

ARTIKEL

SURVEY TINGKAT DAYA TAHAN PADA WASIT FUTSAL SE KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2018/2019



Oleh:

DONI TRI WILDAN
NPM: 14.1.01.09.0113

Dibimbing oleh:

1. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
2. Septyaning Lusianti, M.Pd

PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2020



**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Doni Tri Wildan
NPM : 14.1.01.09.0113
Telepon/HP : 085745668442
Alamat Surel : donytriwildan@gmail.com
Judul Artikel : Survey Tingkat Daya Tahan Pada Wasit Futsalse Kabupaten
Tulungagung Tahun 2018/2019

Fakultas – Program Studi : FKIS/ PENJAS


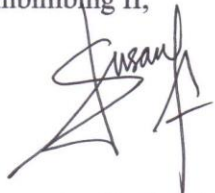

Nama Perguruann Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 23 Januari 2019
Pembimbing I,  <u>Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.</u> NIDN. 0727078804	Pembimbing II,  <u>Septyaning Lusianti, M.Pd.</u> NIDN. 0722098601	Penulis,  <u>Doni Tri Wildan</u> NPM : 14.1.01.09.0113

SURVEY TINGKAT DAYA TAHAN PADA WASIT FUTSAL SE KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2018/2019

DONI TRI WILDAN

NPM: 14.1.01.09.0113

FKIS-PENJAS

dinytriwildan@gmail.com

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd¹ dan Septyaning Lusianti, M.Pd²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan VO_2max pada wasit futsal se-Kabupaten Tulungagung tahun 2019. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik penelitian menggunakan survey, sedangkan teknik mengambil datanya menggunakan tes. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan wasit futsal se-Kabupaten Tulungagung sebanyak 53 wasit yang berlisensi C3. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 15 wasit dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: besar tingkat daya tahan VO_2max pada wasit futsal se-Kabupaten Tulungagung tahun 2019. Dari hasil penelitian tes lari multistap wasit futsal se Kabupaten Tulungagung, VO_2maks tertinggi wasit futsal se Kabupaten Tulungagung sebesar 45.8 ml/kgbb/mnt. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: 1. Bagi wasit futsal se-Kabupaten Tulungagung tahun 2019, hendaknya para wasit futsal Kabupaten Tulungagung memperhatikan dan meningkatkan pola pembinaan VO_2maks dan kekuatan otot tungkai pemainnya. 2. Bagi Pelatih, hendaknya pelatih memiliki program latihan untuk meningkatkan VO_2maks dan kekuatan daya ledak otot tungkai sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. 3. Bagi Peneliti Selanjutnya, hendaknya melakukan tes kesehatan (tes EKG, tes tekanan darah) dulu sebelum melakukan tes lari multistap, karena tes kesehatan penting untuk mengetahui tekanan darah, menghitung *heart rate* per menit sebelum dan sesudah tes dari masing-masing testi.

KATA KUNCI: Tingkat Daya Tahan, Vo_2max

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak bisa lepas dari warga masyarakat, salah satunya yaitu cabang olahraga bola besar futsal, olahraga ini banyak digemari semua lapisan masyarakat terutama kalangan anak-anak dan remaja. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Olahraga futsal merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan kaki dan kepala, serta anggota tubuh yang lainnya.

Jadi olahraga futsal adalah salah satu permainan cabang olahraga bola besar selain sepak bola yang juga digemari oleh masyarakat dan juga memiliki banyak manfaat. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas satu tim yaitu lima orang pemain. Olahraga futsal juga bermanfaat baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial bagi para remaja. Permainan futsal harus dipelajari dengan benar. Peraturan harus dikuasai oleh pemain, pelatih dan penonton.

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-

masing beranggotakan 5 orang tujuannya adalah memasukkan bola kedalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain 5 pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Jadi dalam permainan futsal terdapat peraturan-peraturan yang harus dipahami oleh pemain, pelatih dan penonton.

Futsal sebagai olahraga baru yang memasyarakat, futsal memiliki induk organisasi olahraga yang membidangi masalah futsal disebut Federasi Futsal Indonesia (FFI) merupakan badan resmi dibawah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang mengurus olahraga futsal di indonesia. Diperaturan futsal FIFA *Futsal Law off The Game* dijelaskan jika lamanya waktu pertandingan futsal 2 x 20 menit bersih. Artinya, saat terjadi pelanggaran, gol, bola out atau hal-hal lainnya yang dapat menunda dan mengganggu jalannya pertandingan waktu berhenti sesuai instruksi wasit.

Dalam permainan bola futsal selain terdapat pemain, pelatih, penonton saat permainan berlangsung juga terdapat pengadil lapangan atau biasa disebut wasit. Menurut M. Achwani (2014:13) setiap pertandingan

dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit dan wasit kedua, yang memiliki kewenangan penuh untuk menegakkan peraturan permainan futsal yang berhubungan dengan pertandingan dimana ia ditugaskan untuk itu.

Menjadi seorang wasit futsal ada beberapa tahapan. Jenjang pertama seorang wasit yaitu mengikuti kursus C3, yaitu lisensi yang harus diambil wasit pada tingkat dasar lisensi ini berlaku untuk memimpin pertandingan level kota atau kabupaten. Jenjang kedua yaitu kursus C2 (tingkat Provinsi). Wasit yang dinyatakan lulus dan memegang lisensi C2 berhak untuk memimpin pertandingan tingkat provinsi. Wasit yang ingin melanjutkan jenjang karir di tingkat nasional wajib mengambil lisensi C1. Wasit yang lulus kursus C1 berhak untuk memimpin pertandingan level nasional.

Wasit futsal di Kabupaten Tulungagung menjalankan tugas salah satunya pertandingan antar SMA di Global Futsal, SMA 1 Boyolangu pada acara IPP NU Cup dan Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung pada acara kompetisi antar club. asosiasi perwasitan futsal di tulungagung di sebut dengan Asosiasi Kabupaten (ASKAB). Wasit futsal di daerah Tulungagung terdapat beberapa

penyegaran di antaranya mengenai peraturan-peraturan yang sudah di tetapkan PSSI dan penyegaran dalam bentuk fisik yang di lakukan dengan cara lari kecil atau jogging yang di laksanakan setiap hari minggu di stadion Rejoagung Kabupateen Tulungagung. Peraturan-peraturan perwasitan futal di Tulungagung tidak mengalami perubahan.

Menurut M. Achwani (2014:14) kekuasaan dan tugas wasit adalah bertindak sebagai pencatat waktu dan wasit ketiga dalam pertandingan bila asisten wasit tidak ada, menghentikan atau mengakhiri pertandingan, merupakan kewenangan untuk setiap pelanggaran peraturan permainan futsal dan menghentikan atau mengakhiri pertandingan karena ada bermacam gangguan dari luar. Tugas wasit kedua adalah menghentikan wasit saat pertandingan bila ia cidera atau sakit. Jadi berkaitan dengan ini maka seorang wasit harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar saat melaksanakan tugas sebagai wasit bisa tampil maksimal.

Jadi futsal memiliki perbedaan signifikan jika dibandingkan dengan sepakbola. Mulai dari lapangan yang digunakan tata cara permainan hingga sosok pengadil lapangan (wasit). Dalam permainan futsal, wasit memegang

peranan penting seperti pada sepakbola. Oleh karena itu dalam sebuah pertandingan futsal dibutuhkan wasit untuk memimpin pertandingan. Ini bertujuan untuk menjadi penengah pengadil atau pemimpin suatu laga dengan berada dipihak peraturan itulah sebabnya mengapa wasit sebuah pertandingan haruslah bersikap netral dan objektif dalam pengambilan keputusan.

Dalam menjalankan tugasnya, seorang wasit harus menguasai beberapa aspek. Selain harus memahami dengan betul aturan akan sebuah pertandingan futsal, wasit juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Jika tidak, kelelahan saat memimpin pertandingan futsal sedikit atau banyak akan mempengaruhi pengambilan keputusan yang akan dilakukan.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:57) kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka

harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem preoritas, komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar disbanding komponen lain. Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai.

Kondisi fisik menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kondisi fisik dapat diartikan sebagai kemampuan untuk berfungsi secara efektif sepanjang hari pada saat melakukan aktifitas salah satunya adalah bertugas sebagai wasit atau kegiatan lain, masih memiliki sisa energi yang cukup untuk menangani tekanan tambahan atau keadaan darurat yang mungkin timbul.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:57-59) komponen-komponen kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan (*speed*), daya ledak, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*acuricy*), koordinasi (*coordination*) dan reaksi (*reaction*).

Dari penjabaran uraian di atas seorang pengadil lapangan atau wasit harus memiliki kemampuan 9 komponen dalam kondisi fisik. Peneliti

melakukan pengamatan di acara Universitas Tulungagung Cup di kabupaten tulungagung memiliki permasalahan yang sama mengenai kondisi fisik yaitu daya tahan. Namun, tidak semua wasit memiliki tingkat daya tahan yang sama. Salah satu cara untuk mengetahui hasil dari daya tahan wasit adalah dengan melakukan tes *VO2Max*. *VO2Max* adalah volume maksimal O₂ yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif. Volume *O₂max* ini adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit, milliliter, menit, kg atau berat badan.

Peneliti melakukan observasi atau wawancara dengan ketua wasit futsal di tulungagung pada tanggal 28 April 2018 dan 12 Mei 2018 dengan mencari informasi mengenai wasit futsal di Kabupaten Tulungagung. Peneliti melakukan observasi pada saat ada kompetisi di Universitas Tulungagung Cup pada tanggal 15 April 2018 sehingga peneliti dapat menyimpulkan permasalahan mengenai kondisi fisik daya tahan pada wasit futsal di Kabupaten Tulungagung.

Hal ini menambah keingin tahuan tentang daya tahan pada wasit yang ada di Tulungagung dengan *VO2Max*. Pengadil lapangan atau wasit di

Kabupaten Tulungagung cukup banyak yaitu kurang lebih 50 wasit dari berbagai lisensi dan berbagai usia. Maka dari itu setiap pengadil lapangan atau wasit futsal harus memiliki daya tahan yang baik. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengambil judul **“Survey Tingkat Daya Tahan Pada Wasit Futsal se Kabupaten Tulungagung Tahun 2019”**

II. METODE

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif menurut Toto Syatori Nasehudin dan Nanang Gozali (2015: 68). Teknik penelitian menggunakan teknik survey. Penelitian dilaksanakan Jl. Patimura no.10, Pacet, Gedangsewu, Boyolangu, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur kode pos 66231. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yang berlisensi C3 untuk dijadikan penelitian dengan jumlah sampel 15 wasit. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes MFT dari Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:68-72). Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif persentase.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa diperoleh hasil wasit futsal se Kabupaten Tulungagung Tahun 2019, diketahui bahwa dari data daya tahan VO_{2max} tertinggi dengan inisial S.F sebesar 48.9 ml/kgbb/mnt, dan hasil terendah dengan inisial A.R.G sebesar 32.2 ml/kgbb/mnt. Rata-rata daya tahan VO_{2max} pada wasit futsal sebesar 41.3 ml/kgbb/mnt pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, di peroleh data penelitian tes lari multistap terdapat 15 Wasit Futsal se Kabupaten Tulungagung Tahun 2019 yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan tabel prediksi VO_{2max} lari multistap dan dilanjutkan pada kategori VO_{2max} . Data dari hasil tes lari multistap pada hari Kamis tanggal 11 Maret 2019 di Lapangan Futsal Tulungagung, dengan sampel berjumlah 15 pemain yaitu sebanyak 5 orang, pada kategori Baik, sebanyak 7 orang pada kategori sedang, dan 3 orang pada kategori buruk tidak ada satupun pemain yang mendapat kategori buruk sekali dan sangat baik. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh adalah pada kategori sedang sehingga dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang wasit futsal di

atas bahwa daya tahan (VO_{2max}) pada kategori sedang.

Pada tes lari multistap wasit futsal se Kabupaten Tulungagung. Nilai VO_{2max} tertinggi diperoleh oleh inisial S.F dengan nilai prediksi VO_{2max} 48.9 ml/kgbb/mnt dan terendah diperoleh oleh A.R.G dengan nilai prediksi VO_{2max} 32.2 ml/kgbb/mnt. Dalam permainan futsal kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO_{2max} yang tinggi sangat diprioritaskan. Namun, tidak semua wasit memiliki tingkat daya tahan yang sama. Maka dari itu, pemain futsal harus mempunyai kebugaran fisik yang mutlak, bagi pemain yang tidak memiliki kebugaran fisik yang baik tentu akan mengalami kekalahan dalam pertandingan tersebut.

Tingkat kesegaran jasmani pemain futsal ini berkaitan erat dengan kapasitas VO_{2max} . VO_{2Max} adalah volume maksimal O_2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif. Volume O_2 max ini adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit, milliliter, menit, kg atau berat badan. Oleh karena itu dalam setiap olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang baik.

Dengan demikian pada wasit futsal yang mempunyai VO_{2max} tinggi dapat melakukan lebih banyak pekerjaan

sebelum merasakan kelelahan, dibandingkan dengan wasit futsal yang mempunyai $VO2max$ rendah. Semakin tinggi $VO2max$ pada wasit futsal maka semakin tinggi kesegaran jasmani pemain tersebut, karena oksigen yang didalam tubuh lebih banyak. Dan semakin banyak oksigen yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Pada saat berlatih paru-paru akan mengambil lebih banyak oksigen, dan apabila oksigen yang dibutuhkan itu terpenuhi maka sel otot akan mendapat lebih banyak oksigen dan dapat bekerja secara maksimal. Jadi seseorang yang mempunyai $VO2max$ yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih baik sehingga kesegaran jasmani dalam menunjang aktifitas fisik dalam permainan futsal yang besar.

Volume oksigen maksimum ($VO2max$) diukur dalam bentuk jumlah milliliter oksigen yang dikonsumsi per kilogram berat badan per menit. Untuk pengukuran $VO2max$ terdapat peralatan alat ukur di laboratorium dan membutuhkan biaya yang mahal. Namun para peneliti dapat membuat beberapa tes untuk memprediksi nilai $VO2max$ seseorang, salah satunya adalah tes lari

multitahap yang membutuhkan biaya tidak mahal.

Dari hasil penelitian tes lari multitahap wasit futsal se Kabupaten Tulungagung, $VO2max$ tertinggi wasit futsal se Kabupaten Tulungagung sebesar 48.9 ml/kgbb/mnt.

Besarnya nilai $VO2max$ sangat terkait dengan prestasi yang mungkin bisa dicapai. Hal ini dikarenakan $VO2max$ menggambarkan jumlah maksimal oksigen yang dapat diserap dan digunakan oleh seseorang selama melakukan kegiatan fisik sehingga penilaian $VO2max$ umumnya dilakukan untuk mengukur daya tahan jantung. Oleh karena itu pada seorang pemain futsal, semakin besar nilai $VO2max$ maka daya tahan tubuh atlet tersebut akan semakin baik, dan hal ini tentunya akan menentukan prestasi pemain yang bersangkutan. Kemampuan tubuh menggunakan oksigen secara maksimum ($VO2max$) merupakan cara efisien guna menyediakan energi, yang menjadi tuntutan bagi setiap olahragawan untuk dapat berprestasi. Oleh karena itu, pemain futsal perlu memiliki kebugaran kardiorespiratori yang baik dalam menyediakan oksigen untuk pembentukan energi. $VO2max$ merupakan tolak ukur fungsional sistem kardiorespiratori. Meningkatnya $VO2max$ mengakibatkan pengiriman oksigen ke otot yang lebih aktif dan lebih

banyak, serta penyerapan oksigen didalam sel juga akan meningkat.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Achwani, M. 2014. *Futsal. Asosiasi Futsal Indonesia: Manajemen Sport Utama.*
- Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2015. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga.* Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nasehudin. T.S & Gozali N. 2015. *Metode penelitian Kuantitatif.* Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam `Olahraga.* Semarang: FPOK IKIP.