



**SURVEY KONDISI KESEGERAN JASMANI WASIT SEPAK BOLA C-1,C-2 DAN C-3  
DALAM RANGKA PERSIAPAN *TEST* FISIK WASIT SEPAK BOLA  
SE KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh  
Yulianto  
6101408247

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## SARI

Yulianto 2014. **Kondisi Kesegaran Jasmani Wasit Sepak Bola C-1,C-2 Dan C-3 Dalam Rangka Persiapan Test Fisik Wasit Sepak Bola Se Kabupaten Semarang Tahun 2013**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Dalam permainan sepakbola wasit sangat dibutuhkan, karena tanpa adanya seorang wasit suatu pertandingan akan berjalan dengan liar dan keras, karena tidak ada orang yang mengatur tata cara dan tata tertib permainan dan tidak ada juga yang disegani dilapangan. Salah satu syarat menjadi seorang wasit haruslah mempunyai kebugaran tubuh yang bagus, dan memiliki kesehatan yang baik, dan disyaratkan untuk memeriksakan kesehatannya kedokter, dimana salah satunya mengenai kebaikan mata agar dapat membedakan warna pelengkap yaitu merah, hijau, biru dan kuning. Dalam penelitian ini permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut : Bagaimana Kondisi Kesegaran Jasmani Wasit Sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang Tahun 2013? Penelitian ini untuk Mengetahui Kondisi Kesegaran Jasmani Wasit Sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang tahun 2013.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wasit sepakbola dengan sertifikat C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh wasit sepakbola dengan sertifikat C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang yang berjumlah 20 orang Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode survey. Data dari hasil instrument angket diolah dengan metode analisis deskripsi persentase.

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani wasit-wasit sepakbola C-1, C-2, dan C-3 Kabupaten Semarang tahun 2013 rata-rata baik. Tingkat Kesegaran Jasmani wasit-wasit sepakbola C-1, C-2, dan C-3 Kabupaten Semarang tahun 2013 secara perorangan terdapat 11 orang dalam kategori baik, 7 orang dalam kategori cukup baik dan 2 orang dalam kategori kurang baik.

Saran yang dapat peneliti berikan adalah wasit hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat penting karena dapat menunjang kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari. Para wasit khususnya di Pengcab perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sebab walaupun tingkat kesegaran jasmaninya rata-rata baik menurut penelitian ini, tetapi masih ada yang masuk dalam kriteria cukup baik dan bahkan ada yang kurang baik melalui berbagai latihan fisik secara terprogram dan terencana secara baik.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yulianto

NIM : 6101408247

Judul Skripsi : "SURVEY KONDISI KESEGERAN JASMANI WASIT SEPAK BOLA C-1,C-2 DAN C-3 DALAM RANGKA PERSIAPAN TEST FISIK WASIT SEPAK BOLA SE KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2013"

Menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini diikuti atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah, apabila terdapat kesalahan maka siap menerima solusi sesuai dengan hukum yang diterapkan.

Semarang, Januari 2015



Yulianto

6101408247

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

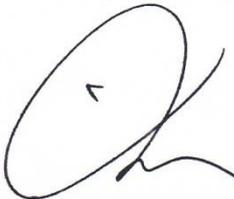
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

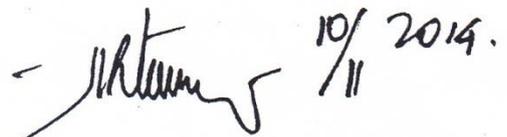
Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Drs. Cahyo Yuwono, M.pd  
NIP. 19620425198611001

Dosen Pembimbing II



Drs. Mujiyo Hartono, M.pd  
NIP. 196109031988031002

Mengetahui  
Ketua Jurusan PJKR



 8/1 2015  
Drs. Mujiyo Hartono, M.pd  
NIP. 196109031988031002

## PENGESAHAN

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

Pada Hari :

Tanggal :

### Panitia Ujian



Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 19591019 198503 1 001



Sekretaris

Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19810129 200312 1 001

### Dewan Penguji

1. Moh. Annas, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19751105 200501 1 002

(Ketua)



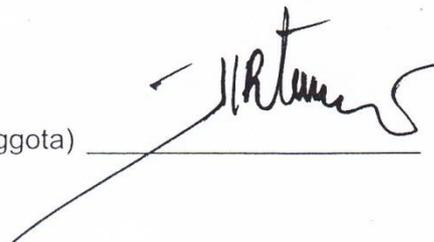
2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd  
NIP. 19620425 198611 001

(Anggota)



3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd  
NIP. 19610903198803 1 002

(Anggota)



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

- 1) Barang siapa yang menghendaki keberhasilan untuk dunia, maka ia harus memiliki ilmunya, dan barang siapa yang menghendaki keberhasilan untuk akhirat maka ia harus memiliki ilmunya juga, barang siapa yang menghendaki keduanya maka ia harus menguasai keduanya pula (*Sabda Rasulullah SAW*)
- 2) Menyimpang seinci, rugi seribu batu (*Peribahasa China*)

### Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1) Bapak & Ibu tercinta.
- 2) Kakak-kakakku yang tercinta
- 3) Mahasiswa PJKR.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyelesaian penelitian sampai dengan tersusunnya skripsi ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan kepada saya untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian, waktu dan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mengarahkan dan memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd selaku pembimbing utama dan Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd, selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengajaran, pengetahuan, maupun bantuan selama Penulis mengikuti kuliah di UNNES.
6. Semua pihak yang tidak dapat Penulis sebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu saran, kritik dan balikan sangat penulis harapkan guna kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang, Februari 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Penegasan Istilah.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
2.1 Wasit dan Perwasitan.....	9
2.2 Peraturan Permainan Sepakbola.....	24
2.3 Kesegaran Jasmani.....	35
2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Populasi Penelitian.....	49
3.2 Sampel Penelitian.....	49
3.3 Variabel Penelitian.....	50
3.4 Rancangan Penelitian.....	50
3.5 Prosedur Penelitian.....	51
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.7 Instrumen Penelitian.....	52

3.8 Teknik Analisis Data .....	56
3.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian .....	56
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian .....	59
4.2 Pembahasan .....	65
 BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan .....	69
5.2 Saran .....	69
 DAFTAR PUSTAKA.....	 70
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	60
2. Deskripsi Kategori Hasil Tes Lari Cepat Menempuh Jarak 40 Meter.....	60
3. Deskripsi Kategori Hasil Tes Lari 150 Meter Dalam Waktu 30 Detik dan Jalan 50 Meter Dalam Waktu 40 detik.....	61
4. Deskripsi Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani .....	62
5. Prestasi wasit sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang tahun 2013.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain penelitian " <i>One-shot case study</i> " .....	51
2. Gambar tes lari 40 meter .....	53
3. Gambar tes lari 150 meter .....	54
4. Distribusi Kategori Tingkat Keseharaan Jasmani .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian .....	71
2. Instrument Penelitian .....	72
3. Nama Responden .....	73
4. Hasil Tes Lari 40 M .....	74
5. Hasil Lari 150 M .....	75
6. Prestasi Wasit .....	76
7. Dokumentasi Penelitian .....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak bisa lepas dari warga masyarakat, salah satunya yaitu cabang olahraga sepakbola. Olahraga ini banyak digemari semua lapisan masyarakat, dari anak - anak, remaja hingga orang tua. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Olahraga sepakbola merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan kaki dan kepala, serta anggota tubuh yang lainnya.

Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas satu tim yaitu sebelas orang pemain. Olahraga sepakbola dapat juga bermanfaat baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial bagi para remaja.

Sepakbola sebagai olahraga yang memasyarakat di Indonesia, sepakbola memiliki induk organisasi olahraga yang membidangi masalah persepakbolaan yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI sebagai induk organisasi olahraga sepakbola di Indonesia yang bersekretariat di Jakarta merupakan anggota dari Asosiasi Sepakbola Asia (AFC) dan FIFA sebagai Federasi Sepakbola Internasional. PSSI mengatur seluruh kegiatan persepakbolaan di seluruh Indonesia, pada tingkat daerah PSSI mempunyai Pengurus Provinsi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (Pengprov PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola di tingkat daerah (Provinsi) yang mengatur seluruh aktivitas persepakbolaan di tingkat daerah (Provinsi).

Pengprov PSSI sebagai organisasi sepakbola di tingkat daerah (Provinsi) mempunyai wewenang sebagai organisasi dari PSSI yang mengatur usaha pembinaan dan peningkatan prestasi sepakbola baik di tingkat daerah sampai pada tingkat nasional.

Dalam sebuah permainan sepakbola selain dari pemain dari tiap-tiap tim, juga terdapat adanya seorang wasit, dibantu dua asisten wasit dan seorang wasit cadangan. Wasit adalah seseorang yang ditugasi untuk memimpin dan mengatur jalannya suatu pertandingan, sehingga tidak terjadi pelanggaran dan kecurangan yang dapat merugikan salah satu dari tim tersebut. Dalam permainan sepakbola wasit sangat dibutuhkan, karena tanpa adanya seorang wasit suatu pertandingan akan berjalan dengan liar dan keras, karena tidak ada orang yang mengatur tata cara dan tata tertib permainan dan tidak ada juga yang disegani dilapangan. Untuk memimpin sebuah pertandingan seorang wasit dituntut untuk adil dalam arti tidak memihak dari salah satu regu, jeli dalam arti mengetahui dengan benar dan peristiwa yang terjadi dilapangan, dan tegas tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan, selain itu juga fokus dan konsentrasi dalam pertandingan. Untuk itu seorang wasit harus menguasai tatacara dan peraturan permainan yang terus berkembang, maka seorang wasit dituntut untuk mengikuti perkembangan peraturan permainan dalam sepakbola. Salah satu syarat menjadi seorang wasit haruslah mempunyai kebugaran tubuh yang bagus, dan memiliki kesehatan yang baik, dan disyaratkan untuk memeriksakan kesehatannya kedokter, dimana salah satunya mengenai kebaikan mata agar dapat membedakan warna pelengkap yaitu merah, hijau, biru dan kuning. Dan ini dapat menunjukkan kesehatan wasit dalam keadaan sehat dan tidak ada

gangguan- gangguan kesehatan yang mungkin bisa mengganggu tugas seorang wasit.

Begitu pentingnya peranan wasit dalam pertandingan, hal ini nampak dalam syarat-syarat untuk menjadi seorang wasit. Seorang wasit ditetapkan berusia paling sedikit 22 tahun untuk wasit tingkat II atau wasit pengcab, berusia maksimal 24 tahun untuk wasit tingkat I atau wasit pengda dan berusia setinggi-tingginya 30 tahun untuk wasit nasional ( PSSI,2008:5-6 ). Usia 22 tahun dirasa cukup bagi seseorang untuk memiliki pengetahuan tentang persepakbolaan dan dirasa cukup mandiri untuk mengambil keputusan yang akan dilakukan bila pada suatu saat memimpin pertandingan. Usia 46 tahun dianggap paling tua, hal ini memberi petunjuk bahwa seorang wasit harus mempunyai kesegaran fisik yang prima, sebab manusia pada umumnya dalam usia 40 tahun sudah menunjukkan gejala-gejala menurunnya kemampuan.

Dalam pendidikan seorang wasit diisyaratkan minimal berpendidikan di sekolah menengah atas, dan wasit juga dituntut untuk berpengetahuan dan mempunyai wawasan yang luas yang diperlukan dalam pelaksanaan tugas seorang wasit. Untuk meningkatkan keterampilan seorang wasit, maka diadakan ujian yang diselenggarakan oleh PSSI atau Komisaris Daerah dengan dibantu Direktur Perwasitan. Seorang wasit dinyatakan lulus dalam ujian akan mendapatkan sertifikatnya sesuai dengan tingkatannya. Dan seorang wasit akan mengalami suatu degradasi atau prestasi ketingkat yang lebih lanjut sesuai dengan tingkatan kinerja seorang wasit.

Seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan

bagi penonton agar sepakbola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik

Untuk peningkatan kualitas perwasitan selalu dilakukan dalam memahami aturan permainan, kejelian dalam memimpin permainan, selain itu juga yang tidak kalah pentingnya adalah peningkatan kesegaran jasmani, dengan kesegaran jasmani yang prima, 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*,

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 : 9 ).

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dengan bertanya dengan beberapa mahasiswa beberapa wasit di Kabupaten Semarang, kesegaran

jasmani sangat dibutuhkan untuk melaksanakan tugasnya dengan baik, sehingga pengambilan keputusan dalam pertandingan sesuai dengan prosedur peraturan dan adil.

Dari uraian diatas dijelaskan bahwa kesegaran jasmani seorang wasit sangat penting. Maka diadakannya tes kesegaran jasmani secara berkala dan berkesinambungan sehingga penjagaan kebugaran jasmani seorang wasit tetap terjaga. Meninjau kembali latar belakang tersebut ditunjang oleh keberadaan penulis sendiri sebagai salah satu wasit sepak bola di Kabupaten Semarang, maka penulis tertarik untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola dengan sertifikat C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang Tahun 2013.

Disamping alasan tersebut dimuka, pemilihan judul dalam penelitian ini juga didasarkan atas :

- 1) Perhatian akan wasit tidak seperti perhatian publik pada pemain, pada hal peranan wasit begitu besar dalam suatu pertandingan.
- 2) Akibat dari kurangnya perhatian publik terhadap perwasitan, para peneliti lebih memilih meneliti tentang permainannya atau teknik persepakbolaannya, dari pada wasit dan perwasitannya.

## **1.2 Permasalahan**

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 sebagai berikut: Bagaimana Kondisi Kesegaran Jasmani Wasit Sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang Tahun 2013?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya untuk menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan ( Sutrisno Hadi, 1987:271 ). Dengan mengacu pada pendapat tersebut maka tujuan penulis melakukan penelitian tentang kondisi kebugaran jasmani wasit di Kabupaten Semarang adalah : “ Untuk Mengetahui Kondisi Kebugaran Jasmani Wasit Sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang tahun 2013 “.

### 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 :

- 1.4.1 Survey : Dalam penelitian ini survey yang dimaksud adalah kedudukan atau seberapa tinggi keadaan kebugaran jasmani wasit sepakbola di Kabupaten Semarang berdasarkan kriteria yang ada dalam tes kebugaran jasmani yang dipakai sebagai acuan.
- 1.4.2 Kondisi kebugaran Jasmani : Dalam penelitian ini kondisi kebugaran jasmani yang di maksud adalah kedudukan atau bagaimana kondisi kebugaran jasmani wasit sepak bola yang bersertifikat C-1, C-2 dan C-3 kabupaten semarang berdasarkan kriteria yang ada dalam test kebugaran jasmani yang di pakai sebagai acuan.
- 1.4.3 Wasit : Sebutan untuk pemimpin, pengatur , pengadil dalam pertandingan dalam cabang olahraga sepakbola.C-1, C-2 dan C-3 : 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 pertandingan tertentu. C-1 merupakan wasit tingkatan Nasional, C-2 tingkatan untuk wasit Provinsi sedangkan C-3 adalah untuk wasit daerah. Dalam penelitian ini, yang akan menjadi obyek penelitian adalah wasit yang sudah mempunyai sertifikat C-1, C-2 dan C-3.

- 1.4.4 Test fisik : Dalam penelitian ini test fisik yang dimaksud adalah kedudukan untuk mengetahui seberapa tinggi keadaan kebugaran jasmani wasit sepakbola di Kabupaten Semarang berdasarkan kriteria yang ada dalam tes kebugaran jasmani yang dipakai sebagai acuan. Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Komponen – komponen itu adalah : kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ketempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kekuatan adalah kemampuan melawan tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi. Keseimbangan adalah suatu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Koordinasi : kemampuan untuk menggabungkan system motor dan sensoris menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien. Dalam penelitian ini kondisi kebugaran jasmani yang dimaksud adalah kedudukan atau bagaimana kondisi kebugaran jasmani wasit sepakbola yang bersertifikat C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang berdasarkan kriteria yang ada dalam tes kebugaran jasmani yang dipakai sebagai acuan

- 1.4.5 Kabupaten Semarang : Suatu daerah kabupaten di wilayah Provinsi Jawa Tengah dimana penelitian ini dilakuka

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian pada umumnya untuk menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan ( Sutrisno Hadi, 1987:271) oleh karena itu penelitian ini bermanfaat: a) sebagai wawasan wasit, b) sebagai wawasan iksan sepakbola, c) sebagai wawasan pembaca, d) sebagai bahan evaluasi bagi wasit dengan kondisi kebugaran fisik waktu diadakan tes.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Wasit dan Perwasitan**

Badan Perwasitan Sepak Bola 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, Sepak Bola Wanita Dan Sepak Bola Pantai. Wasit-Wasit, Pengawas Pertandingan, Inspektur Wasit, Pengajar Kursus Wasit, Pengajar Kursus Pengawas Pertandingan Sepak Bola, Futsal, Sepak Bola Wanita Dan Sepak Bola Pantai perlu pengelolaan secara Independen, selektif, efektif, dan berkesinambungan, serta berdaya guna di bawah pengelolaan Badan Perwasitan Sepak Bola Indonesia (BWSI). Untuk menjalankan kegiatan Badan Perwasitan Sepak Bola Indonesia perlu memiliki pedoman dan regulasi organisasi guna tercapainya tujuan lembaga.

Dalam Peraturan Organisasi nomor: 01/PO.PSSI / III/2008 tentang Badan Perwasitan Sepak Bola Indonesia pasal dua, BWSI 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 pada pasal tiga menjelaskan tentang fungsi 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. Dalam pasal empat menjelaskan tentang wewenang BWSI, antara lain:

1. Menetapkan peraturan untuk rekrutmen wasit, pengawas pertandingan yang baru.
2. 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.
3. 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.
4. Menyelenggarakan kursus untuk mencetak perangkat pertandingan yang baru.
5. Menyelenggarakan penyegaran perangkat pertandingan sebelum dan selama kompetisi, serta untuk jenjang karir yang lebih tinggi (FIFA/AFC/AFF).
6. Melakukan pengawasan baik langsung, maupun tidak langsung kepada perangkat pertandingan.
7. Memberi penghargaan kepada perangkat pertandingan yang berprestasi, memberi sanksi mulai dari peringatan hingga pemecatan kepada perangkat pertandingan yang telah melanggar peraturan yang telah ditetapkan oleh organisasi.

Wasit adalah seseorang yang ditugasi untuk memimpin suatu pertandingan agar berjalan dengan lancar, aman, teratur dan tidak menimbulkan hal – hal yang membahayakan. Begitu pentingnya kedudukan seorang wasit di

lapangan, oleh karena itu untuk menjadi seorang wasit perlu diatur dengan ketentuan yang antara lain sebagai berikut :

### **2.1.1 Syarat- syarat Menjadi Wasit**

- 1) Calon wasit harus mempunyai :
  - a) Surat keterangan dokter mengenai kebaikan mata yaitu dapat melihat huruf dengan jarak 5,5, meter dan harus dapat membedakan warna pelengkap yaitu merah dan hijau, biru dan kuning.
  - b) Kebaikan kesehatan badan pada umumnya.
- 2) Surat keterangan atau serendah – rendahnya berijazah sekolah menengah atas.
- 3) Pencalonan hanya dapat diajukan untuk :
  - a) Wasit PSSI oleh Komisaris Daerah yang bersangkutan.
  - b) Wasit Daerah oleh Perserikatan dalam daerah yang bersangkutan.

Komisaris Daerah 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 enam kali. Pengurus Persatuan hanya dapat mengajukan seorang calon yang telah ternyata menjadi wasit dengan baik sekurang – kurangnya selama satu tahun dan telah memimpin pertandingan kompetisi paling sedikit delapan kali. Penyimpangan jumlah calon hanya dapat dilakukan berdasarkan keadaan dan keadilan dengan persetujuan PSSI atau Komisaris Daerah yang bersangkutan (Pengda PSSI Jawa Tengah,2001 : 2 ).

### **2.1.2 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 ofisial keempat apabila ada penugasannya,
- 3) Memastikan bahwa bola yang dipakai telah memenuhi persyaratan yang diuraikan dalam dalam peraturan 2,
- 4) Memastikan bahwa perlengkapan yang dipakai pemain telah memenuhi persyaratan yang diuraikan dalam peraturan 4,
- 5) Bertindak sebagai pencatat waktu dan mencatat hasil pertandingan
- 6) Berdasarkan penilaiannya, membuat keputusan untuk menghentikan, menunda atau meninggalkan pertandingan atas setiap pelanggaran peraturan,
- 7) Membuat keputusan untuk menghentikan, menunda dan mengakhiri pertandingan karena adanya campur tangan pihak luar dalam bentuk apapun,
- 8) Menghentikan pertandingan, jika terdapat pemain yang mengalami cideradan 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 lapangan permainan (kartu merah). Wasit dengan memberikan kartu kuning atau kartu merah dengan adanya pelanggaran dipertandingan tersebut,
- 14) Melakukan tindakan terhadap ofisial tim yang bertindak dengan cara yang tidak bertanggung jawab dan mengusir mereka dari lapangan permainan,
- 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, 2010 :30 )

Wewenang wasit berlaku sejak masuknya 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 *drop ball* atau di tempat dimana bola berada pada saat wasit menghentikan pertandingan tersebut.

Pada 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 dapat dihukum karena berada dalam posisi ofsaid,
- 4) Apabila ada permintaan pergantian pemain,
- 5) Telah terjadinya pelanggaran atau insiden lain yang tidak terlihat oleh wasit
- 6) Apakah, pada saat tendangan pinalti, penjaga gawang telah bergerak ke luar dari garis gawang sebelum bola ditendang dan apabila bola telah melewati garis gawang (PSSI, 2010 : 36).

Asistan 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 mengacungkan dan menggoyang-goyangkan bendera bahwa terjadi pelanggaran, dan pada saat itu posisi bola pada saat mati. Dengan isyarat yang telah dilakukan oleh asissten wasit, setelah itu memanggil wasit.

Wasit Cadangan (Ofisial 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 ofisial yang berada di daerah teknik,
- f) setelah pertandingan selesai ofisial 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, ofisial keempat harus memberitahu wasit dan asisten wasit mengenai laporan yang dibuatnya.

### **2.1.3 Klasifikasi Wasit**

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

- 1) Wasit PSSI yang terdiri dari Wasit PSSI Kelas Internasional (FIFA) Terdiri paling banyak 10 orang wasit dan 10 orang asisten wasit. Wasit PSSI kelas Nasional yang jumlahnya tidak terbatas.
- 2) Wasit daerah yang terdiri wasit Daerah Kelas I dan Wasit Daerah Kelas II.
- 3) Wasit Perserikatan yang keberadaannya ditentukan oleh perserikatan sendiri.

Wasit PSSI harus masih aktif menjadi wasit daerah dan wasit perserikatan. Wasit Daerah Kelas II sebelumnya dengan tidak berselang telah harus menjadi wasit perserikatan selama satu tahun berturut-turut telah memimpin pertandingan kompetisi paling sedikit 12 kali. Wasit Daerah Kelas I sebelumnya dengan tidak berselang harus menjadi wasit daerah kelas II selama satu tahun berturut-turut dan telah memimpin pertandingan kompetisi paling sedikit 8 kali.

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

#### **2.1.4 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 termasuk Ilmu Jiwa.

Jika pengurus memandang atas permintaan Direktur Perwasitan yang bersangkutan maka berdasarkan pertimbangan- 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 ujian diberikan sekali saja.

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

#### **2.1.5 Promosi, Degradasi, Anugrah Khusus dan Hukuman Wasit**

Pengurus PSSI atau Komisaris Daerah 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 Komisaris Daerah atas Daerah atas usul Direktur Perwasitan masing-masing berdasarkan pertimbangan-pertimbangan kemunduran teknis dan maupun kekurangan pribadi dengan memperhatikan perturan- 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 Komisaris Daerah yang bersangkutan kepada yang yang berkepentingan dengan cara tertulis. Wasit PSSI yang secara terus penerus 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 mengunjungi 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 yang bersangkutan.

#### **2.1.6 Peraturan- Peraturan yang harus diketahui Wasit**

Seorang wasit mutlak diperlukan penguasaan atas peraturan- peraturan perwasitan. Ada dua sumber peraturan perwasitan 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 dalam memimpin pertandingan mendapatkan hak untuk pengganti biaya tugas yang besarnya ditetapkan oleh pengurus PSSI dengan keputusan tersendiri, mendapatkan

hak pelayanan akomodasi, konsumsi dan biaya pengobatan apabila dalam melaksanakan tugas seorang wasit menderita sakit. Seorang wasit mempunyai kewajiban sebagai berikut :

- a) Selambat-lambatnya sehari sebelum pertandingan wasit sudah berada di kota di mana pertandingan tersebut akan dilaksanakan,
  - b) Mengikuti pertemuan teknik
  - c) Memeriksa lapangan sebelum pertemuan teknik dengan pengawas pertandingan,
  - 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 sesuai jenjang dan tingkat pertandingan selambat-lambatnya 1x 24 jam.
  - f) Apabila terjadi peristiwa khusus, maka Wasit, Kedua Asisten Wasit dan Wasit Cadangan (Ofisial Keempat) sesuai pertandingan harus segera membuat laporan khusus disertai kronologis kejadian dan gambar selambat- lambatnnya 1x 24 jam, dikirim kepada Pengurus PSSI menurut tingkat kewenangannya (Pengda PSSI Jawa Tengah, 2008 : 34).
- 2) Peraturan Perwasitan PSSI yang terdiri atas 19 pasal. Pasal-pasal tersebut antara lain mengatur tentang syarat-syarat wasit (pasal 6), golongan wasit (pasal 13), ujian wasit (pasal 7), sertifikat wasit (pasal 9), promosi dan degradasi wasit (pasal 10), umur dan penghargaan (pasal 13), hak-hak wasit (pasal 14) dan hukuman wasit (pasal 17).
- 3) Kecuali hal tersebut maka seorang wasit wajib tahu tentang:
- a. Peraturan Perwasitan Internasional FIFA

- b. Peraturan Pemberian Lambang Wasit FIFA
- c. Peraturan Badan Internasional Persatuan Sepakbola
- d. Panitia Disiplin
- e. Peraturan FIFA mengenai Wasit dan Asisten Wasit (Bambang Slameto, 2001 : 1-9)

#### **2.1.6.1 Syarat-syarat kiat Menjadi Wasit yang baik :**

Untuk menjadi wasit harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- a. Berbadan sehat menurut keterangan dokter (tidak berkacamata, tidak buta warna, dan penglihatan baik)
- b. Umur antara 18 sampai 46 tahun.
- c. Berijazah SMA atau sederajat.
- d. Memahami dan melaksanakan janji wasit
- e. Mengetahui dan memahami peraturan sepak bola dengan baik.
- f. mempunyai kesegaran jasmani yang baik
- g. mendapat legalitas cabang

#### **2.1.6.2 Perlengkapan wasit**

- a. Perlengkapan pakian dan sepatu bola yang lengkap.
- b. Peluit
- c. Notes dan alat tulis
- d. Pencatat waktu (jam, stop watch)
- e. Koin untuk undian.
- f. Kartu merah dan kartu kuning.

#### **2.1.6.3 Kerjasama Antara Wasit, Hakim Garis, dan Wasit Cadangan**

Dalam memimpin suatu pertandingan wasit dibantu oleh 2 orang hakim garis dan 1 wasit cadangan. Tugas dan kewenangan yang diberikan kepadanya

dimulai setelah memasuki lapangan permainan. Wasit dan hakim garis harus saling bekerjasama yang baik dalam menjalankan tugasnya, supaya pertandingan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Berhasil atau tidaknya seorang wasit dalam memimpin tergantung dari kerjasama pengadil di lapangan tersebut.

#### 1. Tugas Seorang Wasit

- a. Menegakkan dan menjalankan peraturan.
- b. Membuat putusan yang memihak pada tim yang membuat pelanggaran.
- c. Membuat catatan jalannya pertandingan.
- d. Memberikan tendangan bebas langsung atau tidak langsung.
- e. Memberikan hukuman tendangan (penalty kick).
- f. Memberikan teguran dan peringatan pada pemain yang membuat pelanggaran.
- g. Menghentikan permainan untuk sementara atau seterusnya.
- h. Menentukan bola sesuai dengan syarat atau standar tidak.

#### 2. Tugas Hakim Garis

- a. Membantu tugas wasit dengan berpegang teguh pada peraturan-peraturan yang berlaku.
- b. Memberi isyarat kepada wasit dalam hal-hal sebagai berikut:
  - a) Menentukan arah bola (trow in, corner kick, goal kick)
  - b) Menentukan seorang pemain off-side atau tidak.
- c. Tugas Wasit Cadangan
  - a) wasit atau hakim garis apabila ada yang berhalangan.
  - b) Mengurusi pergantian pemain.

- c) Memberi isyarat pada wasit jika pertandingan sudah selesai.
  - d) Mengatur official dan pemain pengganti.
  - e) Menerima isyarat dari wasit tentang penghentian pertandingan.
- d. Memberikan pendapatnya bila diminta oleh wasit utama.

#### Posisi Wasit dan Hakim Garis

Agar wasit dapat mengamati pertandingan dengan cermat, maka wasit dan pembantu wasit perlu menempatkan diri di tempat yang benar, sehingga semua kejadian penting dapat diamati dengan baik. Kejadian itu seperti; permulaan pertandingan, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan hukuman, dll.

- e. Isyarat-Isyarat Wasit dan Hakim Garis Isyarat ialah suatu tanda berkenaan dengan permainan.

Dalam permainan sepak bola isyarat tersebut dapat diberikan oleh wasit atau hakim garis, atau wasit pengganti.

- 1) Isyarat Wasit Isyarat wasit dapat berupa peluit dan gerakan tangan, yaitu:
- a) Bunyi Peluit

Bunyi peluit dari wasit umumnya ada 2 macam yang didasarkan atas tujuan atau kegunaannya. Bunyi peluit dua kali pendek yang diikuti panjang, ini digunakan wasit sebagai isyarat dalam hal-hal sebagai berikut:

- Agar para pemain siap untuk memasuki lapangan permainan.
- Permainan dalam babak 1 selesai.
- Permainan dalam babak 2 selesai.

Bunyi peluit panjang satu kali, ini digunakan wasit sebagai isyarat dalam hal-hal berikut:

- Permainan dapat dimulai.
- Penghentian permainan untuk sementara karena ada kejadian
- Terjadi pelanggaran atas peraturan permainan.
- Bola keluar lapangan.
- Terjadi gol.
- Ada pemain yang cidera.
- Gangguan oleh cuaca atau penonton.

b) Gerakan Tangan Untuk lebih memperjelas keputusannya isyarat wasit yang berupa bunyi peluit akan diikuti dengan gerakan tangan sebagai isyarat. Isyarat tangan itu diantaranya:

- Mengangkat salah satu tangan lurus ke atas baik tangan kanan atau kiri berarti "terjadi pelanggaran dengan hukuman tendangan bebas tidak langsung".
- Mengangkat kedua tangan didepan dada menghadap kebawah dan digerakkan menyilang berarti "tidak terjadi pelanggaran".
- Kedua tangan menggantung sejajar disamping badan dengan telapak tangan menghadap kedepan selanjutnya digerakan ke depan berarti "meminta pemain untuk mundur ke belakang"
- Salah satu tangan menunjuk titik tengah berarti "terjadi bola masuk kegawang/gol secara sah".

- Salah satu tangan menunjuk ke suatu tempat, sedang tangan yang lain menunjuk ke suatu arah, berarti “menunjukkan tempat terjadinya pelanggaran dan arah bola”.
  - Pada permulaan permainan wasit mengangkat salah satu tangan ke arah hakim garis dan pemain, berarti “meminta yang bersangkutan siap untuk memulai pertandingan”.
- 2) Isyarat Hakim Garis Untuk memberikan isyarat hakim garis menggunakan bendera. Isyarat itu adalah:
- Mengangkat bendera lurus ke atas, berarti “memberitahu kepada wasit untuk menghentikan permainan, karena bola keluar atau ada kejadian ataupun terjadi pelanggaran, dengan menunjukkan bendera ke arah tempat tersebut”.
- 3) Isyarat Wasit Cadangan Isyarat dari wasit cadangan diberikan dari luar lapangan. isyarat itu antara lain:
- a) Adanya pergantian pemain
  - b) Memberitahukan sisa waktu pertandingan
  - c) Isyarat-Isyarat Wasit Dalam Pertandingan

## **2.2 Peraturan Permainan Sepak Bola**

Peraturan permainan (*Laws of the game*) yang digunakan sebagai acuan adalah peraturan permainan FIFA edisi 2010/2011 yang merevisi edisi 2009, PSSI melakukan perbaikan atas peraturan permainan yang setiap tahunnya diperbaiki oleh FIFA melalui rapat-rapat yang dilakukan IFAB. Di dalam buku ini berisi peraturan-peraturan yang dilakukan sebagai panduan peraturan permainan

resmi sepakbola di seluruh dunia. Diharapkan para insan sepakbola dapat mengikuti dan memahami perubahan-perubahan peraturan permainan yang dilakukan oleh FIFA. Peraturan permainan (*Laws of the game*) 2010/2011 adalah sebagai berikut:

### **2.2.1 Peraturan 1, Lapangan Permainan**

Pertandingan dapat dilakukan di lapangan yang permukaannya dilapisi dengan rumput asli atau buatan/artifisial. Sepanjang ketentuan tentang itu ditetapkan dalam peraturan kompetisi yang berlaku. Warna darirumput mesti hijau. Apabila lapangan yang permukaannya terbuat dari rumput buatan/artifisial dipergunakan pada pertandingan antara tim-tim yang mewakili asosiasi-asosiasi anggota yang berafiliasi kepada FIFA atau pertandingan kompetisi antar klub internasional, permukaan artifisial itu mesti memenuhi persyaratan konsep kualitas FIFA dari lempengan tanah yang dilapisi rumput buatan artifisial atau memenuhi standar internasional tentang lempengan tanah yang dilapisi rumput buatan/artifisial, pengecualian dari itu hanya dapat dilakukan atas dispensasi khusus yang diberikan FIFA. Standar lapangan sepakbola internasional panjang minimal 100 m dan maksimal 110 m, sedangkan lebar minimum 64 m dan maksimum 75 m.

### **2.2.2 Peraturan 2, Bola**

Spesifikasi bola adalah :

- 1 Berbentuk bundar/bulat
- 2 Terbuatdari kulit atau bahan lain yang sesuai
- 3 Lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan rtidak kurang dari 68 cm (27inci)
- 4 Berat tidak lebih dari 450 g (16ons) dan tidak kurang dari 410 g (14ons), pada saat dimulainya pertandingan.

5 Tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 gr/cm<sup>2</sup>) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci)

### **2.2.3 Peraturan 3, Jumlah Pemain**

Setiap pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim paling banyak terdiri dari 11 pemain dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari 7 pemain. Pergantian pemain yang diijinkan dalam suatu pertandingan resmi yang diorganisir sesuai dengan ketentuan FIFA, konfederasi atau asosiasi anggota, maksimal tiga pemain penegganti. Peraturan kompetisi harus menentukan beberapa orang pemain pengganti yang boleh atau dapat dinominasikan, mulai dari tiga sampai maksimal tujuh orang.

### **2.2.4 Peraturan 4, Perlengkapan Pemain**

Keselamatan : Pemain dilarang menggunakan perlengkapan atau apapun yang dapat membahayakan dirinya atau pemain lainnya (termasuk segala macam perhiasan). Perlengkapan dasar/utama : Perlengkapan dasar/utama yang wajib dipakai oleh seorang pemain terdiri dari item-item terpisah berikut ini : Baju kaos atau kemeja olahraga yang berlengan jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan baju atau kaos atau kemeja olahraga yang dipakai.

- 1) Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek , warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.
- 2) Kaos kaki
- 3) Pelindung tulang kering (shinguards)
- 4) Sepatu

Pemain tidak boleh menunjukkan pakaian dalam yang berisikan slogan atau iklan. Perlengkapan dasar/utama tidak boleh berisikan pernyataan politik agama atau pribadi. Pemain yang melepaskan kostumnya untuk menunjukkan slogan atau iklan-iklan dikenakan sanksi oleh panitia pertandingan. Tim/klub dari pemain yang perlengkapan dasar/utamanya berisikan pernyataan atau slogan politik, agama atau pribadi akan dikenakan sanksi oleh panitia pertandingan atau oleh FIFA. Kedua tim harus memakai kostum yang warnanya dapat membedakan mereka satu sama lain dan juga dengan wasit dan asisten wasit.

#### **2.2.5 Peraturan 5, Wasit**

Setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana dia ditugaskan. Keputusan wasit mengenai fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan, termasuk ada tidaknya sebuah gol di jaringan dan hasil suatu pertandingan adalah final. Wasit hanya dapat merubah keputusannya apabila menyadari bahwa keputusan yang ditetapkan sebelumnya tidak benar atau menurut pendapatnya, berdasarkan asisten wasit atau ofisial keempat keputusan tersebut perlu dirubah, asal wasit belum memulai kembali permainan atau belum mengakhiri pertandingan.

#### **2.2.6 Peraturan 6, Asisten Wasit**

Asisten wasit mempunyai tugas membantu mengawasi dan mengamati pertandingan sesuai dengan peraturan permainan. Dalam hal-hal tertentu, asisten wasit dapat masuk lapangan permainan untuk membantu mengontrol jarak 9.15 meter. Jika terdapat campur tangan yang kurang pantas atau perilaku yang tidak tepat/senonoh, wasit akan membebaskan tugas seorang asisten wasit dan membuat laporan kepada pihak yang berwenang.

### **2.2.7 Peraturan 7, Lamanya Pertandingan**

Pertandingan berlangsung dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit, kecuali ada kesepakatan lain antara wasit kedua tim yang akan bertanding. Setiap kesempatan merubah lama (waktu) permainan (contoh mengurangi waktu suatu babak permainan menjadi 40 menit karena penerangan lampu tidak cukup terang) harus dibuat sebelum permainan dimulai dan harus sesuai dengan peraturan pertandingan. Para pemain berhak untuk mendapat waktu istirahat antara kedua babak. Waktu istirahat harus tidak lebih dari 15 menit. Peraturan pertandingan harus menyatakan jangka waktu istirahat. Lama waktu istirahat dapat diubah hanya atas persetujuan wasit. Jika tendangan penalti harus dilakukan atau diulang, lamanya pertandingan dari setiap babak harus diperpanjang sampai tendangan penalti selesai dilaksanakan secara sempurna. Suatu pertandingan yang tertunda dapat diulang kembali kecuali diatur lain dalam peraturan kompetisi.

### **2.2.8 Peraturan 8, Memulai dan memulai kembali pertandingan**

Sebuah koin dilemparkan dan tim yang memenangkan pelemparan koin memutuskan kearah gawang mana dia akan melakukan serangan selama babak pertama. Tim yang lain melakukan kick-off untuk memulai pertandingan. Sedangkan tim yang memenangkan pelemparan koin akan melakukan kick-off untuk memulai pertandingan babak kedua. Pada babak kedua pertandingan itu kedua tim berganti tempat dan melakukan serangan ke arah gawang yang berlawanan. Apabila pada saat bola sedang dalam permainan, wasit diharuskan untuk menghentikan sementara permainan untuk setiap alasan yang tidak disebutkan dimanapun pada peraturan permainan, pertandingan dimulai kembali dengan menjatuhkan bola. Wasit menjatuhkan bola di tempat dimana bola

berada pada saat permainan dihentikan, kecuali apabila permainan dihentikan didalam daerah gawang, untuk kejadian ini wasit harus menjatuhkan bola digaris perbatasan daerah gawang yang sejajar dengan garis gawang pada posisi yang terdekat dengan lokasi awal bola pada saat permainan dihentikan. Permainan dimulai kembali setelah bola menyentuh tanah.

#### **2.2.9 Peraturan 9, Bola di dalam dan diluar permainan**

Bola di luar permainan apabila, bola sepenuhnya melewati garis gawang atau garis samping apakah di tanah atau di udara dan permainan dihentikan oleh wasit. Sedang bola di dalam permainan untuk semua waktu lainnya termasuk ketika bola memantul dari tiang gawang, mistar gawang, atau tiang bendera sudut dan berada dalam lapangan permainan. Bola memantul baik dari tubuh wasit maupun asisten wasit jika mereka berada dalam lapangan permainan.

#### **2.2.10 Peraturan 10, Cara mencetak gol**

Gol tercipta apabila bola sepenuhnya melewati garis gawang, di antara kedua tiang gawang dan di bawah mistar gawang, asal sebelum itu tidak terjadi pelanggaran terhadap peraturan permainan yang dilakukan oleh tim yang memasukkan gol. Tim yang mencetak gol lebih banyak dalam suatu pertandingan adalah pemenangnya. Jika gol yang dicetak kedua tim sama banyak atau tidak ada gol yang di cetak sama sekali, pertandingan dinyatakan seri atau draw. Ketika aturan kompetisi mensyaratkan adanya tim pemenang dari suatu pertandingan atau pertandingan tandang dan kandang yang berakhir seri atau draw, hanya prosedur yang disetujui oleh IFAB berikut ini yang boleh dipakai untuk mendapatkan tim pemenang yaitu, aturan perhitungan gol dari hasil pertandingan tandang, waktu tambahan, tendangan dari titik penalti.

### **2.2.11 Peraturan 11, Ofsaid**

Seorang pemain berada pada posisi ofsaid jika pemain tersebut berada lebih dekat dengan garis gawang lawan daripada bola dan pemain lawan yang kedua terakhir. Dan seorang pemain tidak berada pada posisi ofsaid jika ia berada pada daerah permainan sendiri, sejajar dengan pemain lawan yang kedua terakhir atau sejajar dengan dua pemain lawan terakhir. Seorang pemain berada pada posisi ofsaid hanya dapat dihukum jika pada saat itu bola menyentuh atau sedang dimainkan oleh salah seorang rekannya, dia menurut pendapat wasit terlibat aktif dalam permainan dengan : mencampuri jalannya permainan, mengganggu atau menghalangi pemain lawan, dan memperoleh keuntungan dengan berada pada posisi tersebut. Dan seorang pemain berada pada posisi ofsaid, tidak melanggar ketentuan ofsaid jika dia menerima bola langsung dari tendangan gawang, lemparan kedalam dan tendangan sudut.

### **2.2.12 Peraturan 12, pelanggaran dan kelakuan yang tidak sopan**

Pelanggaran dan kelakuan yang tidak sopan atau tercela dihukum sebagai berikut : Tendangan bebas langsung : Sebuah tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan salah satu dari tujuh pelanggaran berikut ini dengan tindakan yang dianggap wasit sebagai kelalaian, kecurangan atau menggunakan tenaga secara berlebihan :

- 1) Menendang atau mencoba menendang lawan
- 2) Menjegal atau mencoba menjegal lawan
- 3) Melompat ke arah lawan
- 4) Menabrak lawan
- 5) Memukul atau mencoba memukul lawan 6 Mendorong lawan 7 Mentackle atau menyerang lawan Sebuah tendangan bebas langsung juga diberikan

kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan salah satu dari tiga pelanggaran berikut ini :

- 1) Menahan atau memegang lawan
- 2) Meludahi lawan
- 3) Memegang bola dengan sengaja (kecuali bagi penjaga gawang dalam daerah penaltinya sendiri).

Tendangan bebas langsung dilaksanakan dari tempat dimana pelanggaran terjadi (lihat peraturan 13-posisi tendangan bebas). Tendangan penalti : Tendangan penalti diberikan, jika salah satu dari pelanggaran di atas dilakukan oleh seorang pemain di dalam daerah penaltinya sendiri, dengan tidak memandang tempat bola berada, asalkan bola dalam permainan. Tendangan bebas tidak langsung : Tendangan bebas tidak langsung diberikan kepada tim lawan jika penjaga gawang, di daerah penaltinya sendiri, melakukan salah satu dari empat kesalahan berikut :

- 1) Mengontrol bola dengan tangannya lebih dari 6 enam detik sebelum melepaskannya dari penguasaannya.
- 2) Menyentuh bola kembali dengan tangannya, setelah dilepaskan dari penguasaannya dan sebelum bola itu menyentuh pemain lain.
- 3) Menyentuh bola yang sengaja ditendang kepadanya oleh teman satu tim dengan tangan.
- 4) Menyentuh bola lemparan ke dalam yang diberikan secara langsung oleh teman satu timnya dengan tangan.

Tendangan bebas tidak langsung juga diberikan kepada tim lawan, jika salah seorang pemain menurut pendapat wasit:

- 1) Bermain dengan cara yang berbahaya

- 2) Menghalangi atau merintangi pergerakan lawan
- 3) Menghalangi penjaga gawang untuk melepaskan bola dari tangannya  
Melakukan pelanggaran lainnya, yang tak diuraikan sebelumnya dalam peraturan 12, untuk itu permainan dihentikan guna memberikan peringatan atau mengusir pemain dari lapangan.
- 4) Tendangan bebas tidak langsung dilaksanakan dari tempat dimana pelanggaran terjadi (lihat peraturan 13-posisi tendangan bebas). Peringatan terhadap pelanggaran : Seorang pemain diberi peringatan dengan menunjukkan kartu kuning, jika melakukan salah satu dari tujuh pelanggaran berikut ini :

2. Berkelakuan tidak sportif
3. Menolak dengan perkataan atau tindakan
4. Terus-menerus melanggar peraturan permainan
5. Memperlambat waktu untuk memulai kembali permainan
6. Gagal memenuhi jarak yang ditentukan ketika permainan dimulai kembali dengan tendangan sudut atau tendangan bebas atau lemparan ke dalam
7. Masuk atau masuk kembali ke lapangan permainan tanpa seijin wasit
8. Sengaja meninggalkan lapangan permainan tanpa seijin wasit

Pemain pengganti atau yang diganti diberi peringatan dengan menunjukkan kartu kuning jika melakukan salah satu dari tiga pelanggaran berikut :

1. Berkelakuan tidak sportif
2. Menolak dengan perkataan atau tindakan
3. Memperlambat waktu untuk memulai kembali permainan

Pelanggaran yang dihukum dengan pengusiran : Seorang pemain, pemain pengganti atau yang digantikan dikeluarkan dari lapangan permainan, jika ia melakukan salah satu dari tujuh dari pelanggaran berikut ini :

1. Bermain sangat kasar
2. Berkelakuan jahat atau kasar
3. Meludahi pemain lawan atau orang lain
4. Menggagalkan gol yang di buat oleh tim lawan atau menggagalkan peluang terciptanya gol dengan sengaja menyentuh bola dengan tangan (hal ini tidak berlaku bagi penjaga gawang dalam daerah penaltinya sendiri.
5. Menggagalkan peluang terciptanya gol oleh pemain lawan yang bergerak kedepan ke arah gawang pemain tersebut, melalui suatu pelanggaran yang dapat dihukum dengan tendangan bebas atau tendangan penalti.
6. Menggunakan kata-kata dan atau isyarat yang menghina, melecehkan atau kasar.
7. Menerima peringatan kedua dalam pertandingan yang sama.

Pemain, pemain pengganti atau yang digantikan yang dikeluarkan mesti meninggalkan lapangan permainan dan daerah teknik

### **2.2.13 Peraturan 13, Tendangan bebas**

Jenis-jenis tendangan bebas : Tendangan bebas terbagi dua yaitu langsung dan tidak langsung. Tendangan bebas langsung Bola masuk gawang

1. Jika bola dalam tendangan bebas langsung ditendang langsung masuk kedalam gawang lawan, sebuah gol disahkan.
2. Jika bola dalam tendangan bebas langsung ditendang langsung masuk kedalam gawang sendiri, tendangan sudut diberikan kepada tim lawan.

Tendangan bebas tidak langsung Isyarat Wasit memberikan isyarat tendangan bebas tidak langsung dengan mengangkat tangannya diatas kepala. Ia mempertahankan tangannya dalam posisi tersebut sampai tangan dilakukan dan bola telah menyentuh pemain lain atau bola keluar dari permainan. Bola masuk gawang : Sebuah gol dari tendangan tidak langsung di sahkan apabila bola disentuh oleh pemain lain sebelum bola tersebut masuk ke gawang.

1. Jika bola pada tendangan bebas tidak langsung ditendang langsung masuk ke gawang lawan, tendangan gawang (goal kick) diberikan.
2. Jika bola pada tendangan bebas tidak langsung ditendang langsung masuk ke dalam gawang sendiri, tendangan sudut diberikan kepada tim lawan

#### **2.2.14 Peraturan 14, tendangan penalti**

Sebuah tendangan penalti dijatuhkan terhadap tim yang melakukan salah satu dari sepuluh pelanggaran yang dihukum dengan tendangan bebas langsung, pada saat bolamasih dalam permainan. Gol dapat langsung tercipta dari sebuah tendangan pinalti. Waktu tambahan dapat diberikan untuk tendangan pinaltiyang dilaksanakan pada akhir tiap-tiap babak atau pada akhir babak perpanjangan waktu.

#### **2.2.15 Peraturan 15, Lemparan ke dalam**

Lemparan ke dalam adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Lemparan ke dalam diberikan kepada lawan dari pemain yang terakhir menyentuh bola ketika seluruh bagian bola melewati garis samping, baik menggelinding di tanah maupun melayan di udara. Apabila terjadi kesalahan pada saat lemparan ke dalam, maka lemparan ke dalam diulang dengan dilakukan oleh tim lawan.

### **2.2.16 Peraturan 16, Tendangan gawang**

Tendangan gawang adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan gawang ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang, baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara, setelah terakhir kali menyentuh pemain dari tim yang menyerang, dan sesuai dengan peraturan 10 tidak terjadi gol. Sebuah gol yang tercipta dari tendangan gawang langsung ke gawang lawan dinyatakan sah.

### **2.2.17 Peraturan 17, Tendangan sudut**

Tendangan sudut adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan sudut diberikan ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang, baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara, setelah terakhir kali bola menyentuh dari pemain tim yang bertahan, dan sesuai peraturan 10 tidak gol. Sebuah gol yang tercipta dari tendangan sudut langsung ke gawang lawan dinyatakan sah.

## **2.3 Kesegaran Jasmani**

Dari pernyataan tersebut dimuka jelaslah bahwa keberadaan wasit dilapangan dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi. Syarat menjadi wasit selalu ada surat tentang kesehatan hal ini mempertegas bahwa kesegaran jasmani seorang wasit harus selalu diperhatikan.

Istilah kesegaran jasmani berdasarkan dari hasil Seminar Nasional Kesegaran Jasmani yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Keolahragaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan tanggal 16 – 20 Maret 1971 di Jakarta dengan pertimbangan bahwa istilah tersebut telah umum digunakan di Indonesia sebelum diadakan seminar nasional. Dikalangan Polri

menggunakan istilah samapta jasmani. Tetapi Soejatmo Soemordojo menggunakan istilah Kebugaran Jasmani, sedangkan Radiopoetro menggunakan istilah kemampuan jasmani. Istilah-istilah tersebut dikemukakan atas dasar terjemahan dari istilah physical fitness yang menurut Lawrens dan Ronald dapat disamakan dengan istilah organic fitness atau physiological fitness. Istilah ini dipakai sebagai dasar untuk pengertian kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah cermin kemampuan faal atau fungsi system-system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan system cardiorespiratory untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot. ( Fox.EL, 1981 : 263 ).

Kemampuan kerja seorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi tidak sama dengan orang yang tingkat kesegarannya rendah. Pada orang yang tingkat yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50 % dari kapasitas aerobik, sementara orang kesegaran jasmaninya rendah hanya mampu menggunakan 25% kapasitas aerobik. Dengan demikian kebugaran jasmani yang tinggi juga dapat menunjang gairah kerja. Menurut Gabbard ( 1987 : 50 ) Kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu :

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
  - a) Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu sesingkat mungkin,

- b) Kelincahan atau agility adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan,
- c) Daya Ledak atau Power adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek- pendeknya
- d) Koordinasi : Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syaraf gerak dalam suatu pola gerakan secara efektif dan efisien,
- e) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis dan dinamis.

Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- a) Daya Tahan Jantung atau cardiovasculer Endurance adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan system paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja.
- b) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban pada suatu kontraksi maksimal,
- c) Keseimbangan tubuh tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut- serabut otot serta tulang,
- d) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu,
- e) Kelentukan atau fleksibility adalah keefektifan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal. Menurut Sumosrdjuno (1984 : 9) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari- hari dengan gampang,tanpa meras lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melaksanakan

kegiatan lain M.Sajoto ( 1988 : 9) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari- hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energy yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu- waktu dibutuhkan

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik ini erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.

### **2.3.1 Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Fisik**

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur. Untuk itu akan dibicarakan tentang prinsip- prinsip dasar latihan fisik.

Latihan fisik pada prinsipnya menurut brooks ( 1984 : 67-114 ), dan menurut Hellenbrand ( 1973 : 107-112 ) adalah memberikan stress fisik terhadap tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja secara teratur. Dan menurut Astrand (1986 : 296 – 383 ), Fox (1988 : ) bahwa latihan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan yang tertuang dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata,

Dalam buku physical education for children yang ditulis oleh Gabbard ( 1987 : 50 ) bahwa program tersebut anak difokuskan pada perkembangan dan pemeliharaan dari komponen dasar kesehatan, disamping pentingnya kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti : speed, koordinasi,

keseimbangan dan kelincahan. Berkaitan dengan program pendidikan jasmani yang digunakan sebagai suatu pendekatan pokok yang digambarkan sebagai gerakan analisa model dan bahwa manfaat utama dari konsep gerakan adalah upaya manfaat konsep gerakan yang yang mempunyai nilai pada bidang pendidikan jasmani seperti aktivitas menari, permainan, olahraga dan senam, yang mana aktivitas dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan gerak. Sejalan dengan pendekatan pada pendidikan jasmani dijelaskan bahwa model perkembangan didefinisikan sebagai suatu pendekatan pendidikan jasmani, yang dimaksud adalah : mendidik anak dalam menggunakan tubuhnya, agar mereka dapat bergerak lebih efektif dan efisien dalam banyaknya macam gerakan dasar. Kemampuan dasar dapat diterapkan banyaknya macam gerakan keterampilan baik yang perkembangannya berhubungan dengan olahrag maupun tidak.

Pada pokok model perkembangan difokuskan pada pemberian pengalaman gerakan untuk dikembangkan, permainan, olahraga, menari dan lainnya yang membantu sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan. Dan dijelaskan pula bahwa aktifitas seperti : menari, permainan, senam pada tingkat sekolah dasar memainkan peranan yang integral dalam perkembangan, penghalusan dan bermanfaat pada keterampilan dasar gerakan dasar (Gabbard, 1987). Namun demikian perencanaan program latihan harus dilaksanakan sesuai dengan prinsip dasar latihan pada umumnya. Dan Gabbard mengatakan bahwa program latihan dapat mencapai optimal bila dilakukan sesuai dengan prinsip prinsip dasar latihan dan penerapannya dilakukan dengan hati- hati. Adapun Prinsip- prinsip dasar latihan tersebut meliputi :

### **2.3.2 Prinsip beban berlebih**

Bahwa untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban latihan dari aktivitas sehari-hari. Beban diberikan bersifat individual, mendekati beban maksimal ( Fox, 1984 )

### **2.3.3 Prinsip beban bertambah**

Prinsip beban bertambah ini dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan ialah dengan meningkatkan berat beban, set, repetisi, frekuensi dan lama latihan.

### **2.3.4 Kondisi Fisik**

Kondisi Fisik yaitu suatu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisah- pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan ( Remmy muctar, 1992 : 82 ). Komponen-komponen kondisi fisik dari beberapa macam diantaranya : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan stamina, daya ledak, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Menurut M.Sajoto ( 1990 : 11) bahwa dalam pembinaan olahraga perlu diketahui factor- factor yang menentukan prestasi agar tercapai secara maksimal. Faktor – factor tersebut meliputi : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari beberapa factor tersebut factor kondisi fisik merupakan salah satu penentu yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga. Adapun factor fisik meliputi beberapa komponen yaitu : kekuatan, kecepatan, daya tahan tenaga, kelincahan koordinasi, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya kerja jantung dan paru-paru. M. Sajoto (1989 : 16) menjelaskan bahwa setiap manusia mempunyai kemampuan fisik yang berbeda. Adapun kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saj,

baik peningkatan maupun pemeliharaannya, Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut maka dikembangkan, walaupun dilakukan dengan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status tiap komponen tersebut. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berhubungan dengan kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima bebqn diwaktu bekerja. Dari komponen- komponen kondisi fisik menurut AP.Panjaitan (1998:177) bahwa strength, power dan daya tahan otot, ketiganya mempunyai hubungan tetapi factor yang dominan adalah strength. Dari pernyataan diatas jelas bahwa Strength tetap merupakan factor fisik yang paling dasar atau basis daripada power dan daya tahan otot. Lebih lanjut dikatakan bahwa Strength adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap sesuatu tahanan, dan kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting dari kemampuan fisik yang ada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan sebagai komponen yang sangat penting atau unsure dominan dari semua kondisi fisik yang ada didalam melakukan, termasuk dalam melakukan kegiatan perwasitan karena seorang wasit akan banyak berlari mengingat tuntutan agar berada dekat dengan bola sedekat mungkin.

Kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. (Remmy Muctar, 1992: 18)

- (a) kondisi fisik umum,
- (b) kondisi fisik khusus, dalam kondisi fisik ini, atau kita pakai istilah yang lebih khusus physical fitness, mengandung berbagai unsur yang merupakan kualitas fisik yang menentukan dalam kegiatan olahraga pada umumnya.

Unsur- unsur terdiri atas :

- a) kecepatan ,
- b) kekuatan,
- c) daya tahan,
- d) keseimbangan dan
- e) kelincahan ( Remmy Muctar , 1992 : 81 ).

Unsur – unsur tersebut diatas, merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk pencapaian hasil dalam olahraga, oleh karena itu tidak dapat dilihat sebagai komponen yang terpisah- pisah.

#### **2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhan. Manusia sejak lahir telah diberikan sifat dasar masing-masing, dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungannya. Salah satu cara hidup kebiasaan tersebut adalah pergerakan fisik.

Telah dikenal istilah kesegaran jasmani (*Phisical fitness*) yaitu kemampuan tubuh untuk dapat mengatasi beban kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Semakin tinggi tingkat kemampuan fisik seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kemungkinan untuk menikmati kehidupan yang terbebas dari penyakit (Depdikbud, 1997:10 ).

Sesuai dengan kegiatan manusia masing–masing yang beraneka ragam, maka kesegaran jasmani yang dimiliki oleh orang-orang juga beraneka ragam,

kesegaran jasmani berbeda-beda tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaannya, keadaan kesehatannya, jenis kelamin, dan usia

Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984:12), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah makanan dan gizi, istirahat, kebiasaan hidup sehat, latihan dan olahraga, lingkungan.

#### 1. Makanan dan gizi

Tubuh manusia terdiri dari zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat-zat yang diperlukan oleh tubuh berasal dari makanan disebut zat-zat makanan atau zat gizi. Kita mengenal enam macam zat gizi yaitu : hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral, garam-garam, vitamin dan air. Selain keenam zat-zat gizi tersebut, manusia juga memerlukan oksigen (zat asam). Zat ini diperoleh waktu kita bernafas. Dipandang dari sudut ilmu gizi, makanan mempunyai tiga kegunaan, yaitu :

- a. Memberi bahan untuk membangun tubuh dan memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang atau rusak.
- b. Memberi kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja.
- c. Memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh (Dangsina Moeloek, 1984:12).

#### 2. Faktor tidur dan istirahat

Setelah seseorang melakukan aktivitas, tubuh akan merasa lelah, hal itu disebabkan adanya penumpukan asam laktat dalam jaringan tubuh. Agar kelelahan dapat kembali pada kondisi yang normal maka diperlukan suatu istirahat. Dengan beristirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang (Dangsina Moeloek, 1984:13).

### 3. Faktor kegiatan fisik dan olahraga

Latihan olahraga secara teratur dan terukur seluruh organ-organ tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya, sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap pembebanan yang dilakukan. Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani (Dangsina Moeloek, 1984:13).

### 4. Faktor kebiasaan hidup sehat

Salah satu penghalang yang besar dari kesegaran jasmani adalah gaya hidup dari zaman modern. Banyak yang makan makanan yang salah, terlalu banyak minum alkohol dan merokok. Dalam banyak kasus kemakmuran yang berlebihan merusak kesegaran jasmani, karena kemakmuran secara langsung mempengaruhi diet, dan meningkatkan kehidupan banyak duduk, diantaranya dari pada jalan kaki lebih baik menaiki kendaraan, menonton televisi lebih didahulukan dari pada melakukan aktivitas jasmani (Dangsina Moeloek, 1984:14).

Perubahan positif dari gaya hidup dapat diusahakan dengan baik melalui pendidikan. Pendidikan untuk kesegaran jasmani perlu dimulai dengan anak-anak mereka agar mereka mengenal tubuh mereka dan menilai pendidikan jasmani bagi kebaikan jasmani dan emosi (Dangsina Moeloek, 1984:15).

Kecenderungan tentang kebiasaan kurang gerak, pasif mengandalkan mesin-mesin, dan pola makan yang tidak sehat, mulai mendatangkan masalah terutama tentang meningkatnya penyakit degeneratif seperti kolesterol tinggi, diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Laporan yang sering kita

baca di surat kabar misalnya, mengingatkan kenaikan angka penyakit jantung di Indonesia sebagai pembunuh nomor satu. Kesemuanya itu dapat dicegah melalui pembinaan perilaku dan lingkungan yang saling mendukung untuk menciptakan gaya hidup sehat, aktif dan positif (Harsono, 1988:15).

## 5. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana suatu komunitas bertempat tinggal dalam waktu yang relatif lama. Lingkungan hidup manusia dapat digolongkan menjadi tiga jenis yaitu antara lain lingkungan hidup fisik, lingkungan hidup mental dan lingkungan hidup sosial. Ketiga lingkungan tersebut sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani dan kesehatan, sebab ketiga-tiganya selalu memberikan rangsangan-rangsangan pada manusia (Dangsina Moeloek (1984:16).

Dari uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani masing-masing orang berbeda-beda tergantung kondisi dari tiap-tiap faktor yang mempengaruhinya

### **2.4.1 Menjaga kesegaran jasmani dalam pertandingan**

Tingkat kesegaran jasmani bagi wasit memiliki peranan yang penting dalam menunjang kinerja wasit di lapangan. Kesegaran jasmani merupakan cerminan kemampuan atau fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan fisik sehingga memungkinkan adanya tingkat kesegaran jasmani yang berbeda antara satu orang dengan yang lainnya. Dengan dimilikinya tingkat kesegaran jasmani yang baik oleh wasit sepakbola akan memungkinkan mereka dapat memimpin

pertandingan secara baik karena segala kejadian yang terjadi di lapangan dapat dilihat secara jelas dan diputuskan sesuai peraturan yang berlaku.

Dalam mendukung suatu pertandingan berjalan dengan baik dan lancar, kebugaran jasmani harus dijaga tetap konsisten agar dalam pengambilan keputusan sesuai dengan peraturan. Hal –hal yang harus diperhatikan dalam menjaga kebugaran jasmani antara lain:

- a. Meningkatkan ketahanan dengan berlatih lari.
- b. mengetahui medan lapangan supaya dapat mengatur tempo lari.
- c. Memberikan jarak dengan laju bola.
- d. Istirahat yang cukup.

#### **2.4.2 Tes Kebugaran Jasmani**

Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang harus ada pengukuran kebugaran jasmani. Untuk itu ada organisasi internasional yang kegiatannya adalah menyusun dan membakukan berbagai bentuk tes kebugaran jasmani. Organisasi tersebut adalah *International Committee on The Standardization of Physical Fitness Test* disingkat *ICSPFT* Di Asia atas prakarsa dari negara-negara Asia telah dibentuk satu organisasi yang sama, yang merupakan anak dari *ICSPFT* yang sasaran kegiatannya ditujukan untuk negara dan bangsa Asia. Organisasi tersebut bernama *Asian Committee on The Standardization of Physical Fitness Test* disingkat *ACSPFT*. Organisasi ini telah menyusun satu rangkaian ( *battery* ) tes yang terdiri atas 8 jenis tes. Rangkaian tes tersebut diperuntukkan bagi putra dan putri yang merumur antara 6 sampai 32 tahun.

Adapun rangkaian tes tersebut adalah : 1) Lari cepat 50 meter, 2) Lompat jauh tanpa awalan, 3) lari jauh 600 meter untuk putera dan puteri kurang dari 12 tahun, 800 meter untuk puteri di atas 12 tahun , 1000 meter untuk putra usia di atas 12 tahun, 4) Bergantung angkat badan untuk putera di atas 12 tahun, bergantung siku tekuk untuk puteri dan putera kurang dari 12 tahun, 5) Kekuatan Peras, 6) Lari hilir mudik, 7) Baring duduk 30 detik, dan 8) Lentuk togok ke muka.

Dalam kongresnya di Bangkok tahun 1970 ACSPFT mengajak anggota-anggotanya untuk menyusun suatu norma yang berlaku untuk bangsa Asia dengan mempergunakan rangkaian tersebut. Pada tahun 1970 Indonesia telah mencoba rangkaian tersebut dengan menghilangkan kekuatan peras hingga hanya tinggal 7 item saja. Rangkaian tersebut kemudian dilengkapi dengan norma-norma penilaian dan secara resmi tes tersebut dipergunakan untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang dan diberi nama Tes Kesegaran Jasmani ACSPFT ( Depdikbud, 1977 : 1- 4 ).

Wasit sepakbola di Kabupaten Semarang melakukan tes kesegaran jasmani secara periodik tujuannya agar menjaga kesegaran jasmani dari segala kelas. Adapun tes kesegaran jasmani yang dilakukan adalah :

- 1) Lari cepat 40 meter
- 2) Lari 150 meter

Dalam tes kesegaran jasmani lari cepat 40 meter dengan waktu tidak kurang dari 6.4 sekon dilakukan sebanyak enam kali, sedangkan lari 150 meter dengan waktu tidak kurang dari 30 sekon dan jalan 50 meter dengan waktu 45 detik sebanyak 20 kali (10 putaran). Tujuan tes kesegaran jasmani adalah untuk dapat memantau bagaimana tingkat kesegaran jasmani tiap- tiap wasit. Apabila ada wasit yang tingkat kesegarannya tidak memenuhi syarat maka kepadanya

akan dikenai kewajiban meningkatkan dengan latihan yang terprogram secara mandiri. Untuk kemudian dilakukan tes lagi untuk menentukan apakah tingkat kesegarannya sudah membaik dan layak untuk memimpin suatu pertandingan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani wasit sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang Tahun 2013, adapun untuk melakukan penelitian diperlukan hal-hal dan langkah-langkah sebagai berikut :

#### **3.1 Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wasit sepakbola dengan sertifikat C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang yang berjumlah 20 orang. Menurut Sutrisno Hadi ( 1988 : 220) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki dengan jumlah penduduk yang paling sedikit memiliki sifat yang 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-1, C-2 dan C-3.

#### **3.2 Sampel Penelitian**

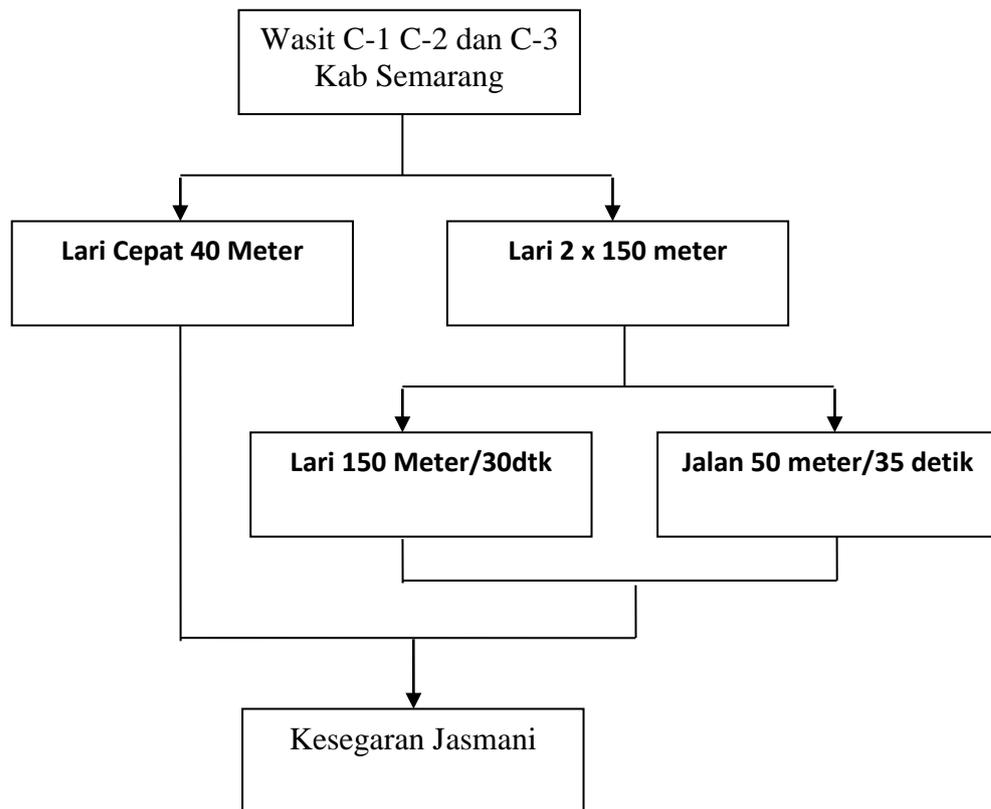
Penelitian sampel adalah jika yang akan diteliti itu merupakan bagian dari populasi. Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 117) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola dengan sertifikat C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh wasit sepakbola dengan sertifikat C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang sebanyak 20 orang.

### **3.3 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian Suharsimi arikunto ( 2002 : 96 ) adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dan variabel sebagai obyek penelitian, maka ada variabel yang mempengaruhi dan variabel akibat. Variabel yang mempengaruhi disebut dengan variabel penyebab, variabel bebas atau independent, sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel tergantung, variabel terikat. Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel ialah kesegaran jasmani.

### **3.4 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 test 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 kondisi kesegaran jasmani wasit C-1,C-2 dan C-3 kabupaten Semarang, jadi data yang ada adalah kondisi kasegaran jasmani wasit C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Semarang yang dikumpulkan pada saat itu juga. Adapun desain yang dimaksud digambarkan seperti berikut :



Gambar : I  
 Desain penelitian “*One-shot case study*”  
 (Suharsimi Arikunto, 2001 : 79 )

### 3.5 Prosedur Penelitian

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

1. Mengajukan tema kepada ketua jurusan .
2. Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing.
3. Mengajukan surat izin penelitian.
4. Menentukan populasi dan sampel.

### 3.6 Teknik Pengambilan Data

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

### 3.7 Instrumen Penelitian

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

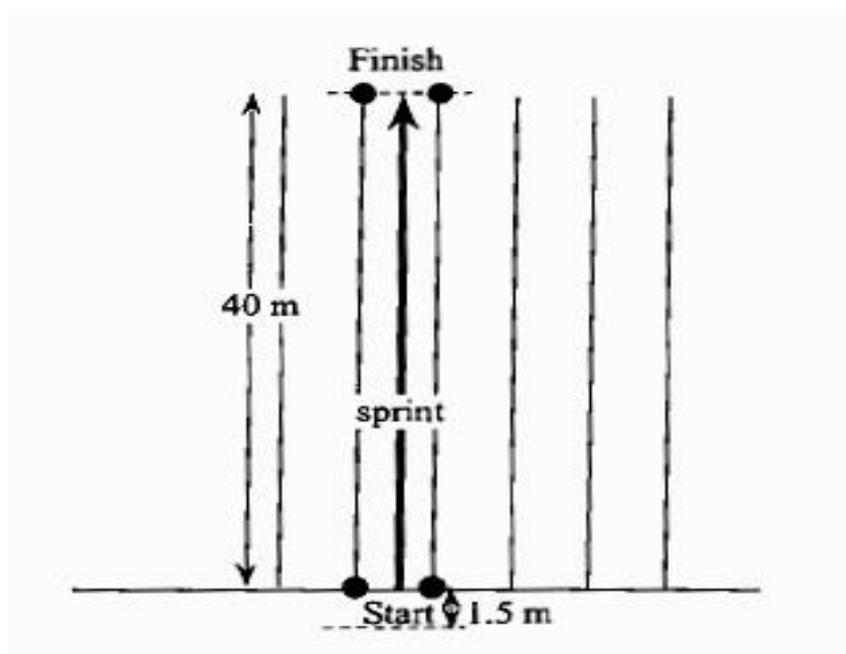
#### 3.7.1 Lari cepat 40 meter

##### Ukuran:

- kecepatan lari rata-rata selama lari cepat berulang saat pertandingan jarak tertentu (dalam km/jam)

##### Tes:

- sprint 6 x 40 m yang diikuti dengan maksimal pemulihan 1 menit 30 detik setelah masing-masing sprint (ketika berjalan kembali ke start)
- start dinamis dengan salah satu kaki di depan di garis yakni jarak 1,5 m dari penghitung waktu elektronik di posisi awal.
- Catatan : jika tidak memungkinkan menghitung waktu dengan alat elektronik, salah satu pemantau memberikan aba-aba pada saat wasit berlari melewati pos pertama dengan menggunakan bendera aba-aba yang akurat. Pengamat kedua memposisikan diri segaris dengan pos kedua dan memberhentikan kronometer saat wasit melewati pos kedua.
- demi alasan ketidakseragaman, maka tes dilakukan di lintasan atletik.



#### Prosedur

- wasit berbaris satu per satu. Jika pemimpin tes mengaba-abakan bahwa pos penghitung waktu telah di atur, wasit dapat memilih kapan mulai berlari.

#### Peralatan pengukur waktu

- pos elektronik di awal dan akhir lintasan.

#### Waktu acuan

- 6,2 detik untuk wasit internasional, 6,0 detik untuk asisten wasit internasional, untuk masing-masing waktu dari 6 kali lari cepat.
- 6,4 detik untuk wasit nasional, 6,2 detik untuk asisten wasit nasional, untuk masing-masing waktu dari 6 kali lari cepat.

#### Catatan :

- jika wasit jatuh atau tersandung, dia diberi 1 kali lagi percobaan (1 kali percobaan = 1 X 40 meter)

- jika wasit atau asisten wasit gagal dalam satu kali percobaan dari enam percobaan yang dijalanninya, maka dia diberi 1 kali lagi percobaan (dab satu-satunya) segera setelah percobaan keenam. Jika dia gagal dalam dua kali percobaan, maka wasit tersebut gagal dalam tesnya.
- sepatu pelantak atletik (*spikes*) tidak boleh digunakan selama lari cepat.

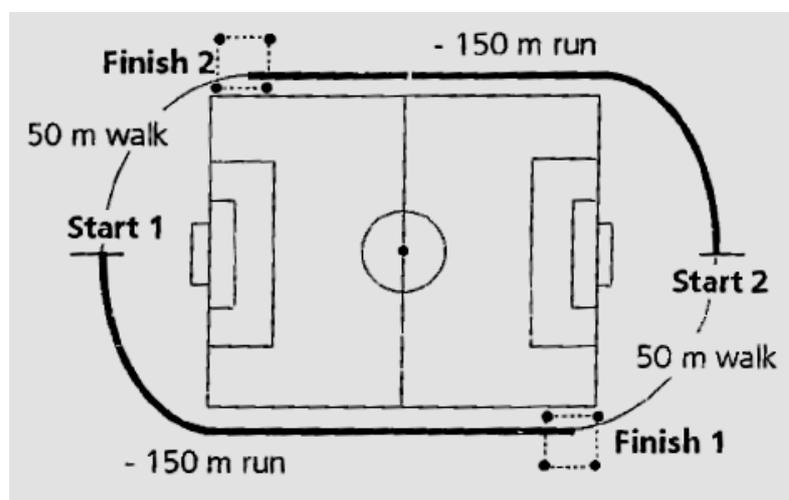
### 3.7.2 Lari Cepat 150 meter

Ukuran:

- kemampuan untuk melakukan lari berulang-ulang dengan intensitas tinggi

Tes:

- berselang (intermittent) menurut langkah yang ditentukan dengan peluit.
- demi alasan keseragaman, tes dilaksanakan di lintasan atletik lari.



Waktu Acuan – Laki-Laki:

- Saat dibunyikannya peluit pertama oleh pemimpin tes, para wasit internasional harus berlari menempuh jarak 150 m dalam waktu 30 detik dari posisi awal (1). Kemudian mereka diharuskan menempuh jarak 50 m dengan berjalan dalam waktu 35 detik. Pada peluit berikutnya, kembali mereka harus berlari sejauh 150m dalam waktu 30 detik (3), diikuti dengan berjalan kaki sejauh 50

m dalam waktu 35 detik (4). Aktivitas dari (1) sampai dengan (4) ini dihitung setara dengan 1 putaran. Jumlah putaran minimum yang harus ditempuh adalah 10 putaran.

- Saat dibunyikannya peluit pertama oleh pemimpin tes, para asisten wasit internasional harus berlari menempuh jarak 150 m dalam waktu 30 detik dari posisi start (1). Kemudian mereka diberikan waktu 40 detik untuk menempuh jarak 50 m dengan berjalan. Pada peluit berikutnya, kembali mereka harus berlari sejauh 150m dalam waktu 30 detik (3), diikuti dengan berjalan kaki sejauh 50 m dalam waktu 40 detik (4). Jumlah putaran
- Saat dibunyikannya peluit pertama oleh pemimpin tes, para wasit nasional harus berlari menempuh jarak 150 m dalam waktu 30 detik dari posisi start (1). Kemudian mereka diberikan waktu 40 detik untuk menempuh jarak 50 m dengan berjalan. Pada peluit berikutnya, kembali mereka harus berlari sejauh 150m dalam waktu 30 detik (3), diikuti dengan berjalan kaki sejauh 50 m dalam waktu 40 detik (4). Aktivitas dari (1) sampai dengan (4) ini dihitung setara dengan 1 putaran. Jumlah putaran minimum yang harus ditempuh adalah 10 putaran.
- Saat dibunyikannya peluit pertama oleh pemimpin tes, para asisten wasit nasional harus berlari menempuh jarak 150 m dalam waktu 30 detik dari posisi start (1). Kemudian mereka diberikan waktu 45 detik untuk menempuh jarak 50 m dengan berjalan. Pada peluit berikutnya, kembali mereka harus berlari sejauh 150m dalam waktu 30 detik (3), diikuti dengan berjalan kaki sejauh 50 m dalam waktu 45 detik (4). Aktivitas dari (1) sampai dengan (4) ini dihitung setara dengan 1 putaran. Jumlah putaran minimum yang harus ditempuh adalah 10 putaran.

### 3.8 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). Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik *deskriptif*. Yaitu untuk mencari Mean, Median dan Standar Deviasi. Data diolah dengan menggunakan komputersasi dengan sistem SPSS versi 12 (Syahri Alhusin, 2003:182).

### 3.9 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:

#### 3.9.1 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. Begitu pula lapangan yang tidak rata akan menjadi penyebab larinya tidak sempurna.

Penelitian ini akan dilakukan di lapangan sepakbola getasan Kabupaten Semarang 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.

### 3.9.2 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.

### 3.9.3 Petugas pengambil data.

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Untuk mengatasi hal tersebut petugasnya adalah komisi wasit Kabupaten Semarang yang memang mempunyai wewenang untuk melakukan tes kesegaran jasmani bagi wasit Kabupaten Semarang.

### 3.9.4 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.

### 3.9.5 Instruktur.

Instruktur juga mempunyai pengaruh terhadap hasil penelitian, karena penguasaan materi dan penguasaan program dan teknik gerak. Untuk

menyiasati masalah instruktur. Dalam penelitian ini instruktur nya adalah komisi wasit Kabupaten Semarang yang memang mempunyai wewenang untuk melakukan tes kesegaran jasmani bagi wasit Kabupaten Semarang.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Tingkat kesegaran jasmani wasit-wasit sepakbola C-1, C-2, dan C-3 Kabupaten Semarang tahun 2013 rata-rata baik.
- 2) Tingkat Kesegaran Jasmani wasit-wasit sepakbola C-1, C-2, dan C-3 Kabupaten Semarang tahun 2013 secara perorangan terdapat 11 orang dalam kategori baik, 7 orang dalam kategori cukup baik dan 2 orang dalam kategori kurang baik.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan dari simpulan diatas dapat penulis sarankan sebagai berikut:

- 1) Bagi wasit hendaknya selalu berusaha agar dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran, pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat penting karena dapat menunjang kelancaran tugas atau pekerjaan sehari-hari.
- 2) Para wasit khususnya di Pengcab perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sebab walaupun tingkat kesegaran jasmaninya rata-rata baik menurut penelitian ini, tetapi masih ada yang masuk dalam kriteria cukup baik dan bahkan ada yang kurang baik melalui berbagai latihan fisik secara terprogram dan terencana secara baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Semarang : Depdikbud.
- Bambang Slameto, 2001. *Rangkuman Peraturan Perwasitan, Materi Kursus Perwasitan Sepakbola C II dan C III Pengda PSSI Jawa Tengah*
- Bompa. 1983. *Theory and Methodology Of Training*, Dubuque,Iowa : Kendall/Hunt Publising Company.
- Engkos Kosasih. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2002. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Semarang : FIK UNNES.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Dekdikbud.
- Santoso Singgih. 2005. *Menguasai Statistik di Era Reformasi dengan SPSS 12*. Jakarta : PT Elex Media Komputimdo.
- R. Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : Inti Daya Press.
- Straus, R.H. 1988. *Sport Medicine*. Philadelphia : WB Sunders Company.
- Suharno, HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta :FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Syahri Alhusin. 2003. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS 12 for Windows*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

**Instrument Penelitian**  
**SURVEY KONDISI KESEGERAN JASMANI**  
**WASIT SEPAK BOLA C-1,C-2 DAN C-3 DALAM RANGKA PERSIAPAN TEST**  
**FISIK WASIT SEPAK BOLA SE KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2013**

**A. Instrumen Pertanyaan Tugas Wasit**

1. Apakah saudara menguasai/memahami peraturan permainan sepak bola?
  - a. Jika paham/menguasai, sebutkan?
  - b. Jika belum paham, dalam hal apa yang belum dikuasai?
2. Bagaimana saudara memastikan setiap bola yang dipakai telah memenuhi persyaratan?
3. Hal apa yang dilakukan saudara terhadap pelanggaran yang paling berat, apabila pemain pada waktu bersamaan melakukan pelanggaran lebih dari satu kali?
4. Apakah saudara masih mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan peraturan wasit?
  - a. Ya
  - b. tidak

Jika ya, dalam hal apa?

**B. Instrumen Pertanyaan Prestasi Wasit**

1. Apakah saudara sudah pernah dalam memimpin pertandingan resmi?
  - a. Pernah
  - b. Tidak pernah

Jika pernah, berapa kali dan dimana saja pertandingan resmi yang pernah dipimpin?
2. Bagaimana kepemimpinan saudara dilapangan?
  - a. Baik
  - b. Cukup Baik
  - c. Kurang Baik
  - d. Tidak Baik
3. Bagaimana kerjasama saudara dengan asisten wasit dalam pengambilan keputusan?
  - a. Baik
  - b. Cukup Baik
  - c. Kurang Baik
  - d. Tidak Baik
4. Bagaimana ketepatan saudara dalam pengambilan keputusan?
  - a. Tepat
  - b. Cukup Tepat
  - c. Kurang Tepat
  - d. Tidak tepat

**DAFTAR NAMA/RESPONDEN**

<b>NO</b>	<b>Nama Responden</b>	<b>Tingkat Wasit</b>
1	Ari Wahyu	C3
2	Bambang Prasetyo	C3
3	Faisal M	C3
4	Nyoto	C1
5	Dany Saputra	C2
6	Supriyanto	C2
7	Toat Uji	C2
8	Gesang Warsudi	C2
9	A. Fajar R	C2
10	Munjayin	C2
11	Jumeri	C2
12	Ihsan Said M	C2
13	Djoni Kris	C2
14	Suparman	C2
15	Yanu Swastika	C2
16	Sutego	C2
17	Tarwo Mugiyo	C1
18	Yudi Purnomo	C1
19	Budiharjo	C1
20	Budiharto	C1

### HASIL TES LARI 40 Meter

No	Resp	Test Lari 40 Meter						Jumlah	Rata-rata	Kategori
		I	II	III	IV	V	VI			
1	R-01	6,18	6,20	6,20	6,17	7,00	7,42	<b>39,17</b>	<b>6,53</b>	Tidak Lulus
2	R-02	6,20	6,17	7,00	6,20	7,20	7,00	<b>39,77</b>	<b>6,63</b>	Tidak Lulus
3	R-03	5,90	5,92	6,00	6,02	6,02	6,18	<b>36,04</b>	<b>6,01</b>	Lulus
4	R-04	6,20	6,17	6,39	7,01	7,20	8,10	<b>41,07</b>	<b>6,85</b>	Tidak Lulus
5	R-05	6,18	6,20	7,20	7,08	7,30	7,10	<b>41,06</b>	<b>6,84</b>	Tidak Lulus
6	R-06	5,78	5,60	6,18	6,20	7,00	6,29	<b>37,05</b>	<b>6,18</b>	Lulus
7	R-07	6,20	6,15	7,35	7,70	8,40	7,90	<b>43,70</b>	<b>7,28</b>	Tidak Lulus
8	R-08	5,50	5,90	6,10	6,19	5,71	6,08	<b>35,48</b>	<b>5,91</b>	Lulus
9	R-09	6,02	6,02	7,00	7,20	7,50	8,04	<b>41,78</b>	<b>6,96</b>	Tidak Lulus
10	R-10	6,05	6,21	8,10	8,09	7,52	7,84	<b>43,81</b>	<b>7,30</b>	Tidak Lulus
11	R-11	6,00	6,09	6,18	5,70	5,96	6,10	<b>36,03</b>	<b>6,01</b>	Lulus
12	R-12	6,20	6,10	5,90	6,10	6,00	6,02	<b>36,32</b>	<b>6,05</b>	Lulus
13	R-13	5,30	6,02	5,90	6,20	6,10	6,00	<b>35,52</b>	<b>5,92</b>	Lulus
14	R-14	5,07	6,05	5,07	6,02	5,28	6,20	<b>33,69</b>	<b>5,62</b>	Lulus
15	R-15	6,19	5,80	5,90	6,00	6,10	6,09	<b>36,08</b>	<b>6,01</b>	Lulus
16	R-16	5,28	5,02	6,10	6,20	5,30	5,50	<b>33,40</b>	<b>5,57</b>	Lulus
17	R-17	5,10	5,09	6,05	6,00	6,10	5,00	<b>33,34</b>	<b>5,56</b>	Lulus
18	R-18	5,28	5,98	6,02	6,00	6,10	6,10	<b>35,48</b>	<b>5,91</b>	Lulus
19	R-19	5,20	6,01	6,19	5,90	6,00	6,01	<b>35,31</b>	<b>5,89</b>	Lulus
20	R-20	6,00	6,18	5,79	6,10	6,20	6,10	<b>36,37</b>	<b>6,06</b>	Lulus
<b>Jumlah</b>		<b>115,83</b>	<b>118,88</b>	<b>126,62</b>	<b>128,08</b>	<b>129,99</b>	<b>131,07</b>	<b>750,47</b>	<b>125,08</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>5,79</b>	<b>5,94</b>	<b>6,33</b>	<b>6,40</b>	<b>6,50</b>	<b>6,55</b>	<b>37,52</b>	<b>6,25</b>	

### HASIL LARI 150 Meter

No	Responden	Test Lari 150 M										Jumlah	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	R-01	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18	Tidak Lulus
2	R-02	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
3	R-03	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
4	R-04	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
5	R-05	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
6	R-06	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
7	R-07	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
8	R-08	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
9	R-09	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
10	R-10	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	16	Tidak Lulus
11	R-11	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17	Tidak Lulus
12	R-12	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18	Tidak Lulus
13	R-13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
14	R-14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
15	R-15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
16	R-16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
17	R-17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
18	R-18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
19	R-19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
20	R-20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Lulus
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>389,00</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,95</b>	<b>1,90</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>19,45</b>	
<b>Minimal</b>		<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>16,00</b>	
<b>Maksimal</b>		<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>20,00</b>	
<b>St Deviasi</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>1,19</b>	

### PRESTASI WASIT

NO	Prestasi Wasit				Jumlah	Persentase	Kategori
1	2	2	2	3	9	64%	Cukup
2	2	4	4	4	14	100%	Baik
3	2	3	3	3	11	79%	Baik
4	2	3	4	4	13	93%	Baik
5	2	3	3	3	11	79%	Baik
6	2	4	4	3	13	93%	Baik
7	2	2	3	3	10	71%	Cukup
8	2	4	4	4	14	100%	Baik
9	2	3	3	3	11	79%	Baik
10	2	4	3	3	12	86%	Baik
11	2	4	4	4	14	100%	Baik
12	2	2	3	3	10	71%	Cukup
13	2	4	4	4	14	100%	Baik
14	2	2	4	4	12	86%	Baik
15	2	2	3	3	10	71%	Cukup
16	2	3	3	3	11	79%	Baik
17	2	4	4	3	13	93%	Baik
18	2	4	4	3	13	93%	Baik
19	2	4	4	3	13	93%	Baik
20	2	4	4	3	13	93%	Baik

## DOKUMENTASI PENELITIAN



