berjalan peran seorang wasit sangat dominan. Pertandingan itu bermutu dan tidak tergantung kepemimpinan wasit di lapangan. Kalau wasit yang memimpin pertandingan itu dibekali dengan penguasaan peraturan permainan, mental yang baik serta kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat memimpin pertandingan dengan baik. Ini semua akan membantu terselenggaranya pertandingan yang bermutu sehingga menunjang prestasi sepakbola di Indonesia.

Dari ketiga unsur yang harus dikuasai wasit yang paling dominan adalah *physical fitness* (kebugaran jasmani), karena kalau seorang wasit tingkat kebugarannya tinggi maka kinerja di dalam memimpin pertandingan



akan baik namun sebaliknya kalau kebugaran jasmaninya rendah maka akan kacau dalam memimpin pertandingan. Kenyataan sekarang yang terjadi di lapangan, kondisi perwasitan Indonesia kalau dibanding dengan perwasitan di dunia sangatlah jauh. Walaupun masih ada wasit-wasit Indonesia yang mempunyai potensi besar untuk berlaga di pertandingan tingkat dunia.

Wasit-wasit FIFA yang berlaga di pertandingan tingkat dunia kalau diperhatikan memang terlihat mempunyai kemampuan lebih dibandingkan dengan wasit-wasit yang ada di Indonesia itu terlepas dari sumber daya manusia yang dimiliki, sementara wasit-wasit yang dimiliki oleh PSSI kemampuannya bisa dilihat dalam kompetisi yang bergulir selama ini baik di level liga super Indonesia, level divisi utama maupun divisi-divisi di bawahnya. Masih banyak pertandingan-pertandingan yang berakhir dengan keributan yang mungkin berawal dari kepemimpinan wasit akibat keputusan-keputusan yang diambil dalam memimpin pertandingan tidak tepat, walau tidak bisa dipungkiri bahwa pemain dan official tim juga sering memicu terjadinya keributan di lapangan karena kurangnya jiwa professional dan sportifitas. Keributan yang terjadi di lapangan, memang tidak semua penyebabnya dari wasit. Kadang juga disebabkan oleh pemain, atau official tim. Pemain sering memprovokasi lawan dengan tujuan merusak konsentrasi pertahanan lawan. Sehingga lawan terpengaruh dan terjadi pertengkaran antar pemain yang akhirnya bisa mengundang amarah dari masing-masing supporter. Pemain yang melakukan aksi seperti itu biasanya untuk menutupi kekurangan dan kesalahannya sehingga wasit selalu yang menjadi sasaran.

Terutama dilakukan oleh pemain asing yang merasa dirinya sudah paling hebat, paling super dan paling bisa. Padahal sebenarnya kemampuannya sama dengan pemain-pemain lokal.

Belum lagi ulah yang ditunjukkan oleh official tim yang biasanya tidak mau menerima keputusan wasit atau kekalahan terutama dilakukan oleh pihak tuan rumah dengan cara protes yang tidak sesuai prosedur dan tidak sopan, sehingga perilaku seperti itu kadang juga mempengaruhi pemain dan para penonton. Tidak hanya itu saja, sering kali pihak tuan rumah melakukan tekanan-tekanan baik di dalam maupun di luar lapangan yang bisa menyebabkan mental seorang wasit goyah. Akibatnya kepemimpinan di lapangan sering ragu dan akhirnya melakukan kesalahan yang berujung dengan keributan. Semua itu biasanya yang menjadi kambing hitam wasit.

Kenyataan seperti itu, berbeda jauh dengan yang dialami oleh wasit-wasit dunia yang tidak ada beban dalam memimpin pertandingan, karena semua elemen yang terlibat dalam sebuah pertandingan (panitia pelaksana, manager, pemain, pelatih dan penonton) sudah professional sehingga kinerja wasit tidak ada beban. Kadang ada kesalahan yang dilakukan oleh wasit, mereka bisa menerima dengan jiwa sportifitas.

Keputusan-keputusan yang tidak tepat yang memicu keributan, biasanya berawal dari kurang jelinya seorang wasit dalam mengawasi pertandingan. Ini semua akibat rendah kesegaran jasmani yang dimiliki oleh wasit. Pertandingan yang tingkat kesulitannya tinggi, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Sehingga selama pertandingan berlangsung,

wasit selalu bisa mengamati dan mengontrol jalannya pertandingan mulai dari kick off sampai berakhirnya pertandingan. Dengan demikian, kesegaran jasmani praktis sangat diperlukan oleh seorang wasit.

Seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik. Seharusnya wasit mau merubah paradigma yakni tidak hanya menguasai peraturan permainan melainkan harus memiliki kondisi fisik atau kesegaran jasmani yang baik.

Setiap wasit harus benar-benar mempunyai kondisi fisik yang baik, maka perlu diadakan penelitian berkaitan dengan kondisi fisik wasit sehingga dilakukan bentuk-bentuk tes dan latihan yang menunjang pencapaian kebugaran wasit. Untuk peningkatan kualitas perwasitan selalu dilakukan dalam memahami aturan permainan, performance dalam memimpin pertandingan, selain itu juga yang tidak kalah pentingnya adalah peningkatan kesegaran jasmani, dengan kesegaran jasmani yang baik, wasit akan melaksanakan tugasnya secara prima, untuk itu kesegaran jasmani seorang wasit harus selalu dijaga dan ditingkatkan.

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau *skill*. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : 1) Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*, 3) Kesegaran keseimbangan

tubuh atau *Body composition* atau *Body Weight Fitness*, 4) Kesegaran Kelentukan atau *Fleksibility Fitness*.

1. Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*

Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness* adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Kesegaran ini disebut kesegaran aerobic (sebenarnya melibatkan organ lain seperti paru-paru dan peredaran darah).

2. Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti mengangkat, menjinjing akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik.

3. Kesegaran Keseimbangan tubuh atau *Body Weight Fitness*

Dewasa ini, ada kecenderungan peningkatan berat badan pada masa anak-anak di banding beberapa tahun yang lalu. Hal tersebut barang kali disebabkan oleh perbaikan ekonomi orang tua, perbaikan makanan yang bergizi tinggi, dan perbaikan perawatan kesehatan. Namun apabila badan dibiarkan kemasukan jumlah kalori yang lebih besar dari yang dikeluarkan, maka siswa energi yang semestinya dipergunakan semestinya dipergunakan untuk gerak akan tersimpan menjadi lemak. Akibatnya, berat badan tidak terkontrol dan terjadilah kelebihan berat badan atau overweight sehingga *body weight fitness* terganggu.

#### 4. Kesegaran Kelentukan atau *Fleksibility Fitness*

Keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.

Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau skill meliputi : 1) Koordinasi atau *coordination*, 2) Daya Tahan atau *Endurance*, 3) Kecepatan atau *Speed*, 4) Kelincahan atau *Agility*, 5) Daya ledak atau *Power* (M. Sajoto, 1988 : 57).

##### 1. Koordinasi atau *coordination*

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

##### 2. Daya Tahan atau *Endurance*

Daya tahan atau *endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus.

##### 3. Kecepatan atau *Speed*

Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama, dalam waktu sesingkatnya.

##### 4. Kelincahan atau *Agility*

Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi.

## 5. Daya ledak atau *Power*

Daya ledak atau *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan usaha maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya .

Dari uraian di atas dijelaskan bahwa kesegaran jasmani seorang wasit sangat penting. Maka diadakannya test kesegaran jasmani secara berkala dan berkesinambungan sehingga kondisi kebugaran jasmani seorang wasit tetap terjaga. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik, tidak semudah yang dibayangkan, wasit harus mau berlatih dengan teratur dengan program latihan yang terukur secara rutin tidak hanya saat mau diadakan tes baru melakukan latihan. Seperti ini, dipastikan hasilnya tidak maksimum.

Peranan pendekatan ilmiah dalam prestasi seorang wasit juga sangat diperlukan karena wasit juga termasuk olahragawan atau atlit. Jangan hanya puas pada tingkat sekarang dalam bertugas tapi harus berusaha untuk bertugas pada tingkatan di atasnya. Adapun faktor-faktor penentu prestasi olahragawan, antara lain : aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang lainnya. (M. Sajoto : 3).

- 1) Aspek biologis, terdiri dari a) potensi atau kemampuan dasar tubuh (fundamental motor skill) yang meliputi : (1) kekuatan (strength), (2) kecepatan (speed), (3) kelincahan dan koordinasi (agility and coordination), (4) tenaga (power), (5) Daya tahan otot (muscular endurance), (6) daya kerja jantung dan paru-paru (cardiorespiratory function), (7) kelenturan (flexibility), (8) keseimbangan (balance), (9)

ketepatan (accuracy), (10) kesehatan untuk olahraga (health of sport), b) fungsi organ-organ tubuh meliputi : (1) daya kerja jantung peredaran darah, (2) daya kerja paru-paru sistem pernapasan, (3) daya kerja persyarafan, (4) daya kerja panca indera dan lain-lain c) postur dan struktur tubuh mencakup : (1) ukuran tinggi dan panjang tubuh, (2) ukuran besar, lebar dan berat tubuh, (3) bentuk tubuh : endomorphy, mesomorphy, dan ectomorphy, d) gizi (sebagai penunjang aspek biologis) mencakup : (1) jumlah makanan yang cukup, (2) nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, (c) variasi makanan yang bermacam-macam.

- 2) Aspek psikologis, terdiri dari : a) intelektual (kecerdasan = IQ) ditentukan oleh pendidikan, pengalaman, dan bakat, b) motivasi meliputi : (1) dari diri atlet (internal) : perasaan harga diri, perasaan sehat. (2) dari luar (eksternal) : penghargaan, pujian, hadiah (materi, uang) kedudukan, c) kepribadian mencakup : (1) Yang menguntungkan dalam pembinaan prestasi meliputi : (a) ketekunan, (b) kematangan, (c) semangat, (d) berani, (e) teliti / cermat, (f) berhati-hati, (g) mudah menerima, (h) bijaksana / serius, (i) tenang, (j) percaya diri, (k) terkontrol, (l) cakap / pintar, (m) teguh pendirian, dan b) Yang tidak menguntungkan ialah meliputi : (a) mudah tersinggung/emosi, (b) cepat bosan, (c) kurang cakap, (d) ceroboh, (e) ragu-ragu, (f) pemalu, (g) lambat menerima, (h) bersifat kewanitaan, (i) menyendiri, (j) tidak tetap pendirian, (k) penakut, d) koordinasi kerja otot dan syaraf mencakup : (1) kecepatan reaksi motorik, (2) kecepatan reaksi karena rangsang penglihatan dan pendengaran.

- 3) Aspek lingkungan, meliputi a) sosial : kehidupan sosial ekonomi, interaksi antara pelatih, atlet, dan sesama anggota tim, b) prasarana –sarana olahraga dan medan, c) cuaca iklim sekitar, d) orang tua keluarga dan masyarakat.
- 4) Aspek penunjang, meliputi : a) pelatih yang berkualitas tinggi, b) program yang tersusun secara sistematis, c) penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, (d) dana yang memadai dan (e) organisasi yang tertib.

Dengan peningkatan kondisi fisik wasit maka prestasi perwasitan juga meningkat, sehingga prestasi persepakbolaan Indonesia meningkat pula.

Meninjau kembali latar belakang tersebut ditunjang oleh keberadaan penulis sendiri sebagai salah satu wasit sepakbola di Kabupaten Pati, maka penulis tertarik untuk meneliti Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul, yang menekankan kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani wasit adalah hal yang sangat penting bagi seorang wasit, maka munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan : Bagaimana Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011” ?



### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan diatas, tujuan penulis melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani wasit di kabupaten Pati adalah untuk mengetahui Perbedaan Kemampuan Kesegaran Jasmani dengan Standar FIFA Fitness Test dan Test Lari 2,4 Km Bagi Wasit Sepak Bola C-3, C-2, C-1 Kabupaten Pati Tahun 2011.

### 1.4 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah seperti berikut :

1. Perbedaan : maksud dari perbedaan dalam penelitian ini adalah menjadikan tidak sama atau berlainan antara benda yang satu dengan benda yang lain.
2. Kemampuan adalah kesanggupan kita berusaha dengan kekuatan diri sendiri. (Kamus Bahasa Indonesia, 1993 :553)
3. Standar adalah ukuran tertentu yang dipakai sebagai patokan. (Kamus Bahasa Indonesia, 1993 : 858)
4. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya, dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. (M. Sajoto, 1988:43).

5. Physical Fitness Test : adalah sebuah bentuk test yang berupa lari cepat 40 meter x 6 dan 150 m x 20 yang bertujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani atlit. (Regulasi FIFA 2008).
6. Test lari 2,4 km : adalah bentuk test lari yang mengelili lintasan stadion dan menggunakan ukuran waktu, yang juga bertujuan untuk mengetahui kebugaran atlit. (Eri Pratiknyo, 2010)
7. Wasit : Sebutan untuk pemimpin, pengatur, pengadil dalam pertandingan dalam cabang olahraga sepakbola.
8. C-3, C-2 dan C-1: Seorang wasit harus mempunyai sertifikat kursus wasit. Sertifikat adalah suatu tanda atau pernyataan seorang wasit yang telah menempuh dan lulus dalam menempuh suatu ujian maka diberikan suatu sertifikat sesuai dengan golongan tertentu. C-1 merupakan wasit tingkatan Nasional, C-2 tingkatan untuk wasit Provinsi sedangkan C-3 adalah wasit kabupaten. Dalam penelitian ini,yang akan menjadi obyek penelitian wasit yang sudah mempunyai sertifikat C-3, C-2 dan C-1.
9. Kabupaten Pati : Suatu daerah kabupaten di wilayah Provinsi Jawa Tengah dimana penelitian ini dilakukan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

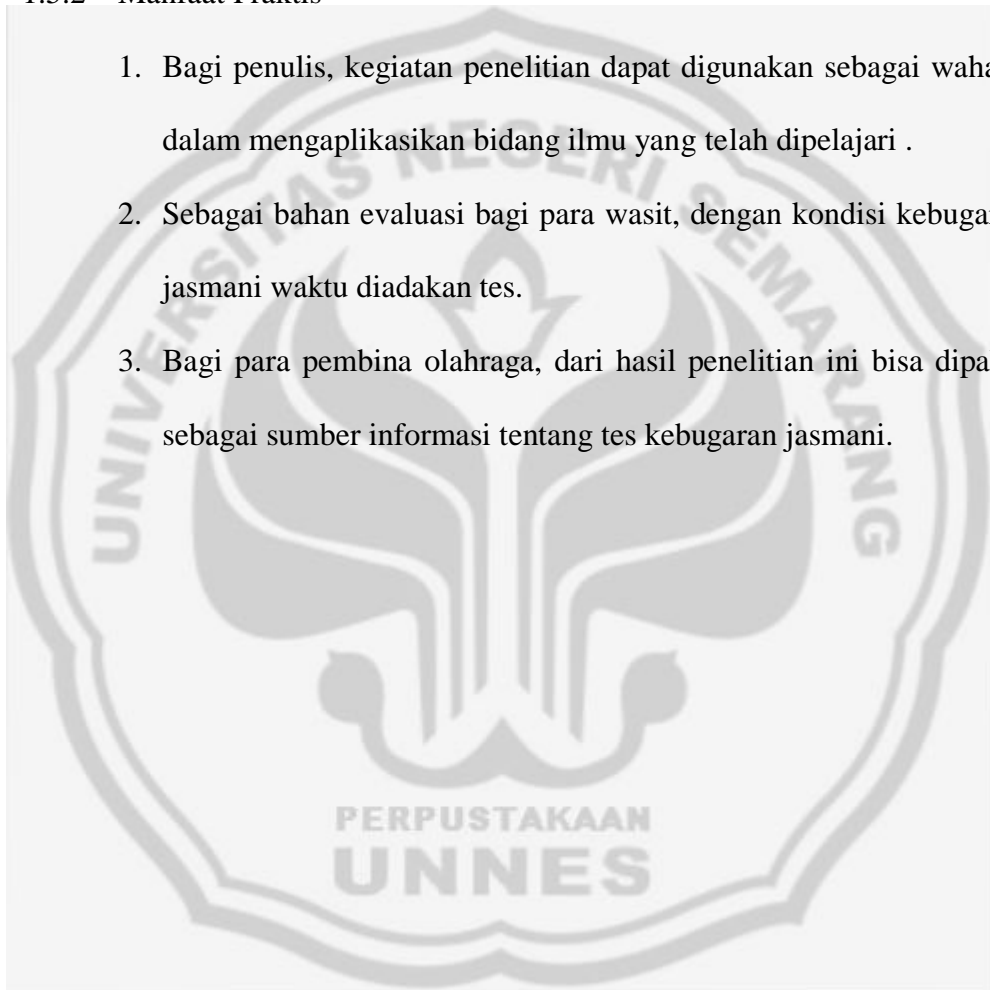
Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut :

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi insane sepak bola terutama bagi dunia perwasitan.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi penulis, kegiatan penelitian dapat digunakan sebagai wahana dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari .
2. Sebagai bahan evaluasi bagi para wasit, dengan kondisi kebugaran jasmani waktu diadakan tes.
3. Bagi para pembina olahraga, dari hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai sumber informasi tentang tes kebugaran jasmani.



## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Kemampuan Kondisi Fisik

Wasit dalam memimpin jalannya pertandingan selain penguasaan peraturan permainan, diperlukan juga kondisi fisik (kebugaran jasmani) yang baik. Tanpa didukung kondisi fisik yang baik, mustahil wasit bisa sukses dalam memimpin jalannya pertandingan. Adapun komponen-komponen yang menunjang tercapainya kondisi fisik yang baik (M. Sajoto, 1988 : 58), meliputi :

1) Kekuatan (*strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik masalah kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

2) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus.

3) Daya ledak otot (*muscular power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

4) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan kesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot di sekitar persendian.

6) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis.

7) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke suatu pola gerakan tunggal, secara efektif.

8) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu.

9) Ketepatan (*accurati*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran.

#### 10) Reaksi (*reaction*)

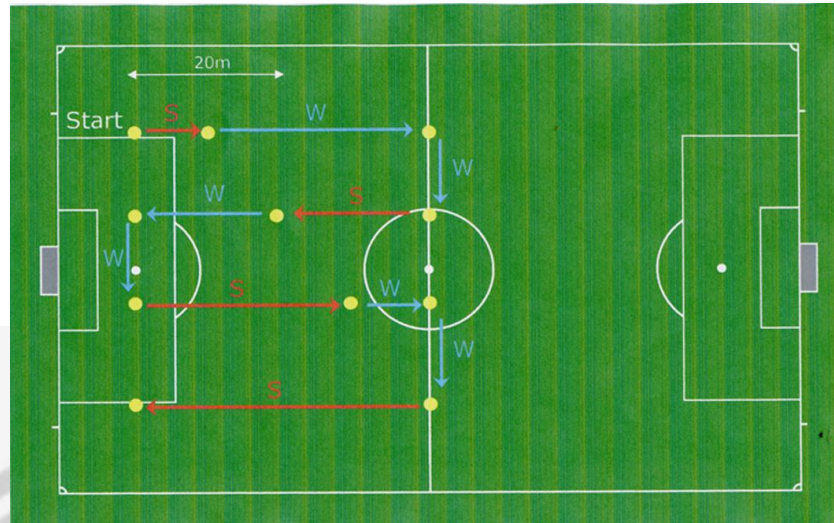
Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indra, saraf, atau *feeling* lainnya.

#### 2.1.2 Tinjauan Perwasitan

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas 11 pemain dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu 2 orang asisten wasit. Seorang wasit mutlak diperlukan dalam sepakbola karena permainan ini termasuk dalam olahraga keras, dimana benturan-benturan fisik sering terjadi sehingga dibutuhkan kepemimpinan wasit yang jeli. Seorang wasit akan bisa bertindak jeli, kalau didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik tidak semudah yang dibayangkan, wasit harus mau berlatih dengan teratur dengan program latihan yang teratur secara rutin tidak hanya saat akan dilakukan tes baru melakukan latihan. Seperti ini dapat dipastikan hasil yang dicapai tidak maksimal. Adapun bentuk-bentuk latihan wasit

adalah seperti tercantum pada gambar 2.2 sampai gambar 2.3 :

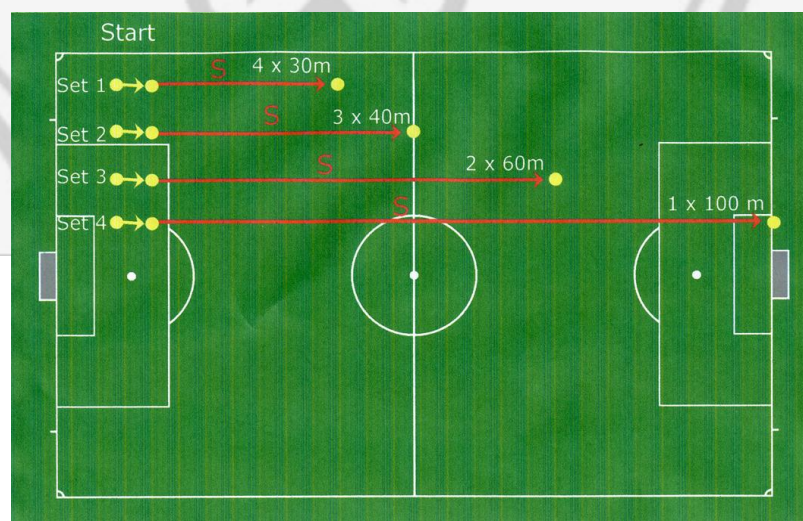


Gambar 2.1  
Latihan Kecepatan

Dari gambar 2.2 dapat dilihat bentuk latihan yang berupa set 1 :

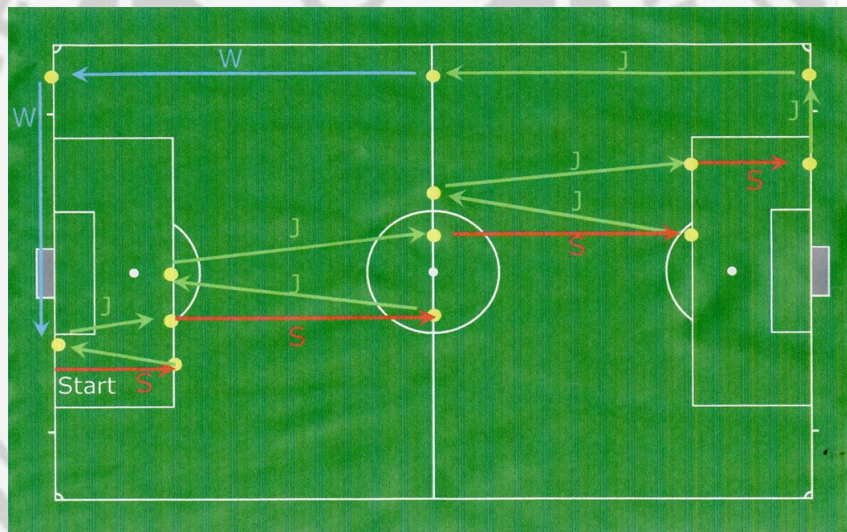
- 1) Lari cepat 30 meter , jalan 30 meter
- 2) lari cepat 20 meter, jalan 20 meter
- 3) lari cepat 30 meter jalan 10 meter
- 4) lari cepat 40 meter.

Bentuk latihan tersebut dilakukan sebanyak 3 set masing-masing set ditempuh dalam waktu 2 menit dengan *recovery* 2 menit.



Gambar 2.2  
Latihan Kecepatan dengan jarak lebih jauh

Dari gambar 2.3 dapat dilihat bentuk latihan kecepatan dengan jarak lebih jauh. Pelaksanaannya sebagai berikut Set 1 gerakannya *jogging* belakang kaki menyentuh pantat jarak 5 meter lari cepat 4 x 30 meter, set 2 gerakannya *jogging* belakang kaki menyentuh pantat jarak 5 meter lari cepat 3 x 40 meter, Set 3 gerakannya *jogging* belakang kaki menyentuh pantat jarak 5 meter lari cepat 2 x 60 meter set 4 gerakannya *jogging* belakang kaki menyentuh pantat jarak 5 meter lari cepat 1 x 100 meter. 1 set dilakukan 10 kali lari cepat dengan *recovery* 5 menit .



Gambar 2.3  
Latihan Kecepatan dengan jarak lebih jauh

Dari gambar 2.3 dapat dilihat bentuk latihan kecepatan dengan jarak lebih jauh, pelaksanaannya 1 set 4 kali laps menempuh waktu 10 menit dengan *recovery* 4 menit latihan ini dilakukan sebanyak 2 set. Dari gambar 2.1 sampai 2.3, garis merah menunjukkan lari cepat, garis kuning *jogging* dan garis biru menunjukkan jalan.



Adapun faktor kondisi fisik yang paling diperlukan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani adalah komponen kekuatan dan kecepatan. Dari dua komponen ini kalau terkoordinasi akan membentuk suatu daya tahan dalam melakukan gerakan-gerakan tes. mengingat kedua instrumen tes itu, menitikberatkan pada kebugaran otot tungkai dan kebugaran jantung maka bentuk latihan yang dibutuhkan banyak menekankan pada gerakan tungkai seperti yang terlihat dalam gambar. 2.1, gambar 2.2, dan gambar 2.3.

Dalam gambar terlihat bahwa kebugaran otot tungkai dan kebugaran aerobik sangat diperlukan. Kebugaran aerobik yaitu jumlah kerja maksimal yang dapat dilakukan seseorang secara terus menerus dengan melibatkan otot besar, seperti otot tungkai dan otot lengan serta kemampuan menggunakan oksigen secara efisien. (M.Sajoto,1988:44).

Kegiatan fisik seperti berlari, menuntut kenaikan pemakaian oksigen bagi otot-otot yang bekerja, untuk memenuhi kebutuhan tersebut, jantung harus memompa darah ke seluruh tubuh lebih kuat, seorang yang cukup segar jasmaninya denyutnya lebih lambat tetapi memompanya lebih kuat. Meningkatnya kebugaran aerobik sangat penting dalam program latihan kebugaran jasmani. Disamping masalah kebugaran aerobik, kebugaran kekuatan otot sangat diperlukan. Kebugaran kekuatan otot yaitu kemampuan otot dalam melakukan kerja terus menerus dengan kekuatan maksimal dalam waktu lama.

### 2.1.3 Badan Perwasitan Sepakbola Indonesia

Badan Perwasitan Sepakbola Indonesia adalah sebuah badan di bawah naungan PSSI yang mengelola Wasit-Wasit, Pengawas Pertandingan, Inspektur Wasit, Pengajar Kursus Wasit, Pengajar Kursus Pengawas Pertandingan Sepak Bola, Futsal, Sepakbola Wanita dan Sepakbola Pantai perlu pengelolaan secara Independen, selektif, efektif, dan berkesinambungan, serta berdaya guna di bawah pengelolaan Badan Perwasitan Sepak Bola Indonesia (BWSI).

Badan Perwasitan Sepak Bola Indonesia adalah badan yang dibentuk oleh Pengurus Pusat PSSI yang diberi wewenang untuk mengelola Perangkat pertandingan nasional, berkedudukan di kantor pusat PSSI dan bertanggung jawab kepada ketua umum PSSI. Sedangkan fungsi dari BWSI, yaitu mengelola Wasit mulai dari rekrutmen, pemeliharaan, pengawasan, penetapan honor, penghargaan, dan pemberian sanksi, perangkat pertandingan sepak bola, futsal, sepak bola pantai, dan sepak bola wanita tingkat nasional. Disamping itu Badan Perwasitan Sepak Bola Indonesia mempunyai wewenang dan tanggung jawab, antara lain:

- a) Menetapkan peraturan untuk rekrutmen wasit, pengawas pertandingan yang baru,
- b) Menetapkan peraturan besarnya honor dan biaya transportasi perangkat pertandingan yang ditugaskan, mulai dari Liga Super, Divisi Utama, Divisi Satu, Divisi Dua, Divisi Tiga, Kelompok umur,

serta untuk Futsal, Sepak Bola Wanita dan Sepak Bola Pantai, baik untuk kompetisi maupun turnamen,

- c) Menugaskan perangkat pertandingan mulai dari Liga Super, Divisi Utama, Divisi Satu, Divisi Dua, Divisi Tiga, Kelompok umur, serta untuk Futsal, Sepak Bola Wanita dan Sepak Bola Pantai, baik untuk kompetisi maupun turnamen,
- d) Menyelenggarakan kursus untuk mencetak perangkat pertandingan.
- e) Menyelenggarakan penyegaran perangkat pertandingan sebelum dan selama kompetisi, serta untuk jenjang karir yang lebih tinggi .
- f) Melakukan pengawasan baik langsung, maupun tidak langsung kepada perangkat pertandingan,
- g) Memberi penghargaan kepada perangkat pertandingan yang prestasi,
- h) Memberi sanksi mulai dari peringatan hingga pemecatan kepada perangkat pertandingan yang telah melanggar peraturan yang telah ditetapkan oleh organisasi.

Diantara barometer keberhasilan BWSI adalah melahirkan wasit-wasit yang layak untuk bertugas di ajang kompetisi nasional dan internasional. Untuk ajang kompetisi nasional tahun 2010, misalnya di level Liga Super Indonesia, wasit jumlahnya 24 orang, asisten wasit jumlahnya 60 orang. Dari sekian banyak jumlah wasit di Liga Super Indonesia, Jawa Tengah hanya bisa menyumbangkan 4 orang sebagai asisten wasit. Sementara untuk level divisi utama, yang membutuhkan wasit berjumlah 40 orang dan asisten wasit 60 orang, Jawa Tengah

menyumbangkan 4 orang wasit dan 6 orang asisten wasit. Dari sejumlah itu, Pengurus Cabang PSSI kabupaten Pati hanya bisa mengirimkan satu orang wasit. Minimnya Jawa tengah mengirimkan kontribusi wasit di kompetisi nasional, karena wasit-wasit yang ada kurang serius menjaga kebugaran jasmaninya sehingga banyak yang tidak lulus dalam mengikuti tes kesegaran jasmani.

#### **2.1.4 Syarat- syarat Menjadi Wasit**

Seorang wasit idealnya dari seorang pemain sepak bola, karena pemain sepak bola sudah paham situasi permainan di lapangan dan mudah untuk mengawasi alur dari permainan itu. Maka setelah menjadi wasit tidak akan mengalami kesulitan dalam memimpin pertandingan.

Syarat-syarat menjadi wasit :

1. Surat keterangan dokter mengenai kebaikan mata yaitu dapat melihat huruf dengan jarak 5,5 meter dan tidak buta warna.
2. Surat keterangan sehat dari dokter pemerintah.
3. Serendah-rendahnya berijazah sekolah menengah atas.
4. Pencalonan hanya dapat diajukan untuk

a) Wasit PSSI oleh Komisi Wasit Provinsi yang bersangkutan,

b) Wasit Provinsi oleh Komisi Wasit Pengurus Cabang daerah yang bersangkutan,

Komisaris Provinsi hanya dapat mengajukan seorang calon yang ternyata telah membuktikan menjadi wasit kelas satu dengan baik

sekurang-kurangnya selama dua tahun dan telah memimpin kompetisi paling sedikit dua puluh kali. Pengurus Persatuan hanya dapat mengajukan seorang calon yang ternyata menjadi wasit dengan baik sekurang-kurangnya selama satu tahun dan telah memimpin pertandingan kompetisi paling sedikit delapan kali. Pengiriman jumlah calon hanya dapat dilakukan berdasarkan persetujuan PSSI atau Komisaris Provinsi yang bersangkutan (Pengprov PSSI Jawa Tengah, 2001:1-2).

#### **2.1.5 Tugas dan Wewenang Wasit**

Tugas Wasit adalah memimpin suatu pertandingan agar pertandingan bisa berjalan dengan lancar, tanpa adanya pelanggaran yang membahayakan. Untuk itu seorang wasit diberi beberapa wewenang dalam memimpin pertandingan adalah :

- 1) Menegakkan peraturan permainan
- 2) Memimpin pertandingan bekerjasama dengan asisten wasit, dan dengan official keempat apabila ada penugasannya.
- 3) Memastikan bahwa bola yang dipakai telah memenuhi persyaratan yang diuraikan dalam peraturan permainan 2.
- 4) Memastikan bahwa perlengkapan yang dipakai pemain telah memenuhi persyaratan yang diuraikan dalam peraturan permainan 4.
- 5) Bertindak sebagai pencatat waktu dan mencatat hasil pertandingan
- 6) Berdasarkan penilaiannya, membuat keputusan untuk menghentikan atau menunda pertandingan atas setiap pelanggaran peraturan.

- 7) Membuat keputusan untuk menghentikan, menunda dan mengakhiri pertandingan karena adanya campur tangan pihak luar.
- 8) Menghentikan pertandingan, jika terdapat pemain yang mengalami cideraan memastikan bahwa pemain tersebut telah diangkat keluar lapangan, pemain yang cedera hanya boleh masuk ke lapangan pertandingan setelah permainan dimulai kembali.
- 9) Permainan tetap dilanjutkan sampai bola diluar permainan, jika menurut pendapatnya, pemain hanya mengalami cedera ringan.
- 10) Memastikan bahwa setiap pemain yang mengeluarkan darah karena cedera, meninggalkan lapangan permainan.
- 11) Permainan tetap dilanjutkan bila tim yang dirugikan akan mendapat keuntungan dari pelanggaran yang dilakukan oleh lawannya, dan menghukum pelanggaran tersebut, jika menurut pendapatnya keuntungan yang akan diberikan tidak dapat atau tidak mungkin terlaksana.
- 12) Memberi hukuman terhadap pelanggaran yang paling berat, apabila seorang pemain pada waktu yang bersamaan melakukan pelanggaran lebih dari satu kali,
- 13) Menjalankan tindakan disiplin terhadap pemain yang melakukan pelanggaran, baik berupa peringatan (kartu kuning) atau pengusiran dari lapangan permainan (kartu merah).
- 14) Melakukan tindakan terhadap official tim yang bertindak dengan cara yang tidak bertanggung jawab dan mengusir mereka dari lapangan.

- 15) Bertindak atas saran asisten wasit mengenai insiden yang tidak dilihatnya.
- 16) Melarang orang yang tidak berkepentingan masuk dalam permainan.
- 17) Memulai kembali pertandingan setelah dihentikan. (PSSI, 2011 :30 )

Wewenang wasit berlaku sejak memasuki lapangan permainan sampai akhir pertandingan. Kekuasaan wasit mulai berlaku ketika dimulainya tendangan permulaan pertandingan dengan isyarat bunyi peluit. Pemain yang bermain kotor atau kasar, wasit berhak memberikan kartu kuning maupun kartu merah tanpa terlebih dahulu memberikan peringatan. Jika dalam permainan, tiba-tiba wasit menghentikan pertandingan maka untuk menghidupkan permainan lagi dengan *dropball* atau di tempat dimana bola berada pada saat wasit menghentikan pertandingan tersebut.

Di dalam memimpin pertandingan, seorang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit. Asisten Wasit adalah pembantu wasit dalam menjalankan tugasnya, untuk itu asisten wasit diberi tugas- tugas antara lain :

- 1) Kapan keseluruhan bagian bola telah meninggalkan lapangan permainan.
- 2) Tim mana yang berhak mendapat tendangan sudut, tendangan gawang atau lemparan ke dalam.
- 3) Kapan seorang pemain dihukum karena berada dalam posisi *off side*.
- 4) Apabila ada permintaan pergantian pemain.
- 5) Telah terjadinya pelanggaran atau insiden yang tidak terlihat oleh wasit.

- 6) Apakah, pada saat tendangan pinalti, penjaga gawang telah bergerak keluar dari garis gawang sebelum bola ditendang dan apabila bola telah melewati garis gawang (PSSI, 2011 : 36).

Asisten wasit tidak boleh masuk kedalam lapangan permainan tanpa dipanggil oleh wasit. Kecuali jika terjadi sesuatu yang mengancam keselamatan wasit dan segera mengamankan atau melindungi saat pertandingan berlangsung. Seorang asisten wasit harus tahu bahwa ada suatu kejadian di dalam lapangan permainan yang melanggar tentang peraturan permainan. Jika seorang asisten wasit tahu maka segera mengangkat dan menggoyang-goyangkan bendera bahwa terjadi pelanggaran, dan pada saat itu posisi bola pada saat mati. Dengan isyarat yang telah dilakukan oleh asisten wasit, setelah itu memanggil wasit.

Wasit Cadangan (Official keempat) mempunyai tugas-tugas:

- a) Bertugas membantu administrasi sebelum, selama dan sesudah pertandingan sebagaimana yang diminta oleh wasit.
- b) Bertanggung jawab dalam proses pergantian pemain selama pertandingan berlangsung.
- c) Berwenang memeriksa perlengkapan pemain pengganti sebelum yang bersangkutan memasuki lapangan pertandingan, dia memberikan informasi kepada wasit apabila perlengkapan pemain tersebut tidak sesuai dengan ketentuan yang terdapat dalam peraturan permainan.
- d) Memberikan supervisi jika perlu dilakukan pergantian bola, apabila bola pertandingan yang dipakai dalam pertandingan perlu diganti, dia



menyiapkan bola yang lain berdasarkan instruksi wasit sehingga penundaan dapat di minimalkan.

- e) Berwenang untuk memberitahu wasit tentang perilaku yang tidak bertanggung jawab dari official yang berada di daerah teknik.
- f) Betelah pertandingan selesai official keempat harus menyerahkan laporan kepada pihak yang berwenang tentang tindakan yang kurang baik atau insiden lain yang terjadi yang tidak terlihat oleh wasit maupun asisten wasit, official keempat harus memberitahu wasit dan asisten wasit mengenai laporan yang dibuatnya.

#### **2.1.4 Klasifikasi Wasit**

Berdasarkan kewenangan wasit memimpin pertandingan maka di Indonesia dikenal dengan beberapa klasifikasi adalah :

- 1) Wasit Perserikatan yang keberadaannya ditentukan oleh pengurus cabang PSSI Kabupaten.
- 2) Wasit Pengprov yang keberadaannya ditentukan oleh provinsi.
- 3) Wasit Nasional yang keberadaannya ditentukan oleh PSSI Pusat.

Wasit PSSI kelas Nasional sebelumnya juga harus berasal dari wasit provinsi selama dua tahun berturut-turut dan telah memimpin pertandingan kompetisi paling sedikit dua puluh kali. Wasit PSSI kelas Internasional sebelumnya dengan tidak berselang telah harus menjadi wasit kelas Nasional selama dua tahun dan telah memimpin pertandingan kompetisi paling sedikit dua puluh kali. (Pengda PSSI Jawa Tengah. 2001 : 1-2 ).

### 2.1.5. Ujian Wasit

Ujian Wasit diselenggarakan oleh PSSI atau Komisaris Daerah dengan Direktur Perwasitan masing -masing. Ujian diberikan secara tertulis dan lisan. Mata pelajaran yang diujikan adalah :

- 1) Peraturan Permainan PSSI.
- 2) Peraturan Pertandingan dan Peraturan Perwasitan.
- 3) Pengetahuan umum sepakbola meliputi organisasi sepakbola, sejarah dan taktik permainan sepakbola,
- 4) *Sport Healt*,
- 5) Pengetahuan-pengetahuan lain diantaranya psikologi perwasitan, psikologi pemain.

Jika pengurus memandang atas permintaan Direktur Perwasitan yang bersangkutan maka berdasarkan pertimbangan teknis maupun kekurangan pribadi seorang wasit dapat diwajibkan menempuh ujian dan mengajukan keterangan dokter tentang kesehatan badannya lagi, meskipun wasit telah mempunyai sertifikat tertentu yang sah dan diberi kesempatan sekali lagi untuk mengetahui kelayakan wasit tersebut.

Seorang mempunyai sertifikat sebagai tanda dan aturan klasifikasi wasit hubungannya dengan hak memimpin pertandingan.

Sertifikat bagi wasit adalah suatu tanda atau pernyataan bahwa seorang wasit telah menempuh dan lulus dalam suatu ujian sehingga telah memenuhi syarat dan karenanya diberi hak untuk memimpin pertandingan dalam golongan tertentu.

### 2.1.6. Promosi, Degradasi, Anugrah Khusus dan Hukuman Wasit

Pengurus PSSI atau Pengurus Provinsi atas usul Direktur Perwasitan masing-masing berdasarkan pertimbangan- pertimbangan kemajuan teknis dan kemampuan dengan memperhatikan kemampuan yang ada dapat menaikkan seorang wasit dari tingkat atau kelas yang satu ke kelas yang lebih tinggi asal tetap dalam satu golongan.

Pengurus PSSI atau Pengurus Provinsi atas Daerah atas usul Direktur Perwasitan masing-masing berdasarkan pertimbangan-pertimbangan kemunduran teknis dan maupun kekurangan pribadi dengan memperhatikan peraturan-peraturan yang ada dapat menurunkan seorang wasit dari tingkat atau kelas yang satu ke kelas yang lebih rendah. Baik kenaikan ataupun penurunan harus diberikan oleh pengaruh PSSI atau Pengurus Provinsi yang bersangkutan kepada yang yang berkepentingan dengan cara tertulis. Wasit PSSI yang secara terus menerus telah menjalankan tugasnya selama paling sedikit 10 tahun dan tidak pernah mendapat teguran atau peringatan dari pihak PSSI akan mendapat penghargaan berupa :

- 1) Surat tanda penghargaan atas jasa-jasanya.
- 2) Surat tanda bebas untuk mengunjungungi semua pertandingan yang

diselenggarakan dibawah Pengawasan Komisaris Daerah selama hidup.

Penghargaan tersebut hanya dapat diberikan oleh PSSI dan Komisaris Daerah yang yang bersangkutan kepada seorang wasit yang telah berhak dan menyatakan secara tertulis dan tidak akan menjadi wasit aktif lagi.

Seorang wasit PSSI atau daerah yang ternyata telah bertaruhan, menerima uang suap dan perbuatan yang bertentangan dengan jiwa keolahragaan akan diberhentikan tidak dengan hormat. Demikian apabila telah menyalahi janji wasit akan diambil tindakan sesuai dengan kesalahannya dan dilakukan oleh PSSI atau Komisaris Daerah.

### **2.1.7 Peraturan- Peraturan Khusus Wasit**

Seorang wasit mutlak diperlukan penguasaan atas peraturan- peraturan perwasitan. Ada dua sumber peraturan yang harus diketahui wasit ialah :

- 1) Peraturan Umum Pertandingan PSSI, terutama pasal 35 tentang wasit (Pengda PSSI Jawa Tengah, 2008 : 34 ). Dalam peraturan pertandingan PSSI pasal 35 tersebut ditegaskan bahwa wasit yang bertugas memimpin suatu pertandingan harus ditunjuk oleh Pengurus Pusat PSSI, Pengurus Daerah PSSI atau perserikatan menurut tingkat dan wewenangnya. Apabila wasit berhalangan hadir, maka penggantinya ditunjuk sesuai peraturan yang berlaku. Ditegaskan pula bahwa dalam peraturan pertandingan PSSI diatur tentang hak dan kewajiban wasit.

Seorang wasit mempunyai kewajiban sebagai berikut :

- a) Selambat- lambatya sehari sebelum pertandingan wasit sudah berada di kota di mana pertandingan tersebut akan dilaksanakan,
- b) Mengikuti pertemuan teknik.
- c) Memeriksa lapangan sebelum pertemuan teknik ,

- d) Membawa peralatan wasit lengkap termasuk formulir laporan wasit dan laporan wasit cadangan
- e) Wasit yang memimpin pertandingan tersebut harus segera mengirimkan laporan wasit kepada Pengurus PSSI menurut kewenangannya selambat-lambatnya 1x 24 jam.

f) Apabila terjadi peristiwa khusus, maka Wasit, Kedua Asisten Wasit dan Wasit Cadangan setelah pertandingan harus segera membuat laporan khusus disertai kronologis kejadian dan gambar selambat-lambatnya 1x 24 jam, dikirim kepada Pengurus PSSI menurut tingkat kewenangannya ( Pengda PSSI Jawa Tengah, 2008 : 34 ).

- 2) Peraturan Perwasitan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia yang terdiri atas syarat-syarat wasit, golongan wasit, ujian wasit, sertifikat wasit, promosi dan degradasi wasit, umur dan, hak-hak wasit (pasal 14) dan hukuman wasit. (Pengprov PSII Jawa Tengah, 2001 : 1-2)

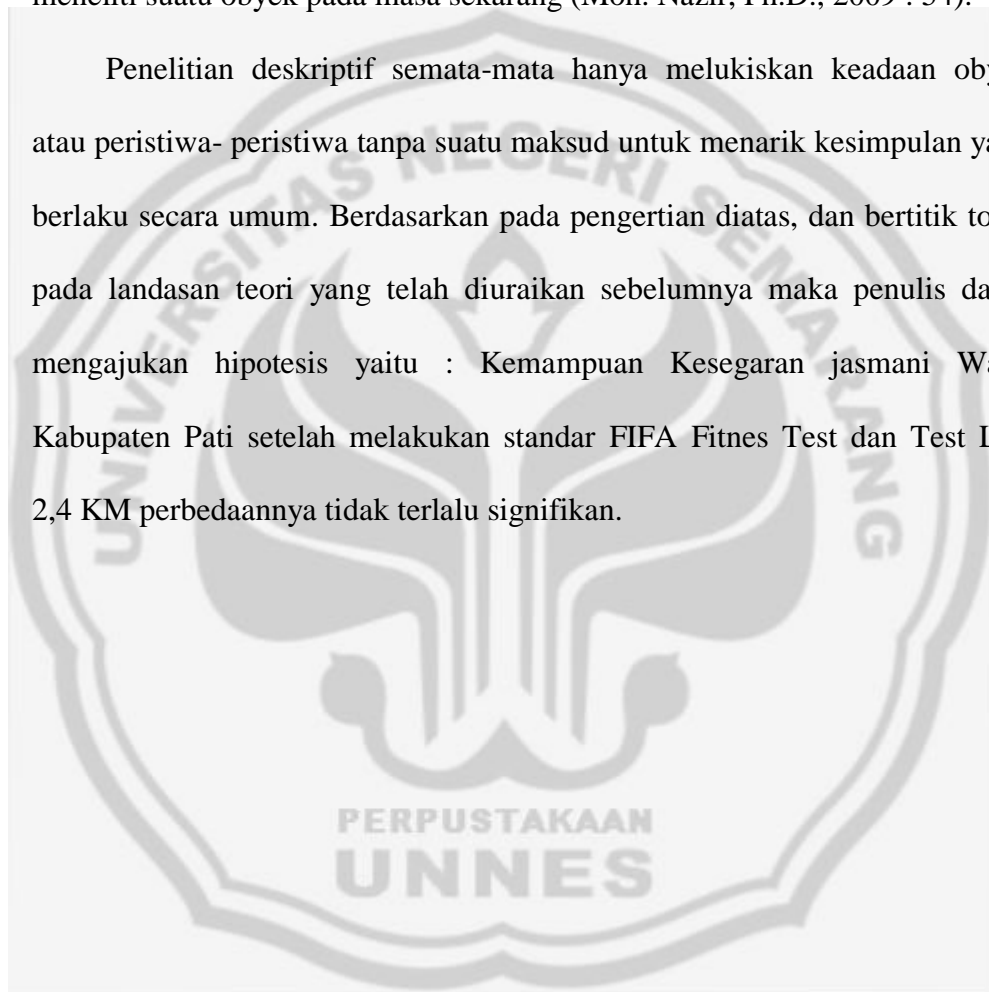
Yang tidak kalah penting yang harus diketahui oleh wasit, asisten wasit dan wasit cadangan di samping peraturan-peraturan yang telah tertulis di atas adalah kesepakatan sebelum memimpin pertandingan yaitu pembagian tugas di dalam lapangan permainan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam mengambil keputusan.

## 2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis hanya dibuat jika yang dipermasalahkan menunjukkan hubungan antara dua variabel atau lebih. Jawaban untuk satu variabel saja tidak perlu dihipotesiskan. (Suharsimi Arikunto, 2002 : 64,71). Penelitian seperti ini adalah penelitian deskriptif. Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti suatu obyek pada masa sekarang (Moh. Nazir, Ph.D., 2009 : 54).

Penelitian deskriptif semata-mata hanya melukiskan keadaan obyek atau peristiwa- peristiwa tanpa suatu maksud untuk menarik kesimpulan yang berlaku secara umum. Berdasarkan pada pengertian diatas, dan bertitik tolak pada landasan teori yang telah diuraikan sebelumnya maka penulis dapat mengajukan hipotesis yaitu : Kemampuan Kesegaran jasmani Wasit Kabupaten Pati setelah melakukan standar FIFA Fitnes Test dan Test Lari 2,4 KM perbedaannya tidak terlalu signifikan.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah kegiatan untuk mengembangkan dan menguji suatu kebenaran pengetahuan dengan menggunakan cara-cara ilmiah untuk mencapai tujuan melalui proses yang sistematis dan analisis logis. Penggunaan metode yang tepat akan memperoleh hasil yang dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian menggunakan metode survey, adapun hal atau langkah yang dilakukan sebagai berikut :

#### **3.1 Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wasit sepakbola dengan sertifikat C-3, C-2 dan C-1 Kabupaten Pati yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian yang mempunyai sifat sama. Adapun sifat yang sama dari populasi ini adalah : 1) berjenis kelamin laki- laki, 2) semuanya adalah wasit sepakbola 3) umur berkisar 21- 50 tahun, 4) mempunyai sertifikat yang setara ialah C-3, C-2 dan C-1 (Suharsimi Arikunto, 2002 ; 108).

#### **3.2 Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Populasi yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan (Suharsimi Arikunto, 2002 :108.112)

bahwa dalam penentuan sampel apabila dalam populasi kecil, atau kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga teknik pengambilan sampel penelitian seperti ini dinamakan penelitian total sampling yaitu mengikut sertakan seluruh populasi yang ada.

### 3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi yang menjadi obyek atau titik perhatian suatu penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2002: 96). Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel yang mempengaruhi atau variabel penyebab (bebas) dan variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat (terikat).

a) Variabel Bebas

- FIFA Fitness Test
- Tes lari 2,4 km

b) Variabel terikat

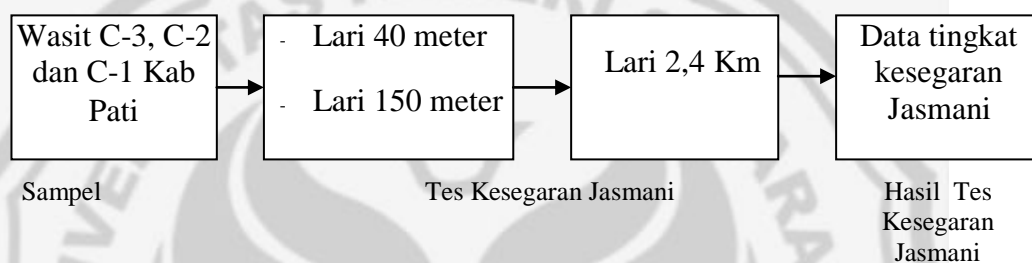
Kemampuan kesegaran jasmani

### 3.5 Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes dan pengukuran. Rancangan design penelitian yang digunakan adalah survey test dan pengukuran tingkat jasmani dengan mewajibkan test, melakukan instrumen tes kesegaran jasmani. Desain yang digunakan adalah “*desain*



*one-shot case study*". Yang dimaksud dengan one shot case study adalah pengumpulan data dengan sekali tembak. Maksudnya pada saat itu dan hanya sekali itu saja data yang dibutuhkan adalah tingkat kebugaran jasmani wasit C-3,C-2 dan C-1 Kabupaten Pati, jadi data yang ada adalah tingkat kebugaran jasmani wasit Kabupaten Pati yang dikumpulkan pada saat itu juga. Adapun desain yang dimaksud digambarkan seperti berikut :



Gambar : 3.1

Desain penelitian "*One-shot case study*"

(DR. Khomsin, M.Pd., 2008 : 53)

### 3.5 Prosedur Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survey tes, dan dilakukan langkah- langkah sebagai berikut :

- a. Mengajukan tema kepada ketua jurusan .
- b. Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing.
- c. Mengajukan surat izin penelitian.
- d. Menentukan populasi dan sampel.
- e. Mengadakan tes kebugaran jasmani kepada sampel.

Tes dilakukan pada:

Hari / Tanggal : Minggu, 29 Mei dan Kamis 2 Juni 2011

Tempat : Lintasan Stadion “Joyo Kusumo “ Pati

Jam : 07.00 WIB – selesai.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah pengumpulan data adalah pengukuran kesegaran jasmani dari Tes Kesegaran Jasmani untuk wasit Kabupaten Pati.

### 3.7 Instrumen Penelitian

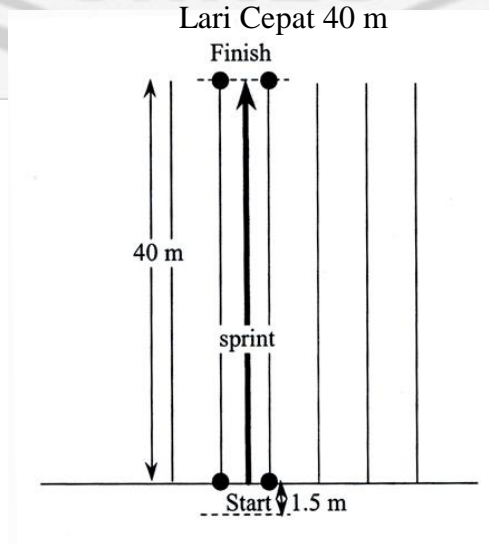
Instrumen Tes : adalah Tes Kesegaran Jasmani yang dipergunakan untuk mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani Wasit C-3, C-2 dan C-1 Kabupaten Pati yang terdiri dari beberapa item tes yaitu :

- a. Lari cepat 40 meter (6 kali)

Dengan waktu tempuh maksimal 6, 20 detik.

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari.

Gambar 3.2  
Lari Cepat 40 m

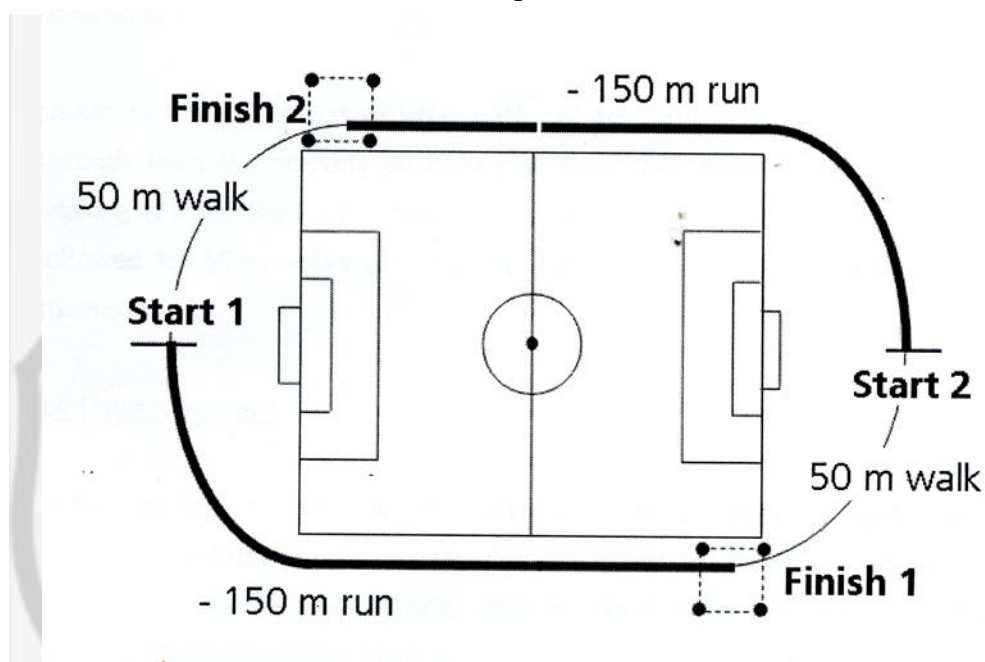


b. Lari cepat 150 meter (20 kali)

Dengan waktu tempuh maksimal 30 detik.

Tujuan : Untuk mengetahui daya tahan wasit. (Regulasi FIFA 2008)

Gambar 3.3  
Lari cepat 150 m



c. Lari 2,4 Km

Tujuan : Untuk mengetahui daya tahan wasit. (Eri Pratiknyo, 2010 : 69)

d. Alat dan Perlengkapan :

1. Lintasan Stadion "Joyo Kusumo" Pati.
2. Bendera start, peluit, kun, stopwatch, formulir dan alat tulis.

### 3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam suatu penelitian banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, terutama penelitian eksperimental. Apalagi penelitian ini dilakukan tidak dalam suatu laboratorium sehingga banyak hal yang tidak

mungkin dapat dikendalikan. Paling tidak peneliti berupaya untuk meminimalkan.

Adapun kemungkinan-kemungkinan yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian antara lain:

a. Keadaan Lapangan

Selama penelitian berlangsung lapangan yang digunakan hendaknya mendapat perhatian sebab tes yang dikenakan ini adalah tes lari dan satuan waktunya sampai sepersepuluh detik. Jadi gangguan sedikit saja tentang lapangan akan berpengaruh besar terhadap hasil. Misalnya lapangan yang terlalu lunak atau becek akan memperlambat lajunya pelari. Demikian pula lapangan yang terlalu keras akan berpengaruh terhadap kaki pelari pada saat ia menapakkan kakinya. Lapangan yang tidak rata menjadi penyebab larinya tidak sempurna.

Penelitian ini dilakukan di Stadion Joyo Kusumo Pati yang merupakan lapangan yang cukup representatif untuk latihan maupun melakukan tes maka hambatan-hambatan yang berarti diperkirakan tidak ada. Maka dapat dikatakan penelitian ini akan berjalan mulus.

b. Cuaca

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, maka yang menjadi kendala adalah cuaca seperti hujan. Untuk mengantisipasi keadaan tersebut bisa dilakukan penundaan waktu tes sebab tidak mungkin dipindahkan di dalam ruangan.

c. Petugas pengambil data.

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Untuk mengatasi hal tersebut petugasnya adalah komisi wasit Kabupaten Pati yang memang mempunyai wewenang untuk melakukan tes kebugaran jasmani bagi wasit Kabupaten Pati. Dibantu petugas dari PASI Kabupaten Pati.

d. Kondisi Kesehatan Sampel

Pada saat latihan wasit harus dalam keadaan sehat oleh karena itu untuk menjaga kesehatan, wasit disarankan menjaga kesehatannya dengan baik dan sebaiknya juga tidak merokok. Sebab apabila ada yang sakit lebih-lebih dalam jumlah yang cukup banyak akan mengganggu penelitian secara keseluruhan.

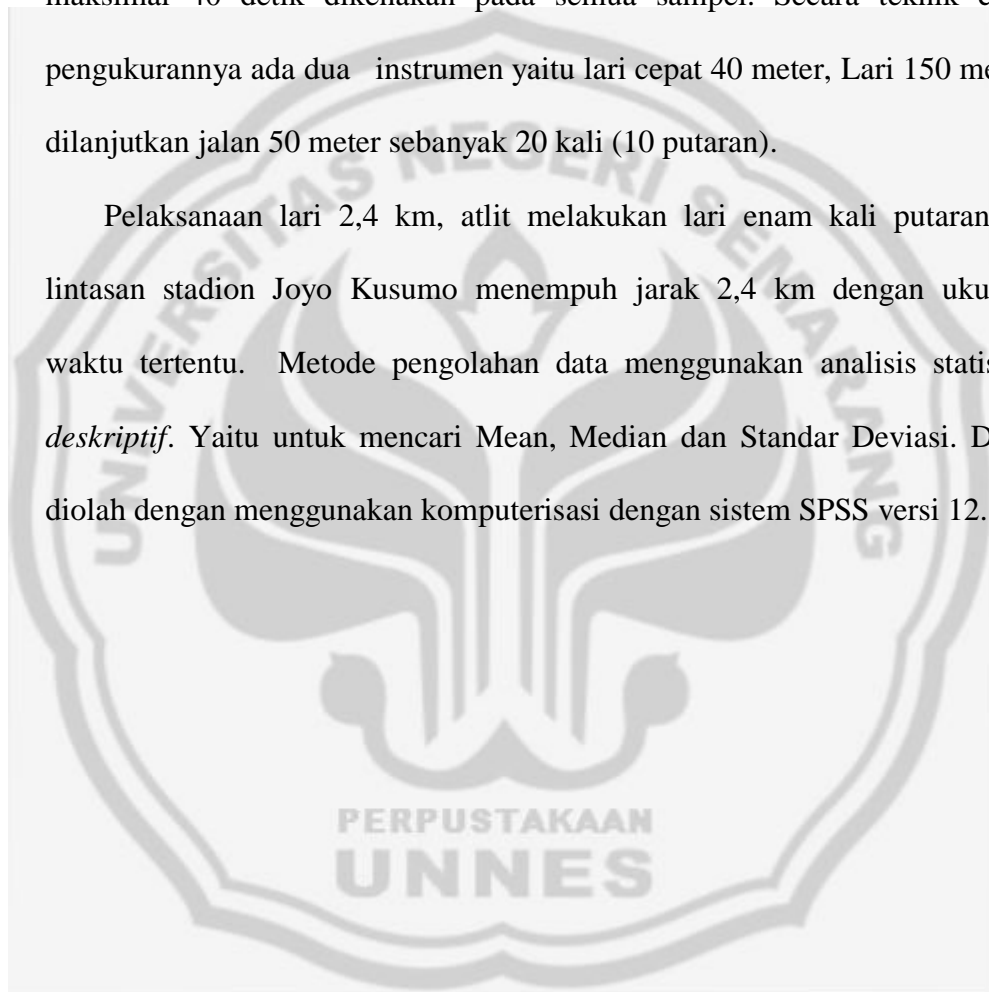
e. Instruktur.

Instruktur juga mempunyai pengaruh terhadap hasil penelitian, karena penguasaan materi dan penguasaan program dan teknik gerak. Untuk menyiasati masalah instruktur. Dalam penelitian ini instruktornya adalah komisi wasit Kabupaten Pati yang memang mempunyai wewenang untuk melakukan tes kebugaran jasmani bagi wasit Kabupaten Pati dan mempunyai bekal pengetahuan serta pengalaman dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu dalam waktu detik untuk lari 40 meter, Lari 150 meter dengan waktu tempuh maksimal 30 detik, dilanjutkan jalan 50 meter dengan waktu tempuh maksimal 40 detik dikenakan pada semua sampel. Secara teknik cara pengukurannya ada dua instrumen yaitu lari cepat 40 meter, Lari 150 meter dilanjutkan jalan 50 meter sebanyak 20 kali (10 putaran).

Pelaksanaan lari 2,4 km, atlet melakukan lari enam kali putaran di lintasan stadion Joyo Kusumo menempuh jarak 2,4 km dengan ukuran waktu tertentu. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik *deskriptif*. Yaitu untuk mencari Mean, Median dan Standar Deviasi. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 12.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskriptif Penelitian

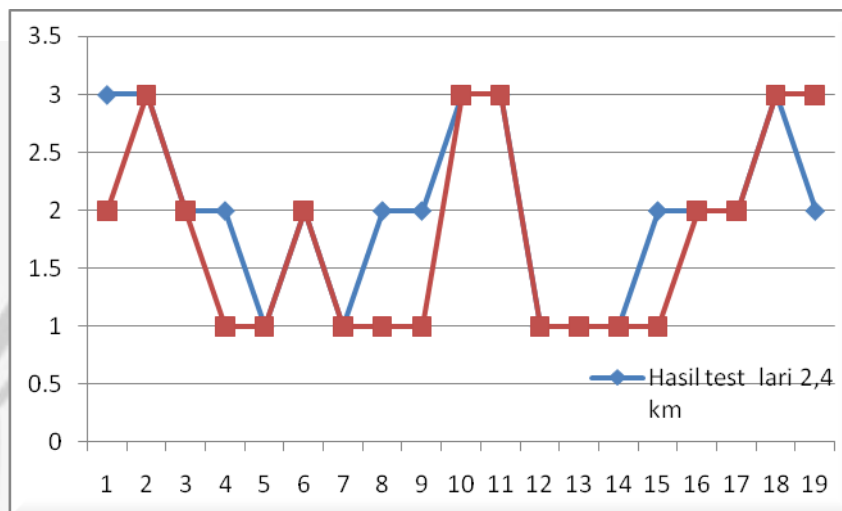
Gambaran tingkat kebugaran jasmani para wasit C3, C2 dan C1 di Kabupaten Pati berdasarkan kedua test yaitu FIFA Fitnes Test dan lari 2,4 km dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1

Tingkat Kebugaran Jasmani antara FIFA Fitnes test dan lari 2,4 km

No	Kode	Hasil test lari 2,4 km		FIFA Fitnes Test		Keterangan
		Waktu	Kriteria	Skor	Kriteria	
1	R-01	10.15	Baik	12	Cukup	Berbeda
2	R-02	10.03	Baik	20	Baik	Tidak berbeda
3	R-03	11.20	Cukup	15	Cukup	Tidak berbeda
4	R-04	11.15	Cukup	12	Kurang	Berbeda
5	R-05	13.00	Kurang	8	Kurang	Tidak berbeda
6	R-06	11.00	Cukup	16	Cukup	Tidak berbeda
7	R-07	13.59	Kurang	0	Kurang	Tidak berbeda
8	R-08	11.05	Cukup	12	Kurang	Berbeda
9	R-09	11.40	Cukup	10	Kurang	Berbeda
10	R-10	9.00	Baik	20	Baik	Tidak berbeda
11	R-11	8.57	Baik	20	Baik	Tidak berbeda
12	R-12	13.50	Kurang	0	Kurang	Tidak berbeda
13	R-13	12.56	Kurang	4	Kurang	Tidak berbeda
14	R-14	13.40	Kurang	0	Kurang	Tidak berbeda
15	R-15	11.00	Cukup	16	Kurang	Berbeda
16	R-16	10.56	Cukup	17	Cukup	Tidak berbeda
17	R-17	11.35	Cukup	15	Cukup	Tidak berbeda
18	R-18	9.00	Baik	20	Baik	Tidak berbeda
19	R-19	10.18	Cukup	20	Baik	Berbeda
20	R-20	10.20	Cukup	20	Baik	Berbeda

Tabel 4.1 memperlihatkan bahwa para wasit C3, C2 dan C1 Kabupaten Pati setelah mengikuti test lari 2,4 km menunjukkan bahwa perbedaan hasilnya relatif sedikit.



Gambar 4.1 Hasil FIFA Fitness test dan lari 2,4 km.

Dari 20 responden terdapat 7 responden yang memiliki kriteria kesegaran jasmani berbeda setelah menjalani test lari 2,4 km dan FIFA Fitness test.

#### 4.1.2 Uji Hipotesis

Untuk menguji perbedaan hasil kesegaran jasmani setelah menjalani test lari 2,4 km dan FIFA fitness test dapat dilihat dari hasil uji Wilcoxon seperti tercantum pada tabel 4.2.



Tabel 4.2. Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil FIFA Fitnes test -	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	4.00	20.00
Hasil test lari 2,4 km	Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	4.00	8.00
	Ties	13 <sup>c</sup>		
	Total	20		

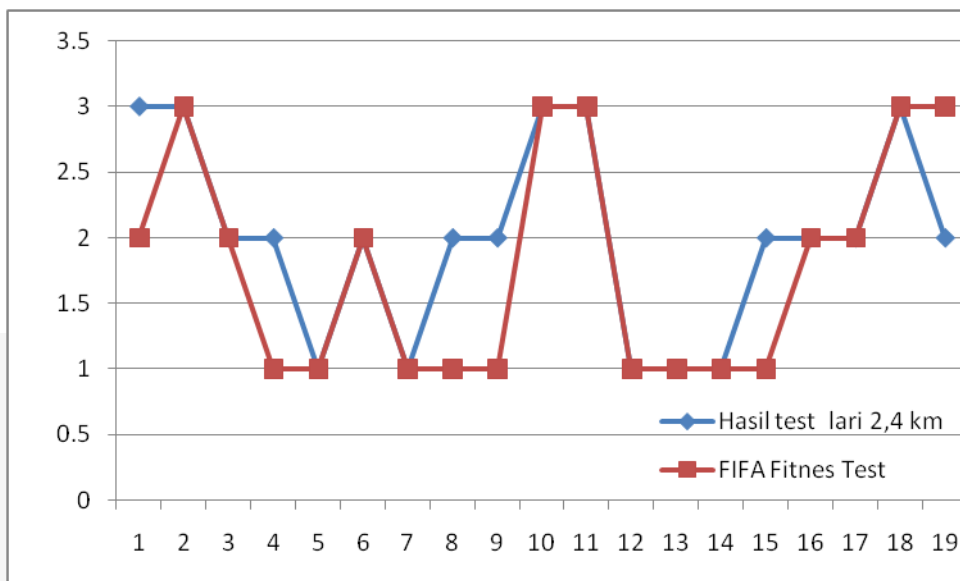
a. Hasil FIFA Fitnes test < Hasil test lari 2,4 km

b. Hasil FIFA Fitnes test > Hasil test lari 2,4 km

c. Hasil FIFA Fitnes test = Hasil test lari 2,4 km

Hasil test lari 2,4 km FIFA Fitnes Test

3	2
3	3
2	2
2	1
1	1
2	2
1	1
2	1
2	1
3	3
3	3
1	1
1	1
1	1
2	1
2	2
2	2
3	3
2	3
2	3



**NPar Tests**  
**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil FIFA Fitnes test - Hasil test lari 2,4 km	5 <sup>a</sup>	4.00	20.00
Hasil test lari 2,4 km - Hasil FIFA Fitnes test	2 <sup>b</sup>	4.00	8.00
Ties	13 <sup>c</sup>		
Total	20		

- a. Hasil FIFA Fitnes test < Hasil test lari 2,4 km
- b. Hasil FIFA Fitnes test > Hasil test lari 2,4 km
- c. Hasil FIFA Fitnes test = Hasil test lari 2,4 km

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Hasil FIFA Fitnes test - Hasil test lari 2,4 km
Z	-1.134 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.257

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## Frequency Table

Hasil test lari 2,4 km

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	25.0	25.0	25.0
	Cukup	10	50.0	50.0	50.0
	Baik	5	25.0	25.0	25.0
	Total	20	100.0	100.0	100.0

Hasil FIFA Fitnes test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	9	45.0	45.0	45.0
	Cukup	5	25.0	25.0	25.0
	Baik	6	30.0	30.0	30.0
	Total	20	100.0	100.0	100.0

Terlihat dari hasil uji Wilcoxon diperoleh gambaran bahwa dari 20 wasit setelah menjalani kedua test ada 13 responden yang menghasilkan kriteria yang sama dan 7 wasit mengalami perbedaan kriteria. Dari 7 wasit yang memiliki kriteria berbeda terdapat 5 wasit dengan kriteria FIFA Fitnes test lebih rendah daripada test lari 2,4 km, sedangkan 2 wasit dengan kriteria FIFA Fitnes test lebih tinggi daripada test lari 2,4 km.

Uji kebermaknaan test Wilcoxon dapat dilihat dari hasil uji Z, seperti tercantum pada tabel 4.3

Tabel 4.3. Hasil Uji Z

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Hasil FIFA Fitnes test - Hasil test lari 2,4 km
Z	-1.134 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.257

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Terlihat dari pengujian, diperoleh  $Z_{hitung} = -1,134$  dengan  $p\text{ value} = 0,257$ . Pada taraf kesalahan 5% diperoleh  $Z_{tabel} = 1,96$ . Karena  $|Z_{hitung}| = 1.134 < Z_{tabel} = 1,96$  dan  $p\text{ value} = 0,257 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa hasil kesegaran jasmani dari kedua test perbedaannya tidak terlalu signifikan.

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani wasit sepak bola C-3, C-2, dan C-1 Kabupaten Pati tahun 2011. Dalam penelitian ini untuk test lari 2,4 km, 5 orang atau 25% tingkat kesegaran jasmaninya kurang, 10 orang atau 50% tingkat kesegaran jasmani cukup, serta 5 orang atau 25% tingkat kesegaran jasmaninya baik.

Sedangkan untuk FIFA Fitnes Test, 9 orang atau 45% tingkat kesegarannya kurang, 5 orang atau 25% tingkat kesegaran jasmaninya cukup serta 6 orang atau 30% tingkat kesegaran jasmaninya baik. Wasit yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang dikarenakan tidak lulus dalam test lari cepat 40 m yang dilakukan enam kali dan sebagian dikarenakan tidak lulus dalam test lari 150 meter dengan waktu tempuh 30 detik, dan jalan 50 meter dengan waktu tempuh maksimal 40 detik sebanyak 20 kali. Wasit yang tingkat kesegarannya cukup,

yakni yang sudah melakukan dua test, lari 40 m dan 150 m dari keduanya ada salah satu yang nilainya kurang. Sementara wasit yang kesegaran jasmaninya baik, yaitu yang bisa melakukan kedua jenis tes tersebut hasilnya lulus.

Tingkat kesegaran wasit memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang kinerja wasit di lapangan. Kesegaran jasmani merupakan cerminan kemampuan atau fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan fisik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan fisik sehingga memungkinkan adanya tingkat kesegaran jasmani yang berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik oleh wasit sepakbola akan menunjang kepemimpinan di lapangan yang baik pula. Wasit yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang karena kegemukan yang disebabkan kurang latihan, dan wasit yang tingkat kesegarannya cukup ini rata-rata latihannya kurang terprogram dan kurang teratur, sementara wasit yang tingkat kesegaran jasmaninya baik ini akibat dari bentuk latihan yang diterapkan sesuai program yang teratur dan dilaksanakan secara rutinitas.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C-1, C-2, C-3 Kabupaten Pati tahun 2011 rata-rata cukup.
- 2) Hasil kesegaran jasmani wasit sepakbola Kabupaten Pati setelah mengikuti tes lari 2,4 km dari FIFA FITNESS TES tidak terlalu signifikan karena dua jenis test tersebut saat ini masih dipergunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani wasit.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan dari simpulan di atas dapat penulis sarankan sebagai berikut :

- 1) Dilakukan penelitian ulang dengan materi yang sama tetapi dengan sampel yang lebih banyak atau daerah yang lebih luas yakni tidak hanya pada satu kabupaten tetapi sampai satu karesidenan, sebab perkembangan persepakbolaan yang semakin maju menuntut wasit yang tingkat kesegaran jasmaninya baik.

- 2) Pada wasit khususnya di Pengurus Cabang Kabupaten Pati diharapkan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani sebab tingkat kebugaran jasmaninya menurut peneliti saat ini dalam kategori cukup bahkan masih ada yang kategori kurang, maka perlu adanya usaha yang harus dilakukan untuk mencapai kategori kebugaran jasmani yang baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Eri Pratiknyo Dwi Kusworo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olah Raga*. Semarang : Widya Karya.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2002. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang. FIK. UNNES.
- Khomsin, 2008. *Metodologi Penelitian Dasar*. Semarang
- Moh. Nazir. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- Pengurus PSSI Jateng. 2001. *Penjenjangan Wasit Sepakbola Indonesia*. Semarang.
- PSSI. 2010. *Laws of The Games (Peraturan Permainan)*. Jakarta.
- PSSI. 2008. *Peraturan Umum Pertandingan PSSI*. Jakarta.
- Regulasi FIFA. 2008. *Panduan FIFA Fitnes Test*. PSSI. Jakarta
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta Rineka Cipta.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.



Lampiran 1



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007  
 Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

Nomor : 107 / PP.3.1.30 / III / 2011  
 Lampiran : 1 lembar  
 Hal : Usul Penetapan Pembimbing

21 Maret 2011

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Universitas Negeri Semarang

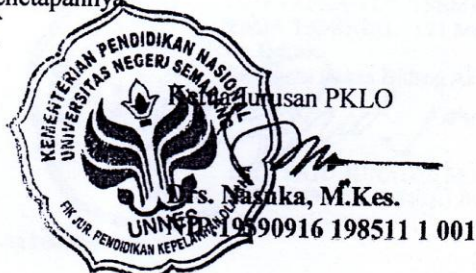
Merujuk Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) Nomor 73/1995 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 Pasal 7 mengenai Penentuan Pembimbing, dengan ini saya usulkan :

1. Nama : Drs. Sukirno, M.Pd.  
 NIP : 19510612 198103 1 004  
 Pangkat/Golongan : Penata / III c  
 Jabatan : Lektor  
 Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Senam  
 Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.  
 NIP : 19610114,198601,1,001  
 Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a  
 Jabatan : Lektor Kepala  
 Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola  
 Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

- ✓ Nama : MOH SOHLEH  
 NIM : 6301909020  
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
 Tema : “ TEKNIK DASAR SEPAKBOLA”

Untuk itu mohon diterbitkan surat penetapannya



FM-03-AKD-24



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 8508007 Fax. 8508007  
Email : FIK – UNNES SMG. @ . Com

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor : 1724 / H37.1.6 / HK.1.21 / 2011  
Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2010/2011

Menimbang: Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan /Prodi PKLO FIK membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan PKLO FIK UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES  
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003 No.78).

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahragha (PKLO) tanggal, 21 Maret 2011

MEMUTUSKAN

Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Sukirno, M.Pd.  
NIP : 19510612 198103 1 004  
Pangkat/Golongan : Penata / III c  
Jabatan : Lektor  
Mata Kuliah : Pendidikan Gerak Senam  
Sebagai Pembimbing Utama
2. Nama : Drs. Wahadi, M.Pd.  
NIP : 19610114,198601,1,001  
Pangkat/Golongan : Pembina / IV-a  
Jabatan : Lektor Kepala  
Mata Kuliah : Ilmu Coaching Khusus Sepakbola  
Sebagai Pembimbing Pendamping

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa :

Nama : MOH SOHLEH  
NIM : 6301909020  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Tema : “ TEKNIK DASAR SEPAKBOLA”

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG  
PADA TANGGAL : 21 Maret 2011

an. Dekan  
Bersantu Dekan Bidang Akademik,

DRS. SAID JUNAIDI, M.Kes.  
NIP. 19690715.199403.1.001

Tembusan :

1. Yth. Dekan FIK
2. Yth. Ketua Jurusan PKLO
3. Yth. Dosen Pembimbing dan Mahasiswa yang bersangkutan.

FM-03-AKD-24

Lampiran 3



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024) 8508007  
Fax. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

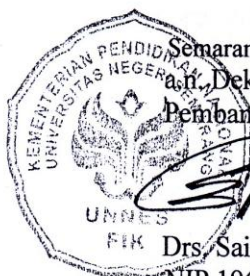
Nomor : 2683 / H37.1.6 / PL.1.6 / 2011  
Hal : **Ijin Penelitian**

Yth Ketua Pengcab. PSSI Pati  
di Kabupaten Pati .

Dengan hormat,  
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : MOH SHOLEH  
NIM : 630 1909020  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul : “ **PERBEDAAN FIFA FITNESS TEST DAN TESWT LARI 2,4 KM BAGI WASIT SEPAKBOLA C-3, C-2 DAN C-1 KABUPATEN PATI TAHUN 2011. di Pengurus Cabang PSSI Kabupaten Pati.** ”

Atas perhatian dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Semarang, 18 Mei 2011

a.n. Dekan,  
Pembantu Dekan Bidang Akademik

Drs. Said Junaidi M.Kes.  
NIP 19690715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES
3. Mahasiswa yang bersangkutan

**FM-05-AKD-24**

ampiran 4



Nomor : 064/PC.PSSI/PT/VII.2011  
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Pati, 27 Juni 2011

Kepada  
Ketua Jurusan  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang

Dengan hormat,

Berkenaan dengan surat ijin Penelitian No. 2683/H.37.1.6./PT.1.6/2011 yang berkaitan dengan Penyusunan Skripsi dari FIK Jurusan PKLO. Dengan ini kami pengurus Pengcab PSSI Kab. Pati menerangkan bahwa:

Nama : MOH. SHOLEH  
NIM : 6301909020  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah mengadakan Penelitian tentang "PPERBEDAAN FIFA FITNESS TEST DAN TEST LARI 2,4 Km BAGI WASIT C-3, C-2, DAN C-1 KABUPATEN PATI TAHUN 2011" di Korp. Perwasitan Pengcab PSSI Kabupaten Pati.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Tembusan

1. Ketua Pengcab PSSI Kab. Pati
2. Komisi Wasit Pengcab PSSI Kab. Pati

An. Ketua Umum Pengcab PSSI Kab.  
Pati  
Sekretaris Umum



**BAMBANG WAHYUDI, SH**

## Lampiran 5

## HASIL TEST LARI 2,4 KM

NO	NAMA	HASIL	KRITERIA	KET.
1	SUTAMTO, SH	10.15	BAIK	C1
2	MOH. SHOLEH	10.03	BAIK	C1
3	SUGIONO, S.Pd	11.20	SEDANG	C1
4	MARGU, S.Pd	11.15	SEDANG	C1
5	HARNO	13.00	KURANG	C1
6	NYUNARNO	11.00	SEDANG	C1
7	DWI PRIYO	13.59	KURANG	C1
8	KARIMIN	11.05	SEDANG	C1
9	HARLAN	11.40	CUKUP	C1
10	SUNARTO	9.00	BAIK SEKALI	C1
11	RATAWI, S.Pd	8.57	BAIK SEKALI	C1
12	RAJIDAH	13.50	KURANG	C2
13	TO HARTOYO	12.56	KURANG	C2
14	GUNAWAN, S.Pd	13.40	KURANG	C2
15	DARSO	11.00	SEDANG	C2
16	DAMIN	10.56	SEDANG	C2
17	RISKI PUTUTRI	11.35	CUKUP	C2
18	KASMITO	9.00	BAIK SEKALI	C3
19	YULIANTO	10.18	SEDANG	C3
20	AGUNG ASMARA	10.20	SEDANG	C3

## Lampiran 6

## REFREE PHYSICAL FITNESS TEST

NO	NAMA	40 M SPRINT RUNS					
		1	2	3	4	5	6
1	SUTAMTO, SH	6,00	6,05	6,10	6,00	6,11	6,15
2	MOH. SHOLEH	6,09	6,00	6,10	5,98	6,12	6,08
3	SUGIONO, S.Pd	6,10	6,15	6,15	6,20	6,20	6,19
4	MARGU, S.Pd	6,20	6,21	6,19	6,25	6,20	6,20
5	HARNO	6,25	6,20	6,30	6,30	6,32	6,35
6	NYUNARNO	6,15	6,11	6,20	6,17	6,20	6,20
7	DWI PRIYO	6,80	6,79	6,82	6,75	6,80	6,78
8	KARIMIN	6,20	6,21	6,20	6,25	6,22	6,20
9	HARLAN	6,19	6,20	6,20	6,22	6,20	6,23
10	SUNARTO	5,47	5,40	5,45	5,40	5,50	5,45
11	RATAWI, S.Pd	5,50	5,57	5,47	5,50	5,47	5,52
12	RAJIDAH	6,76	6,80	6,75	6,70	6,56	6,77
13	TO HARTOYO	6,70	6,75	6,80	6,77	6,76	6,75
14	GUNAWAN, S.Pd	6,40	6,50	6,55	6,45	6,50	6,52
15	DARSO	6,20	6,20	6,19	6,25	6,21	6,20
16	DAMIN	6,15	6,10	6,17	6,05	6,20	6,15
17	RISKI PUTUTRI	6,02	6,10	6,21	6,15	6,20	6,17
18	KASMITO	5,50	5,46	5,45	5,50	5,47	5,50
19	YULIANTO	5,59	6,02	5,58	6,00	5,58	6,01
20	AGUNG ASMARA	5,57	5,47	5,50	5,55	5,53	5,50

## REFEREE PHYSICAL FITNESS TEST

NO	NAMA	150 M RUN IN 30 SEC. & 50 M WALK IN 40 SEC																				KATEGORI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	SUTAMTO, SH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	C
2	MOH. SHOLEH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	B
3	SUGIONO, S.Pd	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	C
4	MARGU, S.Pd	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	K
5	HARNO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	K
6	NYUNARNO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	C
7	DWI PRIYO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K
8	KARIMIN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	K
9	HARLAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	K
10	SUNARTO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	B
11	RATAWI, S.Pd	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	B
12	RAJIDAH	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K
13	TO HARTOYO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	K
14	GUNAWAN, S.Pd	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	K
15	DARSO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	K
16	DAMIN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	C
17	RISKI PUTUTRI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	C
18	KASMITO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	B
19	YULIANTO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	B
20	AGUNG ASMARA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	B

Keterangan : B = Baik

C : Cukup

K : Kurang

## Lampiran 7

## DAFTAR HADIR PESERTA PHYSICAL FITNESS TEST

NO	NAMA	KLASIFIKASI	TANDA TANGAN
1	Sutamto, SH	Wasit C I	1
2	Moh. Sholeh	Wasit C I	2
3	Sugiono, S.Pd	Wasit C I	3
4	Margo, S.Pd	Wasit C I	4
5	Harno	Wasit C I	5
6	Nyunarno	Wasit C I	6
7	Dwi Priyo	Wasit C I	7
8	Karimin	Wasit C I	8
9	Harlan	Wasit C I	9
10	Sunarto	Wasit C I	10
11	Ratawi, S.Pd	Wasit C I	11
12	Rajidah	Wasit C II	12
13	To Hartoyo	Wasit C II	13
14	Gunawan, S.Pd	Wasit C II	14
15	Darso	Wasit C II	15
16	Damin	Wasit C II	16
17	Riski Putri, S.Pd	Wasit C II	17
18	Kasmito	Wasit C III	18
19	Yulianto	Wasit C III	19
20	Agung Asmara	Wasit C III	20

Petugas :

- A. Starter : 1. Slamet (.....)
2. Agus (.....)
- B. Timer : 1. Mujiyanto (.....)
2. Sujiman (.....)
- C. Pencatat : 1. Nining (.....)
2. Desilia (.....)



**Lampiran 8****Pemberian Pengarahan Pelaksanaan Tes Lari 2,4 km****Persiapan Start Lari 2,4 km**



**Pelaksanaan Lari 2,4 km**



**Peserta Test Memasuki Garis Finish**



**Peserta Test Memasuki Garis Finish**



### Evaluasi Pelaksanaan Test Lari



### Pengisian Biodata







