



Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Kabupaten Bekasi

¹Muflikhul Fajri✉, ²Enjang Ahmad Mustaqim

¹²Universitas Islam 45 Bekasi

✉muflikhulf10121989@gmail.com

ABSTRAK

Daya tahan kardiorespirasi sering disebut juga daya tahan jantung, daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Seorang wasit akan tampil maksimal dan bisa memberikan keputusan yang tepat apabila memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Kabupaten Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Populasinya wasit sepakbola Kabupaten Bekasi yang memiliki lisensi aktif level 2 dan 3 berjumlah 27 orang dan pengambilan sampelnya memakai teknik total sampling, dimana semua populasi yang ada dijadikan sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Secara keseluruhan wasit sepakbola Kabupaten Bekasi yang berjumlah 27 orang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang berbeda-beda dan bervariasi. Daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi yang memiliki klasifikasi "Baik Sekali" sebanyak 7 orang (25.93%), wasit yang memiliki daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "Baik" sebanyak 14 orang (51.85%), wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "Cukup Baik" sebanyak 5 orang (18.52%), wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "Kurang Baik" sebanyak 1 orang (3.70%) dan wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "Istimewa" dan "Sangat Kurang" 0%.

Kata Kunci: Daya Tahan, Kardiorespirasi, Wasit, Sepakbola

ABSTRAK

Cardiorespiratory endurance is often called cardiac endurance, cardiac endurance is a major factor in physical fitness. A referee will perform optimally and be able to make the right decision if he has good cardiorespiratory endurance. The purpose of this study was to find out how the Cardiorespiratory Endurance Level of the Bekasi Regency Football Referee is. The research method used in this research is descriptive. Descriptive research is a type of research that seeks to describe and interpret objects according to what they are. The population of the Bekasi Regency football referees who have active level 2 and 3 licenses totaled 27 people and the sample was taken using a total sampling technique, in which all existing populations were sampled. The results of the study showed that overall the 27 Bekasi Regency football referees had different and varied levels of cardiorespiratory endurance. The cardiorespiratory endurance of Bekasi Regency football referees who had the "Very Good" classification were 7 people (25.93%), the referees who had the cardiorespiratory endurance of the "Good" classification were 14 people (51.85%), the referees who had a calcified cardiorespiratory endurance level of "Enough" Good as many as 5 people (18.52%), 1 person (3.70%) of referees who have cardiorespiratory endurance classification "Poor" and 0%.

Keywords: Endurance, Cardiorespiratory, Referee, Football

Alamat Korespondensi: Universitas Islam 45 Bekasi

Email: muflikhulf10121989@gmail.com

© 2022 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfirsasi dengan unsur-unsur alam. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasa di ikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal dan nonformal.

Sepakbola merupakan suatu olahraga yang dimainkan dua tim yang berbeda dengan masing-masing 11 orang di dalam lapangan, dan tiap tim berusaha untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan (Valentino & Iskandar, 2020). Pada permainan sepakbola menggunakan bola yang berbentuk bundar yang dimana tiap pemain menggunakan kaki dan hanya kiper atau penjaga gawang yang boleh memegang bola dengan tangan. Tidak heran menjadikan olahraga sepakbola ini sebagai sekian banyak jenis olahraga yang digemari di dunia dikarenakan permainan sepakbola sudah dimainkan sebanyak 250 juta orang dari 200 negara, sehingga mereka berusaha menjadikan olahraga sepak bola ini wajib dipunyai (Hadi, 2016). Para suporter dan sebagainya bertekad untuk tidak lupa menonton permainan sepakbola, baik itu liga profesional dan juga liga amatir.

Walaupun demikian olahraga ini sangat populer dan digemari oleh sebagian besar masyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan saat gelaran Piala Presiden 2015. Rating televisi pemegang hak siar naik tinggi, melebihi rating dan share television acara lain di jam yang sama, yakni TVR mencapai 8.7 dan share mencapai 41.2% (Kusuma, 2020). Naiknya rating tersebut akibat dari mulai berkualitasnya sebuah permainan/ pertandingan yang berlangsung. Ada beberapa faktor penyebab sebuah permainan/pertandingan tersebut dapat terselenggara dengan baik dan/atau berkualitas, yaitu (1) kualitas taktik dan teknik kedua tim yang bertanding, (2) kualitas sarana dan prasarana pertandingan, (3) kualitas perangkat pertandingan yang memimpin.

Perangkat pertandingan yang dimaksud adalah wasit dan asistennya, pengawas pertandingan, dan inspektur wasit. FIFA Law of the Game 2013 pasal 5 menyatakan bahwa setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangny mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan di mana dia ditugaskan (Yarmani, 2017). Setiap pertandingan sepakbola seorang wasit dibantu oleh dua orang sebagai asisten wasit dan seorang official keempat (yang dahulu dikenal dengan nama wasit cadangan).

Tugas seorang wasit adalah menegakkan peraturan permainan yang tertuang dalam FIFA Law of the Game 2013 yang terdiri dari 17 pasal.

Setiap kejadian-kejadian yang terjadi di dalam lapangan permainan sepakbola harus mendapat pengawasan yang detail dari wasit agar tidak terjadi salah pengambilan keputusan. Jadi sudah seyogyanya wasit harus selalu aktif bergerak dan berlari mengikuti bola dan agar memudahkan wasit untuk melihat dan memutuskan suatu kejadian (Jatra, 2017). Normalnya wasit harus selalu dekat atau minimal berada pada radius 10 meter dengan bola dan kejadian. Wasit sepakbola yang bertugas selama 2x45 menit (dapat bertambah panjang jika terdapat perpanjangan waktu) harus dapat menjaga konsentrasi dan ketahanan kondisi fisiknya dengan baik. Dengan kondisi fisik yang baik wasit nantinya dapat menjadi lebih tenang, menjaga konsentrasi, tidak ragu dalam mengambil keputusan, sehingga tidak ada kesalahan dalam mengambil keputusan (Aspa, 2020). Untuk itu wasit perlu menyiapkan kondisi fisiknya sebelum melaksanakan tugas, sehingga terhindar dari kelelahan saat bertugas (Mudian & Komarudin, 2015).

Berdasarkan hal tersebut, kiranya harus diadakan evaluasi mengenai tingkat kondisi fisik seorang wasit, terutama unsur daya tahan kardiorespirasinya, karena daya tahan ini memegang peranan penting dalam fisik seorang wasit sepakbola. Maka dari itu, penulis tertarik untuk mengkaji dan menganalisis tentang tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola kabupaten Bekasi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasinya dari wasit sepakbola Kabupaten Bekasi yang memiliki lisensi aktif level 2 dan 3 berjumlah 27 orang. Instrumen penelitian untuk mengukur kapasitas aerobik maksimal (VO₂max) dilakukan dengan cara tes *multistage fitness test (bleep test)* (Ardiansyah & Nasrullah, 2017). Dan untuk teknik analisis data, penulis menggunakan analisis pencapaian persentase. Untuk klasifikasi kemampuan daya tahan kardiorespirasi seseorang menggunakan *beep test* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Norma Klasifikasi Beep Test untuk Laki-Laki

Usia	Sangat Kurang	Kurang	Cukup Baik	Baik	Baik Sekali	Istimewa
14-16	$\leq 34,8$	34,9 - 36,1	36,6 - 42,3	42,4 - 50,4	50,5 - 55,4	$\geq 55,5$
17-20	$\leq 37,2$	37,3 - 38,1	38,2 - 43,6	43,7 - 51,6	51,7 - 56,9	$\geq 57,0$
21-30	$\leq 37,9$	38,0 - 38,9	40,0 - 44,0	44,1 - 52,0	52,1 - 56,9	$\geq 57,0$
31-40	$\leq 37,2$	37,3 - 38,1	38,2 - 43,6	43,7 - 51,6	51,7 - 52,0	$\geq 52,1$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari keseluruhan wasit sepakbola yang berlisensi dan tergabung dalam PSSI Asosiasi Kabupaten Bekasi berjumlah 27 wasit, semuanya dijadikan sampel untuk melakukan *multistage fitness test* (bleep tes) untuk menghitung Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi wasit sepakbola. Secara keseluruhan wasit sepakbola Kabupaten Bekasi yang berjumlah 27 orang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang berbeda-beda dan bervariasi. Daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi yang memiliki klasifikasi "Baik Sekali" sebanyak 7 orang (25.93%), wasit yang memiliki daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "Baik" sebanyak 14 orang (51.85%), wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "Cukup Baik" sebanyak 5 orang (18.52%), wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "Kurang Baik" sebanyak 1 orang (3.70%) dan wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi "istimewa" dan "Sangat Kurang" 0%. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi enam klasifikasi yaitu istimewa, baik sekali, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang.

Berdasarkan hasil *multistage fitness test* penelitian tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi, tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi secara keseluruhan memiliki klasifikasi "Baik Sekali" sebanyak 7 orang (25.93%), "Baik" sebanyak 14 orang (51.85%), "Cukup Baik" sebanyak 5 orang (18.52%), "Kurang Baik" sebanyak 1 orang (3.70%) dan tidak ada yang memiliki klasifikasi "istimewa" dan "Sangat Kurang". Tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi kategori usia 17-20 tahun yang berjumlah 5 orang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang diklasifikasikan "baik Sekali" 3 orang (60%) dan Klasifikasi "Baik" 2 orang (40%). Tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi kategori usia 21-30 tahun yang berjumlah 18 orang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang diklasifikasikan "baik Sekali" 4 orang (22.22%), Klasifikasi "Baik" 10 orang (55.56%) dan klasifikasi "Cukup Baik" 4 Orang (22.22%).

Tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi kategori usia 31-40 tahun yang berjumlah 4 orang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang diklasifikasikan “Baik” 2 orang (50%), Klasifikasi “Cukup Baik” 1 orang (25%) dan klasifikasi “Kurang Baik” 1 orang (25%). Dari Hasil keseluruhan pembahasan dan analisis data tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi dominan pada klasifikasi baik. Menurut Putranto (2020) ada empat macam cara untuk meningkatkan atau mempertahankan daya tahan kardiorespirasi yaitu dengan cara latihan bersinambung, latihan sirkuit, latihan interval dan fartlek.

KESIMPULAN

Data hasil *multistage fitness test* penelitian tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi, tingkat daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bekasi secara keseluruhan memiliki klasifikasi “Baik Sekali” sebanyak 7 orang (25.93%), “Baik” sebanyak 14 orang (51.85%), “Cukup Baik” sebanyak 5 orang (18.52%), “Kurang Baik” sebanyak 1 orang (3.70%) dan tidak ada yang memiliki klasifikasi “istimewa” dan “Sangat Kurang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M., & Nasrullah, N. (2017). Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Di Palembang Tahun 2017. *Jurnal Prestasi*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8064>
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Hadi, H. (2016). Respect For The Rules dalam Permainan Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v1i1%20Juli.1098>
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Fartlek Terhadap Kemampuan Dayatahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79–87. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)
- Mudian, D., & Komarudin, K. (2015). Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Sepakbola. *ATIKAN*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.2121/atikan-journal.v5i2.744>
- Putranto, I. (2020). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Daya Tahan Umum Atlet Bkmf Sepak Takraw FIK UNM*. eprints.unm.ac.id. <http://eprints.unm.ac.id/17231/>
- Valentino, R. F., & Iskandar, M. (2020). Identifikasi Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 1(April), 47–54. <http://jmpo.stkippasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/7/6>

Yarmani, Y. (2017). Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Sepakbola (Law Of The Game) Wasit C-2 dan C-1 ASPROV PSSI Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 50–53.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.10924>