

**TINJAUAN KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA ASOSIASI  
KABUPATEN (ASKAB) PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH  
INDONESIA (PSSI)  
KABUPATEN MANDAILING NATAL**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :  
FAISAL MANSYUR NASUTION  
17756/2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

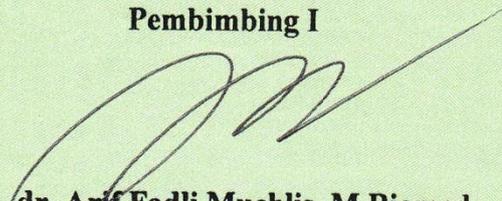
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA ASOSIASI KABUPATEN  
(ASKAB) PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA (PSSI)  
KABUPATEN MANDAILING NATAL**

**Nama : Faisal Mansyur Nasution**  
**Nim/Bp : 17756/2010**  
**Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2017**

**Pembimbing I**



**dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed**  
**NIP. 197308222006041001**

**Pembimbing II**

**Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 198705022014041001**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes**  
**NIP.19700512 199903 2 001**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

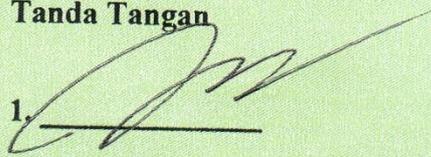
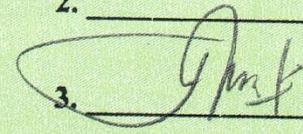
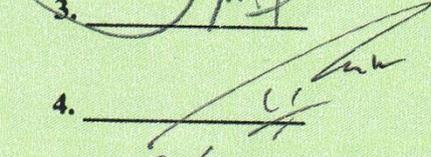
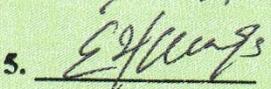
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Asosiasi Kabupaten  
(ASKAB) Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI)  
Kabupaten Mandailing Natal

**Nama** : Faisal Mansyur Nasution  
**Nim/Bp** : 17756/2010  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

### Tim penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	1. 
2. Sekretaris : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd	2. _____
3. Anggota : Dr. Didin Tohidin, M.Kes AIFO	3. 
4. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Asosiasi Kabupaten (Askab) Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Mandailing Natal”, adalah hasil karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dosen pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2017  
Yang membuat pernyataan



*Faisal Masyur Nasution*  
**Faisal Masyur Nasution**  
**BP/NIM : 201017756**

## ABSTRAK

### **Faisal Mansyur Nasution (2010): Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Asosiasi Kabupaten (ASKAB) Persatuan Sepakbola Perasatuan Indonesia (PSSI) Kabupaten Mandailing Natal**

Berdasarkan penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah belum adanya informasi tentang kemampuan fisik Wasit Sepakbola Kabupaten Mandailing Natal. Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui kemampuan daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal, (2) Untuk mengetahui kemampuan kecepatan yang dimiliki wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah wasit-wasit yang terdaftar sebagai anggota wasit Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal yang terdiri dari wasit C I, C II dan C III dan berdomisili di Kabupaten Mandailing Natal, yang berjumlah 25 orang, dimana teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling* sehingga diperoleh sampel adalah 25 orang, dikarenakan hanya 25 orang wasit yang hadir disaat penelitian berlangsung. Teknik pengambilan data dengan tes kecepatan dan daya tahan. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan distribusi frekuensi.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil : Rata-rata kondisi fisik Wasit Sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal yang dilihat dari segi : (1) Kecepatan dengan lari 6 x 40 meter (5.98 detik) kategori baik sekali, (2) Daya tahan dengan lari 20x150 meter (30 detik) kategori baik

***Kata Kunci : Kondisi Fisik, Wasit Sepakbola***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Asosiasi Kabupaten (ASKAB) Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Mandailing Natal”**. Dalam proses penyusunan skripsi, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof.Drs. H.Ganefri, M.Pd, Ph.D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr, Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, M. Biomed, selaku pembimbing I yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan proposal penelitian ini.
6. Bapak Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan proposal penelitian ini.

7. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd, Bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or selaku penguji.
8. Buat kedua orang tua tercinta, dan sahabat yang selalu memberikan semangat kepada penulis.

Semoga segala bantuan, dorongan, pemikiran, dan nasehat serta ilmu yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT serta hendaknya membawa berkah dan manfaat bagi penulis. Akhir kata penulis berharap proposal penelitian ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri.

Padang, Maret 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Wasit Sepakbola .....	8
2. Peranan dan Fungsi Wasit Sepakbola dalam Memimpin Pertandingan.....	10
3. Kondisi Fisik .....	11
4. Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Dalam Memimpin Pertandingan.....	17
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	21
B. Lokasi dan Tempat Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	21
D. Defenisi Operasional .....	22
E. Jenis dan Sumber Data .....	23

F. Teknik Pengumpulan Data .....	24
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes.....	24
H. Teknik Analisis Data .....	27
I. Prosedur Penelitian .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data .....	30
1. Kecepatan.....	31
2. Daya Tahan .....	32
C. Analisis Data.....	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

1. Bagian Klasifikasi daya Tahan.....	14
2. Kondisi Fisik Atlet .....	19
3. Tes Kecepatan .....	25
4. Tes Daya Tahan .....	26
5. Histogram Kecepatan .....	32
6. Histogram Daya Tahan .....	34

## DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian .....	22
2. Kriteria Tes Kecepatan.....	25
3. Kriteria Tes Daya Tahan .....	27
4. Tenaga Pembantu .....	28
5. Alat-Alat yang Digunakan .....	29
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	31
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	33
8. Hasil Analisis Data Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Kabupaten Mandailing Natal .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Format Penghitungan Tes .....	43
2. Data Tes Kecepatan.....	44
3. Data Tes Daya Tahan .....	45
4. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	46
5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	47
6. Dokumentasi Penelitian .....	48

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat di Indonesia, oleh karena itu manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional yaitu :

Keolahragaan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat martabat Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan bangsa.

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu tujuan keolahragaan Nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan cara pengembangan dan pembinaan. Dalam pengembangan dan pembinaan olahraga adalah sebuah proses pengkondisian masyarakat yang memiliki banyak akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global. Kongkritnya masyarakat memiliki kesempatan untuk tumbuh dan

berkembang, baik yang menyangkut fisik, intelektual, emosi maupun spiritual secara paripurna.

Setiap pertandingan olahraga, terdapat seorang wasit yang mengatur jalannya pertandingan. Begitu juga halnya dengan sepakbola, harus dipimpin oleh wasit agar pertandingan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku. Kepemimpinan seorang wasit juga sangat menentukan pertandingan, karena sedikit saja wasit salah dalam mengambil keputusan maka dapat mengakibatkan kerugian salah satu tim yang bertanding, kesalahan yang sering dilakukan di antaranya jauhnya jarak wasit dari bola yang dimainkan, sehingga dalam memimpin pertandingan tidak dapat menguasai jalannya pertandingan.

Berdasarkan uraian yang ada dapat disimpulkan bahwa menjadi seorang wasit yang baik, harus memiliki kesehatan badan dan kesehatan panca indra, pandangan wasit tidak boleh terganggu. Hal ini sangat menentukan tindakan dan keputusan yang akan diambil saat memimpin pertandingan, konsentrasi yang baik dan di dukung fisik yang baik pula.

Tujuan utama untuk menciptakan kepemimpinan yang baik dalam suatu pertandingan, maka seorang wasit harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk pencapaian hasil yang baik diantaranya : Kondisi Fisik, Penguasaan Peraturan permainan dan Mental. Hal tersebut dapat dimiliki oleh seorang wasit melalui latihan fisik yang sistematis, seperti daya tahan dan kecepatan, penguasaan peraturan permainan yang selalu berkembang dan sesering mungkin untuk memimpin dalam suatu pertandingan yang amatir

sehingga terciptanya kematangan mental pada saat memimpin suatu pertandingan yang tingkatnya lebih profesional.

Menurut Arsil (2008:5) mengatakan, “Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”. Kondisi fisik memiliki komponen yang sangat penting antara lain: daya tahan, kekuatan, kecepatan (*speed*), daya ledak, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan ketepatan. Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga

Dalam Arsil (1999;4-5) “Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi saat latihan berlangsung disebut respons, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut adaptasi. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal.

Untuk mengurangi tingkat kesalahan mengambil keputusan dalam pertandingan, maka proses latihan di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, khususnya daya tahan dan kecepatan. Sebab faktor-faktor inilah yang sangat dominan dalam memimpin suatu pertandingan sepakbola sehingga menjadi sukses.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian kepemimpinan dalam suatu pertandingan sepakbola. Karena tanpa kondisi fisik yang baik maka seorang wasit akan cepat mengalami kelelahan sehingga dalam mengambil keputusan tidak tepat pada peraturan yang sesungguhnya.

Pada wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal belum ada pihak yang mendata tentang kemampuan kondisi fisik Wasit yang berdomisili di Kabupaten Mandailing Natal, hal ini terlihat dari setiap digelarnya turnamen sepakbola sering terjadi kesalahan dalam mengambil keputusan sehingga protes dari pemain dalam lapangan dan hujatan dari para penonton di sebabkan oleh kurangnya kemampuan fisik wasit tersebut.

Kalau hal ini dibiarkan maka kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal sulit untuk mencapai hasil yang maksimal di tingkat Provinsi maupun Nasional. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian yang berhubungan dengan kemampuan kondisi fisik para wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal, karena sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian tentang kondisi fisik wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal, sehingga data tentang kemampuan fisik wasit sebelumnya tidak ada.

Berdasarkan Observasi yang dilakukan penulis dugaan sementara tentang kemampuan fisik wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal karena rendahnya tingkat latihan kondisi fisik khususnya pada aspek daya tahan dan kecepatan yang dimiliki oleh wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal.

Hal tersebut terlihat pada saat memimpin suatu pertandingan, pada babak pertama wasit terlihat masih menguasai jalannya permainan dan dapat memperkecil tingkat kesalahan dalam mengambil keputusan. Namun pada babak kedua sudah terlihat gejala menurunnya kondisi fisik wasit sehingga tidak dapat lagi menempatkan jarak dengan bola yang mengakibatkan terjadinya kesalahan dalam mengambil keputusan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meninjau kondisi fisik wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal, sehingga dari hasil penelitian ini bisa menghasilkan suatu kesimpulan yang bisa mengambil langkah antisipasi dan evaluasi bagi kemajuan wasit sepakbola Askab PSSI Mandailing Natal nantinya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal yang meliputi daya tahan dan kecepatan.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik wasit.
3. Program latihan wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada tinjauan kondisi fisik wasit sepak bola Asosiasi Kabupaten (ASKAB) Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Mandailing Natal yang meliputi daya tahan dan kecepatan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu :  
Bagaimana kondisi fisik wasit sepakbola Asosiasi Kabupaten (ASKAB) Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Mandailing Natal yang meliputi daya tahan dan kecepatan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui : Kondisi fisik wasit sepakbola Asosiasi Kabupaten (ASKAB) Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Mandailing Natal dilihat dari segi:

1. Daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal.
2. Kecepatan yang dimiliki wasit sepakbola Askab PSSI Kabupaten Mandailing Natal.

## **F. Manfaat Penelitian**

Kegunaan atau manfaat yang diperoleh mengenai tinjauan kondisi fisik wasit sepakbola Kabupaten Mandailing Natal:

1. Memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai informasi bagi wasit Pengurus Cabang (Pencab) Kabupaten Mandailing Natal
3. Sebagai masukan kepada Pengurus Cabang (Pencab) Kabupaten Mandailing Natal supaya mengetahui tingkat kondisi fisik wasit sepak bola Kabupaten Mandailing Natal.
4. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti, pembaca dan khususnya peminat sepakbola.
5. Sebagai bahan koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.