SARI

Dany Senja Wijayanto, 2010. *Kemampuan Kesegaran Wasit Sepakbola C-I Nasional Pengprov PSSI Jawa Tengah Tahun 2010.* Skripsi. Jurusan IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Kemampuan Kesegaran Wasit Sepakbola C-I Nasional Pengprov PSSI Jawa Tengah tahun 2010. Tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui kemampuan Kesegaran Wasit Sepakbola C-I Nasional Pengprov PSSI Jawa Tengah tahun 2010.

Populasi penelitian ini adalah seluruh wasit sepakbola C-I Nasional Pengprov PSSI Jawa Tengah tahun 2010 yang berjumlah 115 wasit. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu dengan menentukkan kriteria-kriteria dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian adalah berjenis kelamin laki-laki, berumur $\geq$ 25 tahun, dan mempunyai sertifikat C-I, sedangkan untuk kriteria ekslusi dalam penelitian ini adalah sampel yang tidak dapat hadir dalam pengambilan data pelaksanaan penelitian karena ada kepentingan pribadi sampel itu sendiri. Berdasarkan kriteri-kriteria tersebut maka sampel yang didapat berjumlah 76 wasit. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani wasit sepakbola C-I Nasional Pengprov PSSI Jawa Tengah tahun 2010 melalui tes lari cepat menempuh jarak 40 meter yang dilakukan sebanyak enam kali ada 70 orang atau 92,1% sedangkan yang tidak lulus ada 6 orang atau 7,9% dan dari tes lari 150 meter dengan waktu tempuh maksimal 30 detik dan jalan 50 meter dengan waktu tempuh maksimal 40 detik sebanyak 20 kali ada 69 orang atau 90,8% sedangkan yang tidak lulus ada 7 orang atau 7,2%.

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bahwa kemampuan kesegaran wasit sepakbola C-I Nasional Pengprov PSSI Jawa Tengah tahun 2010 saat ini rata-rata sudah baik dan secara perseorangan banyak yang telah lulus dalam tes kesegaran jasmani wasit menggunakan tes lari cepat menempuh jarak 40 meter yang dilakukan sebanyak enam kali maupun tes lari 150 meter dengan waktu tempuh maksimal 30 detik dan jalan 50 meter dengan waktu tempuh maksimal 40 detik sebanyak 20 kali, terkait dengan hal tersebut penulis dapat mengajukan saran antara lain : 1) Dilakukan penelitian ulang dengan materi yang sama tetapi dengan daerah yang lebih luas bukan hanya pada Pengprov PSSI Jawa Tengah tetapi juga sampai Pengcab sebab pekembangan persepakbolaan yang semakin maju menuntut wasit yang baik mengenai teknik, pengetahuan maupun kemampuan kesegaran jasmaninya, dan 2) Para wasit khususnya di Pengprov PSSI Jawa Tengah perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui berbagai latihan fisik secara terprogram dan terencana secara baik sebab berdasarkan penelitian ini walaupun sebagian besar wasit sudah lulus dalam tes kesegaran jasmani, tetapi masih ada beberapa wasit yang belum lulus dalam tes kesegaran jasmani