

S A R I

Dwi Purba Adi Wicaksana, 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani Wasit Sepakbola C-1, C-2, dan C-3 Kabupaten Kudus Tahun 2010.* Skripsi. Jurusan PKLO, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Kudus Tahun 2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Kudus Tahun 2010.

Metode penelitian menggunakan metode *survey test*. Populasi yang digunakan adalah seluruh wasit sepakbola dengan sertifikat C-1, dan C-3 C-2 Kabupaten Kudus, yang berjumlah 20 orang. Penelitian seperti ini dinamakan penelitian total populasi. Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 12.

Hasil perhitungan data secara statistik deskriptif diperoleh data bahwa Berdasarkan pada kriteria kesegaran jasmani untuk variabel lari *sprint* 40 meter dan 150 meter, nilai maksimum maupun nilai minimum yang dicapai oleh sampel untuk seluruh variabel dapat disimpulkan bahwa rata-rata baik dalam arti memenuhi standar persyaratan minimal. Kesimpulannya adalah secara umum tingkat kesegaran jasmani yang bila diurutkan menunjukkan kemampuan fisik atau kesegaran jasmani wasit-wasit C-1, C-2 dan C-3 Kabupaten Kudus Tahun 2010 termasuk katagori baik. Apabila dirinci secara perseorangan maka akan terdapat data sebagai berikut : 11 dari 20 orang wasit termasuk dalam kategori baik atau 55%, 2 dari 20 orang wasit termasuk dalam kategori cukup atau 10% dan 7 dari 20 orang wasit termasuk dalam kategori kurang atau 35%.

kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C-1, C-2, dan C-3 Kabupaten Kudus Tahun 2010 rata-rata baik. Saran yang diajukan adalah 1) Dilakukan penelitian ulang materi yang sama dengan daerah yang lebih luas misalnya se-Provinsi Jawa Tengah sebab perkembangan persepakbolaan yang semakin maju menuntut wasit yang semakin baik dalam ketrampilan maupun kesegaran jasmaninya. 2) Para wasit khususnya di Kabupaten Kudus

disarankan menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sebab walaupun tingkat kesegaran jasmaninya rata-rata baik menurut penelitian ini, tetapi masih ada sementara yang masuk dalam kriteria sedang bahkan ada yang kurang

