HUBUNGAN TINGKAT VO2MAX DENGAN KINERJA WASIT SEPAKBOLA PENGCAB PSSI KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh:

GIAN AFIKA
11.1.01.09.0558

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

FITRIA ARITANTIA
NPM : 11.1.01.09.0556

JUDUL :

PERBEDAAN SIKAP SPORTIVITAS ANTARA SISWA PUTRA DAN PUTRI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

(Studi Pada Siswa Kelas XI di SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 20014/2015)

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal, _____2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

Skripsi oleh :

FITRIA ARITANTIA
NPM : 11.1.01.09.0556

JUDUL :

PERBEDAAN SIKAP SPORTIVITAS ANTARA SISWA PUTRA DAN PUTRI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
(Studi Pada Siswa Kelas XI di SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 20014/2015)

Telah dipertahankan oleh penguji

Pada tanggal : Agustus 2015

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1. Ketua	:	Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2. Penguji I	:	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3. Penguji II	:	Drs Setyo Harmano., M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN TINGKAT VO2MAX DENGAN KINERJA WASIT SEPAKBOLA PENGCAB PSSI KOTA KEDIRI TAHUN 2015

GIAN AFIKA
11.1.01.09.0558

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

VO_2Max adalah faktor penting yang berhubungan dengan kinerja seorang wasit sepakbola. *VO_2Max* mencerminkan kebugaran jasmani seseorang dalam melakukan aktifitas fisik, sehingga semakin tinggi VO_2Max maka, semakin tinggi pula kinerja yang dihasilkan oleh seorang wasit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari tingkat *VO_2Max* dengan kinerja wasit sepakbola dalam suatau pertandingan.

Subjek untuk penelitian ini terdiri dari 15 orang wasit yang memiliki lisensi di Pengcab PSSI Kota Kediri. Nilai *VO_2Max* diukur sebelum kompetisi/turnamen berjalan. Tes *VO_2Max* menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*), kemudian kegiatan pengamatan untuk menilai kinerja wasit dilakukan oleh Inspektur Wasit. Masing-masing subjek memimpin satu pertandingan. Koefisien korelasi tunggal digunakan untuk menentukan besarnya hubungan antara tingkat *VO_2Max* dengan kinerja wasit sepakbola.

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa rata-rata *VO_2Max* wasit sepakbola (variabel independen) adalah sebesar 38,95. Selanjutnya, rata-rata skor kinerja wasit sepakbola (variabel dependen) adalah sebesar 7,51 dengan hasil perhitungan menggunakan rumus korelasi tunggal dari Pearson, diketahui koefisien korelasi antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y), adalah sebesar 0,927. Tingkat *VO_2Max* (X) memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kinerja wasit sepakbola (Y) dengan koefisien 0,927 sehingga termasuk pada kategori sangat kuat.

Setelah memasuki semua tahapan proses penelitian, maka akhirnya dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat *VO_2Max* yang dimiliki, maka kinerja wasit sepakbola selama memimpin suatu pertandingan akan meningkat. Hubungan tersebut mengindikasikan bahwa kinerja wasit sepakbola selama memimpin pertandingan ditentukan oleh tinggi rendahnya *VO_2Max* yang dimiliki wasit sepakbola pengcab Kota Kediri.

Kata kunci: *VO_2Max, Kinerja, Wasit Sepakbola*

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola masa kini memerlukan wasit yang memiliki kualitas sebagai pemimpin pertandingan yang baik, mereka tidak cuma harus menguasai peraturan permainan sehingga cakap saat memimpin setiap pertandingan, lebih dari itu kesegaran jasmani seorang wasit juga harus benar-benar baik sehingga bila ada penugasan, wasit telah siap dalam kesegaran jasmani yang begitu baik atau prima, hal ini disebabkan kondisi kesegaran jasmani seorang wasit merupakan salah satu faktor yang tidak boleh diabaikan dalam mencapai kesuksesan dalam memimpin pertandingan.

Kinerja wasit akan membuat jalannya pertandingan adil. Tim yang bertanding nyaman dan tidak merasa dirugikan. Wasit tentu akan dihargai dan tidak ada intimidasi atau protes berlebihan. Tetapi, wasit tidak selamanya bisa adil. Setidaknya jika kita percaya bahwa definisi adil sangat bergantung pada subjektifitas. Setiap pihak punya versi adil masing masing. (http://hasbisy.blogdetik.com/2012/06/01/memperbaiki-kinerja-wasit-indonesia, diakses tanggal 8 April 2015). Wasit sering menjadi sasaran ketidakpuasan pemain, ofisial, bahkan penonton. Terutama tim yang mengalami kekalahan, wasit dijadikan kambing hitam dari kekalahan. Terkadang tim selalu mempersoalkan kinerja wasit dalam suatu pertandingan. Lebih-lebih wasit sering dituduh menerima suap untuk memenangkan salah satu tim.

Kinerja seorang wasit sepakbola dipengaruhi oleh faktor individu didalamnya yakni kemampuan fisik yang dimiliki oleh wasit sepakbola. Sebagaimanan mestinya kondisi fisik wasit sepakbola hampir sama dengan pemain sepakbola yang harus berlari kesana-kemari mengikuti arah bola di lapangan yang cukup besar dengan ukuran 75 m x 110 m selama pertandingan yang berlangsung dengan durasi waktu 2 x 45 menit atau lebih (PSSI, 2010: 3).

Rata-rata jarak yang ditempuh wasit dalam satu pertandingan adalah 10,3 kilometer. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata VO_2Max wasit FIFA sebesar 52.8 ± 6.23 ml (kg.min)-1,dibawah rata-rata pemain bola level internasional yang mencapai 60 ±7.45 ml (kg.min)-1(http://radar-bogor.co.id/index.php?rbi=euro2012.detail&id=96708, diakses pada tanggal 13 April 2015).

Jadi, daya tahan fisik merupakan syarat utama bagi wasit untuk dapat memimpin suatu pertandingan dengan baik. Oleh karena itu, FIFA sebagai pemegang *otoritas* tertinggi

memberlakukan persyaratan yang ketat bagi seseorang yang ingin menjadi wasit. Salah satunya adalah dengan mengikuti dan lulus *FIFA Fitness Test*. Test tersebut terdiri dari 2 macam test yaitu kecepatan dan daya tahan.

Untuk memenuhi tuntutan test tersebut seorang wasit haruslah mempunyai kebugaran yang optimal. Tuntutan untuk melakukan test tersebut akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, karena tinggi rendahnya daya tahan seorang wasit bergantung pada tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO_2Max. Namun selama ini belum ada penelitian yang mengungkapkan besar VO_2Max yang dibutuhkan untuk mampu melakukan *FIFA Fitness Test.*

Di pengcab PSSI Kota Kediri, belum ada standar khusus yang menentukan bertugasnya seorang wasit. Selama ini wasit yang bertugas di pengcab PSSI Kota Kediri berdasarkan pemerataan. Berangkat dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan mengkaji penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat VO_2Max dengan Kinerja Wasit Sepakbola Pengcab Kota Kediri".

II. METODE

Untuk memperoleh data sesuai dengan variabel penelitian yakni kondisi kesegaran jasmani, peneliti penggunakan tes dan pengukuran. Pelaksanaan tes dan variabel sebagai berikut:

1. Prosedur Tes MFT.

a. Beberapa Tindakan Sebelum Tes.
   1) Peserta tes harus dalam kondisi sehat dan bagi yang kurang sehat sebaiknya melakukan konsultasi dengan dokter.
   2) Pengetes perlu mengguah motivasi dan perhatian peserta tes, agar mereka melakukan tes sungguh-sungguh. Usahakan sedapat mungkin agar perseta berhenti berlari ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan irama langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset atau CD. Dalam hal ini peneliti telah membuat kesepakatan dengan pihak sekolah bahwa hasil tes akan digunakan sebagai salah satu point penilaian mata pelajaran pendidikan jasmani.

b. Perlengkapan Tes
   1) Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olah raga atau tanah datar yang

tiodak licin. Penjang tempat tes tidak kurang dari 22 meter dan lebar antara 1 sampai 1,5 meter.

2) *Tape rocorder* atau pemutar *CD* yang digunakan untuk memutar *cassette* MFT dan *CD* MFT.
3) Kaset atau CD panduan tes MFT yang berisi tentang panduan pelaksanaan tes kebugaran jasmani.
4) Alat pengukur panjang, berupa meteran yang akan digunakan untuk mengukur jarak lintasan tes.
5) Tanda batas jarak, yang akan membatasi jarak 20 meter.
6) *Stopwatch* yang berfungsi mengukur validitas sassette MFT (jika menggunakan CD MFT tidak perlu uji validitas)

c. Persiapan pelaksanaan tes
1) Ukur panjang lintasan yang akan digunakan untuk lari bolak-balik, sepanjang 20 meter dimana kedua ujungnya diberi tanda batas jarak.
2) Pastikan pita *cassette* tergulung diawal (side A atau B), dam masukan kedalam *tape recorder* (juka menggunakan *CD* MFT, masukan *CD* kedalam *CD player*).

d. Persiapan peserta sebelum dan sesudah tes
1) Sebelum melakukan tes, jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes dan hindari udara lembab dan panas. Hal ini akan diinformasikan kepada peserta tes sehari sebelum tes dilaksanakan.
2) Peserta tes perlu diberi saran agar sebelum melakukan tes hendaknya melakukan perenggangan terutama untuk otot-otot tungkai. Sarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum agar secara fisik dan mental dia siap melaksanakan tes.
3) Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalan-jalan dan melakukkan perenggangan.

e. Pelaksanaan Tes
1) Hidupkan *tape recorder* atau *CD Player*.

2) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
3) Setelah itu akan keluar sinyal *tut* tunggal pada beebrapa interval yang teratur.
4) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal *tut* yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah berlawanan.
5) Setelah mencapai interval 1 menit ,disebut *level* atau tingkatan yang terdiri dari 7 balikan atau *shuttle*.
6) Selanjutnya interval 1 menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus lari lebih kencang.
7) Setiap kali peserta menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
8) Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak dapat mampu berlari mengikutikecepatan tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan:
   - Jika pesrta tes gagalmencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah sinyal tut berbunyi, pengetes nenberikan toleransi 1x20 meter, untuk memberikan peserta tes menyesuaikan kecepatannya.
   - Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, dicantumkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat *VO_2max* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kinerja wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Kediri. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat perhitungan menggunakan rumus korelasi tunggal dari Pearson, diketahui koefisien korelasi antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y), adalah sebesar 0,927. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *VO_2max* yang dimiliki wasit sepakbola pengcab PSSI Kota Kediri mempengaruhi tinggi rendahnya hasil kinerja wasit selama memimpin suatu pertandingan.

Menurut Blanchard(2013:4),tergantung pada dua faktor . Yang pertama berhubungan dengan sikap pribadi individu dan apakah wasit untuk menjaga tingkat kebugaran. Faktor Yang kedua tergantung pada komitmen wasit untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi. Memulai dari liga lokal ke sepak bola semi-profesional

Kinerja adalah penampilan yang melakukan, menggambarkan dan menghasilkan sesuatu hal, baik yang bersifat fisik dan non-fisik yang sesuai dengan petunjuk, fungsi dan tugasnya yang didasari dengan pengetahuan, sikap, keterampilan dan juga motivasi yang dimiliki seseorang.

Kinerja seorang wasit dapat dillihat dan dinilai berdasarkan standar tugas yang diembankan kepada wasit tersebut sendiri. Kinerja seorang wasit dapat diketahui berdasarkan apa yang telah ditetapkan FIFA melalui penilaian wasit. Penilaian wasit yang ditetapkan FIFA itu pula yang menjadi acuan dalam penilaian kinerja yang dilakukan wasit di Indonesia dalam hal ini PSSI.

Penilai wasit adalah seseorang yang telah memiliki sertifikat sebagai penilai wasit tingkat Cabang, Provinsi dan Nasional/AFF/AFC dan memiliki kemampuan untuk menilai seorang wasit yang memimpin pertandingan tingkat Cabang, Provinsi dan Nasional/AFF/AFC (PO-PSSI,2010:3).

FIFA sebagai pemegang kekuasaan tertinggi memberlakukan persyaratan yang ketat bagi seseorang yang ingin menjadi wasit. Salah satunya adalah dengan mengikuti dan lulus *FIFA Fitness Test*. Tes tersebut terdiri dari 2 macam tes yaitu kecepatan dan daya tahan. Tes kecepatan berupa lari cepat sejauh 40 meter sebanyak enam kali dan setiap pelaksanaan peserta diberi waktu istirahat selama 1menit 30 detik. Waktu yang harus ditempuh seorang waasit adalah tidak kurang dari

6,2 detik Sedangkan tes daya tahan wasit harus lari sejauh 150 meter yang ditmpuh dalam waktu 30 detik, setelah itu berjalan kaki sejauh 50 meter selama 35 detik (http://www.topendsoprts.com/testing/tests/fifa-interval-1.htm, diakses pada tanggal 8 Mei 2015).

Selama pertandingan berlangsung wasit memiliki peran yang sangat penting, oleh sebab itu wasit dituntut memiliki kemampuan, wawasan dan kondisi fisik atau *VO_2max* yang baik.

Semakin tinggi tingkat *VO_2max*, maka semakin tinggi hasil kinrja wasit sepakbola. Sebaliknya apabila tingkat VO_2Max seorang wasit rendah maka haisl kinerja wasit akan rendah. Dapat disimpulkan bahwa dengan tingkat *VO_2max* yang tinggi seseorang akan mudah untuk beraktifitas dalam waktu yang cukup lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti, sehingga mempengaruhi kinerja yang dilakukan.

Menurut Sukadiyanto (2010:51), ”glikolisis anaerobik menghasilkan energi dan asam laktat. Asam laktat yang terbentuk dan berkumpul menyebabkan sel menjadi asam yang akan memperngaruhi efisiensi kerja otot,nyeri otot, dan kelelahan”. *VO_2max* pada hakekatnya adalah menggambarkan besarnya kemampuan motorik dari proses aerobik dan anerobik seseorang. . “Sistem energi aerobik dan anaerobik bekerja secara serempak, sesuai dengan kebutuhan ATP yang diperlukan untuk bergerak. Kemampuan tubuh menggunakan *VO_2max* merupakan cara yang efisien guna menyediakan energi, yang menjadi tuntukan untuk berprestasi”(Pekik Irianto, 2006:45).

Begitu juga dengan wasit sepakbola, yang melakukan aktifitas fisik dalam menentukan hasil kerjanya, yaitu bergerak dalam jangka waktu yang lama berkisar 2 x 45 menit dan terkadang ada tambahan babak 2x15 menit,sehingga daya tahan harus dimilki oleh wasit sepakbola. Maka dari itu, wasit sebaiknya meningkatkan *VO_2max* dengan latihan yang rutin, sehingga wasit selalu berada dalam kondisi fisik yang prima dan dapat meningkatkan kinerja selama memimpin suatu pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *VO_2max* mempunyai hubungan yang sangat kuat terhadap kinerja wasit sepakbola pengcab Kota Kediri. Hubungan tersebut mengindikasikan bahwa kinerja wasit sepakbola selama memimpin pertandingan ditentukan oleh tinggi rendahnya *VO_2max*

yang dimiliki oleh wasit sepakbola pengcab Kota Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Blanchard, Ian. 2013. *FA Learning: Fitness for Refereeing*. London:FA.

Hampson, D.1998. *VO2 Max... What is it, why is it important, and how do you improve it?*(online). (http://www.coolrunning.com,diakses pada tanggal 18 April 2015).

Harian Pagi Radar Bogor. 2012. *Jarak Tempuh Lari Wasit dalam Satu Pertandingan Kalahkan Striker, Sebanding Gelandang*(online). (http://radar-bogor.co.id/index.php?rbi=euro2012.detail&id=96708, diakses pada tanggal 18 April 2015).

Hasbisy. 2012. *Memperbaiki Kinerja Wasit Indonesia*(online).. (http://hasbisy.blogdetik.com/2012/06/01/memperbaiki-kinerja-wasit-indonesia, diakses tanggal 8 April 2015)

Heyward,H,V.1998.*VO2Max(online)* (http://www.brianmac.demon.co,uk ,diakses pada tanggal 18 April 2015).

Martini. 2007. *Prosedur Dan Prinsip prinsip statiska.* Surabaya.

Pekik Irianto,Djoko. 2006. *Paduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.*Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

PSSI. 2008. *Laws of the Game.* Jakarta: PSSI.

PSSI. 2010. *PO-PSSI.* Jakarta:PSSI.

Sovndal, S & Murphy, O. 2005. *The Bike Doc: The ins and outs of VO2max* (online). (http://www.velonews.competitior.com,diakses pada tanggal 18 April 2015).

Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian.* Bandung:Alfabeta.

Sriundy M., I Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya.

Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan metodologi melatih fisik.* Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim penyusun. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.

Wikipedia. 2012. *Kinerja*(online). (http://id.wikipedia.org/wiki/Kinerja,diakses pada tanggal 8 April 2015)

Wikipedia.2012.*Wasit(sepakbola)*(online). (http://id.wikipedia.org/wiki/Wasit(sepakbola) , diakses pada tanggal 18 April 2015)

Wood, Rob. 2013. *FIFA Interval test(online).* (http://www.topendsoprts.com/testing/tests/fifa-interval-1.htm, diakses pada tanggal 8 Mei 2015.