

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN  
KEMAMPUAN DAYATAHAN AEROBIK WASIT SEPAKBOLA  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan*



Oleh  
**MARY ARZA**  
**NIM. 16086164**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAMRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Dayatahan Aerobic Wasit Sepakbola Kota Padang

**Nama** : Mary Arza

**NIM** : 16086164

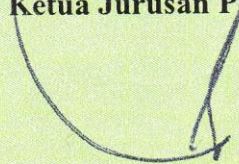
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan (Universitas Negeri Padang)

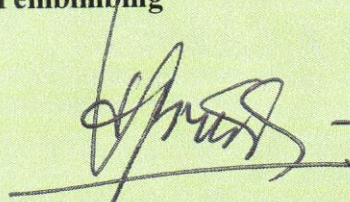
Padang, Maret 2021

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui Oleh,  
Pembimbing



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd  
NIP. 19561102 1198103 1 002

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Mary Arza  
NIM : 16086164

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

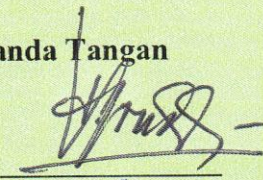
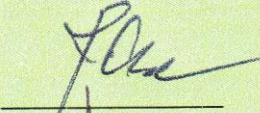
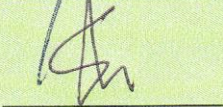
**Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan  
Dayatahan Aerobik Wasit Sepakbola Kota Padang**

**Padang, Maret 2021**

**Tim Penguji**

1. Ketua : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Emral, M.Pd
3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

**Tanda Tangan**

1.   
\_\_\_\_\_
2.   
\_\_\_\_\_
3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Dayatahan Aerobik Wasit Sepakbola**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Maret 2021  
Yang membuat pernyataan



Mary Arza  
NIM. 16086164

## ABSTRAK

### Mary Arza (2021) : “Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Dayatahan Aerobik Wasit Sepakbola”

Penelitian ini diawali masih kemampuan dayatahanaerobik wasit sepakbola kota Padang, hal ini salah satunya disebabkan oleh status gizi dan motivasi berprestasi yang kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan ; 1) Hubungan status gizi dengan kemampuan dayatahan aerobik wasit sepakbola, 2) Hubungan motivasi berprestasi dengan kemampuan dayatahan aerobik wasit sepakbola, 3) Hubungan status gizi dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan kemampuan dayatahan aerobik wasit sepakbola.

Jenis penelitian ini adalah korelasional, dengan populasi seluruh wasit sepakbola kota Padang 20 orang dengan usia 19 tahun sampai 30 tahun. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian 1. Status gizi menggunakan penilaian IMT (Indeks Massa Tubuh), 2. Motivasi berprestasi menggunakan angket skala Likert, dan 3. Kemampuan dayatahan aerobik menggunakan *Cooper test* berupa lari sejauh 2,4 km. Data dianalisis menggunakan korelasi sederhana atau *product moment* dan korelasi berganda.

Dari hasil analisis diperoleh koefisien korelasi sederhana ( $X_1$ ) dengan (Y)  $r_{hitung} = 0,696 > r_{tabel} = 0,444$ , uji signifikan distribusi t  $t_{hitung} = 4,11 > t_{tabel} = 1,72$ , sedangkan analisis ( $X_2$ ) dengan (Y)  $r_{hitung} = 0,447 > r_{tabel} = 0,444$ , uji signifikan t  $t_{hitung} = 2,12 > t_{tabel} = 1,72$  dan analisis korelasi ganda ( $X_1$ ) dan ( $X_2$ ) dengan (Y)  $R_{hitung} = 0,775 > R_{tabel} = 0,444$ , uji signifikan  $F_{hitung} = 12,772 > F_{tabel} = 3,59$ , artinya hipotesis yang diajukan dapat diterima. Kesimpulan penelitian : terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan kemampuan dayatahan aerobik wasit sepakbola kota Padang.

**Kata kunci : Status Gizi, Motivasi Berprestasi, Kemampuan Dayatahan Aerobik**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Dayatahan Aerobik Wasit Sepakbola Kota Padang**”. Selanjutnya shalawat beserta salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesejatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd pembimbing yang telah memberikan banyak masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Emral, M. Pd dan Sepriadi, S. Si, M. Pd penguji yang telah memberikan saran agar skripsi ini bisa menjadi lebih baik lagi.
3. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd., Ph. D Rektor Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
5. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Sepriadi, S. Si., M. Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa kepada keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materiil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
8. Kepada teman-teman sesama Jurusan Pendidikan Olahraga tahun 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materiil.

Dalam Menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima, sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Desember 2020

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	16
A. Landasan Teori.....	16
1. Kemampuan Dayatahan Aerobik .....	16
2. Status Gizi .....	21
3. Motivasi Berprestasi.....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Variabel dan Data Penelitian .....	43
E. Definisi Operasional.....	44
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	48

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	50
B. Uji Persyaratan Analisis Data .....	53
C. Hasil Penelitian .....	54
D. Pembahasan .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia .....	27
Tabel 2. Indikator Motivasi Berprestasi.....	29
Tabel 3. Jumlah Wasit Sepakbola Kota Padang.....	43
Tabel 4. Kisi-kisi Angket Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba.....	46
Tabel 5. Kategori Status Gizi .....	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Cooper Test Wasit PSSI Kota Padang.....	51
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Wasit PSSI Kota Padang.....	52
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Motivasi Berprestasi Wasit PSSI Kota Padang .....	53
Tabel 9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji <i>Liliefors</i> Menggunakan Aplikasi SPSS .....	54
Tabel 10. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara Variabel Status Gizi dengan Dayatahan Aerobik Wasit PSSI Kota Padang .....	55
Tabel 11. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara Variabel Motivasi Berprestasi dengan Dayatahan Aerobik Wasit PSSI Kota Padang .....	56
Tabel 12. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara Variabel Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Dayatahan Aerobik Wasit PSSI Kota Padang.....	57

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berpikir Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Dayatahan Aerobik Wasit Sepakbola.....	41
Gambar 2. Diagram Frekuensi Cooper Test Wasit PSSI Kota Padang.....	51
Gambar 3. Diagram Frekuensi Status Gizi Wasit PSSI Kota Padang.....	52
Gambar 4. Diagram Frekuensi Motivasi Berprestasi Wasit PSSI Kota Padang ...	53
Gambar 5. Foto Bersama dengan Sampel Penelitian .....	90
Gambar 6. Peneliti sedang Memberikan Angket .....	90
Gambar 7. Peneliti sedang Mengukur Berat Badan Sampel Penelitian.....	91
Gambar 8. Sampel Penelitian akan Melakukan Cooper Test.....	91
Gambar 9. Peneliti sedang Memberikan Pengarahan tentang Tes yang Akan Dilakukan .....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 4). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Sehingga dapat mendorong individu dari berbagai elemen untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik dan mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial.

Tanpa membedakan hak, status sosial, dan derajat di masyarakat, olahraga dilakukan oleh berbagai unsur dari lapisan masyarakat seperti menteri, pegawai negeri, pengusaha, buruh, angkatan bersenjata, bahkan di kalangan orang cacat sekalipun. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia adalah sepakbola. Keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan

latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Popularitas sepakbola bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual.

Untuk mengawasi, membina pemain dan melaksanakan kompetisi sepakbola dibentuklah satu lembaga yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI memiliki tanggung jawab moral untuk memajukan sepakbola di negeri ini. Banyak usaha yang telah dilakukan oleh PSSI agar sepakbola Indonesia berkembang ke arah yang lebih baik. Usaha tersebut antara lain dengan memperbaiki sarana dan prasarana olahraga, menjalankan kompetisi yang berjenjang, mensosialisasikan peraturan permainan ke masyarakat dan meningkatkan kualitas perwasitan.

Salah satu yang menjadi perhatian dari PSSI adalah meningkatkan kualitas wasit. Secara umum tugas dan tanggung jawab wasit sepakbola adalah menerapkan seluruh peraturan permainan ketika memimpin pertandingan. Jika wasit dapat melaksanakan tugasnya dengan baik maka diharapkan pertandingan tersebut dapat berjalan dengan aman, lancar, dan terkendali. *Federation International Football Association* (FIFA, 2013/2014:35) menyatakan bahwa “setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan di mana dia ditugaskan”. Berdasarkan pendapat ini, jelas kalau seorang wasit mempunyai hak yang mutlak di lapangan selama pertandingan berlangsung.

Dalam rangka meningkatkan mutu persepakbolaan nasional sangat diperlukan wasit yang berkualitas dan profesional dalam melaksanakan tugasnya. Wasit dikatakan profesional dapat dilihat melalui penguasaan peraturan permainan

dengan baik, memiliki kondisi fisik yang bagus, memiliki motivasi berprestasi, status gizi yang baik, keberanian, ketegasan dan kejujuran dalam memimpin suatu pertandingan. Untuk menciptakan wasit yang berkualitas dan profesional dapat dilakukan melalui pelatihan dan penataran.

Khususnya pada cabang sepakbola, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terarah memang dapat meningkatkan daya tahan aerobiknya, akan tetapi pencapaian prestasi wasit di lapangan tidak hanya didukung oleh daya tahan aerobik yang prima, tetapi status gizi juga mendukung dalam tercapainya prestasi olahraga. Status gizi dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Zat gizi tersebut meliputi zat gizi makro dan mikro meliputi: karbohidrat, lemak dan protein, serta zat gizi mikro meliputi vitamin, mineral, dan cairan.

Federasi sepak bola dunia FIFA (*Federation Internationale the Football Association*) telah mengeluarkan pernyataan bahwa gizi sangat berperan dalam keberhasilan suatu tim maupun kinerja wasit. Akan tetapi dalam kenyataannya, masih banyak wasit yang belum melakukan aktifitas fisik yang terarah dan teratur untuk menjaga asupan gizi baik makro dan mikro sehingga banyak wasit yang mengalami beban berlebihan ataupun kurang. Peranan daya tahan aerobik dan gizi dalam sepakbola menuntut tenaga ahli yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan tingkat kebugaran dan zat gizi dari pada wasit. Kebutuhan gizi sangat penting dalam rangka menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan memimpin pertandingan.

Tingkat daya tahan aerobik wasit dapat diketahui dengan beberapa test, salah satu diantaranya adalah *Cooper test* (lari 12 menit). tujuan dari pengukuran ini

adalah untuk mengetahui kemampuan maksimal kinerja jantung dan paru-paru. Fenanlampir & Faruq (2015:66) mengemukakan bahwa sepakbola merupakan olahraga ketahanan karena berlangsung selama 90 menit dan ditambah 30 menit apabila skor imbang untuk dilanjutkan ke babak tambahan. Ditinjau dari karakteristik sepakbola yang memiliki waktu permainan yang lama, maka sangat membutuhkan dayatahan aerobik. Di samping itu juga perlu asupan gizi yang baik guna menunjang kapasitas paru yang dimiliki wasit. Asupan gizi menentukan energi yang diperlukan tubuh wasit dalam memimpin permainan sepakbola. Asupan gizi memiliki kategori yang dinamakan status gizi, keseimbangan antara aktivitas dan asupan gizi yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tingkat status gizi wasit.

Wasit harus dituntut dapat menjaga gaya hidup sehat dan dayatahan aerobik. Masih banyak sekali wasit yang belum menerapkan budaya hidup sehat, baik itu dari segi asupan gizi, maupun dari pola latihan dan istirahat. Para wasit terkadang hanya menjaga pola hidupnya saat akan memimpin pertandingan saja, di luar itu tidak peduli dengan kondisi tubuhnya. Kebiasaan buruk yang sering dilakukan diantaranya begadang, minum kopi berlebihan, merokok, latihan tidak teratur bahkan ada yang minum minuman beralkohol. Sehingga itu dapat menjadi dampak yang negatif bagi wasit itu sendiri.

Sedangkan dilihat dari motivasi, itu merupakan aspek psikis manusia yang mendorongnya untuk bertindak laku. Aspek ini selalu dimiliki oleh setiap manusia untuk mencapai suatu tujuan. Dengan demikian motivasi sering diartikan sebagai dayatahan atau kekuatan yang mendorong manusia untuk berperilaku.

Selain itu motivasi adalah dorongan untuk kehendak yang menimbulkan atau menyebabkan timbulnya semacam kekuatan sehingga seseorang berbuat atau bertindak, dengan kata lain bertingkah laku dilatarbelakangi oleh suatu motif, maka dikenal dengan istilah tingkah laku bermotivasi.

Syafruddin, (2011:142) mengemukakan “Motivasi adalah dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses dalam melakukan sesuatu pekerjaan”. Motivasi secara umum merupakan kekuatan atau tenaga yang menimbulkan dorongan terhadap keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu perbuatan guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan. Berdasarkan pendapat di atas motivasi dapat diartikan sebagai salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas dalam rangka memenuhi kebutuhan dirinya.

Dalam melakukan aktivitas olahraga, berbagai motivasi dimiliki oleh para perilakunya sesuai dengan kebutuhannya. Ada orang yang berolahraga karena membutuhkan hidup sehat. Dengan demikian motivasinya adalah ingin hidup sehat, maka ia akan melakukan olahraga sesuai dengan tuntutan latihannya.

Berdasarkan deskripsi tentang motivasi dan prestasi Sebagaimana telah dikemukakan di atas, secara umum, fase motivasi berprestasi dapat diartikan sebagai aspek psikologis yang mendorong seseorang untuk memperoleh titik puncak dari kegiatan yang dilakukannya. Dalam konteks ini motivasi berprestasi cenderung bersifat internal artinya motivasi individual akan lebih berperan sebagai daya pendorong dari aktivitas olahraga yang dilakukannya.

Menurut Paul Harsey sebagaimana dalam Zuwirda (1989:14), menyatakan bahwa “motivasi berprestasi bertitik tolak dari perilaku yang diarahkan untuk

mencapai prestasi terbaik (*achievement oriented behavior*). Tingkah laku yang diarahkan kepada hasil terbaik (*standard of excellent*). Tingkah laku yang diarahkan untuk berprestasi itu disebut dengan motivasi berprestasi (*achievement motivation*)”.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang ada pada manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Oleh karena itu, motivasi berprestasi dapat diamati dan dapat dinilai dalam setiap kelompok yang melakukan aktivitas. Motif atau persoalan yang dapat diamati dan dinilai dalam suatu aktivitas kegiatan berbeda sesuai dengan kebutuhan penilaian tersebut. Seperti: dalam persoalan pencapaian prestasi, salah satu modusnya adalah upaya peningkatan perolehan prestasi pada masa yang akan datang.

Dengan demikian wasit memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki rasa percaya diri yang tinggi serta memiliki kesediaan memikul tanggung jawab bahwa berlatih sebagai konsekuensi dari usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Konsep motivasi berprestasi dirumuskan pertama kali oleh Henry Alexander Murray. Murray memakai istilah kebutuhan berprestasi (*need for achievement*) untuk motivasi berprestasi, yang dideskripsikan sebagai hasrat atau tendensi untuk mengerjakan sesuatu yang sulit dengan secepat dan sebaik mungkin (Purwanto,1993:20-21). Menurut Murray (dalam Winkel 1984:29) *achievement motivation* (motivasi berprestasi) adalah daya penggerak untuk mencapai taraf prestasi belajar yang setinggi mungkin demi pengharapan kepada dirinya sendiri.

Pengurus Cabang Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Asosiasi provinsi (Asprov) Sumatera Barat, merupakan salah satu Asprov yang rutin mengadakan pelatihan dan penataran wasit. Menurut tingkatannya pelatihan tersebut mulai dari tingkat yang paling rendah dengan *licence* C3, C2, dan C1 Nasional sampai kepada tingkat yang paling tinggi yaitu *licence* FIFA. Sesuai dengan kewenangannya maka wasit dengan *licence* C3 hanya boleh memimpin pertandingan di tingkat kota atau kabupaten, wasit C2 memimpin di dalam tingkat Provinsi, dan Wasit C1 Nasional boleh memimpin pertandingan semua tingkat di wilayah Indonesia. Wasit yang telah lulus mengikuti pelatihan berhak diberikan tugas untuk memimpin pertandingan pada kompetisi atau turnamen yang ada di negeri ini seperti Liga Amatir, Liga tiga, Liga dua dan Liga satu ataupun Liga lainnya. Wasit yang akan ditugaskan memimpin pertandingan pada kompetisi/turnamen seharusnya memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik. Dengan kemampuan kondisi fisik yang baik memungkinkan ia selalu berada dekat dengan permainan (dekat bola), sehingga mampu melihat dengan jelas semua kejadian di lapangan. Pada akhirnya diharapkan wasit dapat menghukum dengan tepat seorang pemain yang melakukan pelanggaran terhadap peraturan permainan. Oleh karena itu kondisi fisik yang prima sangat diperlukan bagi wasit dalam memimpin pertandingan. Tanpa memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik akan menyulitkan wasit dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengadil di lapangan.

Dimana menurut Hendri Irawadi (2011:2) bahwa, pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga

umumnya sangat membutuhkan gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat. Hanya orang-orang yang memiliki kemampuan fisik yang baik yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi olahraga yang baik.

Terlihat dari penampilan wasit yang gagal atau kurangnya kinerja dalam memimpin sebuah pertandingan yang belum diketahui faktor penyebabnya secara pasti. Namun diduga kegagalan tersebut disebabkan oleh rendahnya kemampuan daya tahan aerobik wasit. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan daya tahan aerobik wasit, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Faktor internal yang mempengaruhi kemampuan daya tahan aerobik wasit yaitu; keturunan, status gizi, usia, jenis kelamin, biokimia, sistem persyarafan, kemauan dan ketekunan, motivasi berprestasi dari diri sendiri, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik dan aktivitas fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas gaya hidup, motivasi berprestasi dari lingkungan sekitar wasit, disiplin diri dari wasit tersebut, yaitu bagaimana seorang wasit membuat program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dirinya. Selain itu aspek psikologis juga sangat mempengaruhi, seperti konsentrasi. Konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari kinerja kepemimpinan seorang wasit, karena konsentrasi dapat mempengaruhi seorang wasit dalam memimpin sebuah pertandingan. Menurut Komarudin (2015:134) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang tidak terganggu dan terpenuhi oleh stimulus yang bersifat eksternal

maupun internal. Jika seorang wasit tidak memiliki dayatahan aerobic yang baik maka akan mempengaruhi konsentrasi wasit dalam mengambil keputusan.

Jadi untuk mendapatkan kinerja wasit yang baik, seorang wasit harus mempunyai kondisi fisik yang bagus seperti halnya dayatahan aerobic, karena seorang wasit dalam memimpin pertandingan harus selalu berlari mengikuti irama permainan selama 2x45 menit dan jarak dengan bola harus selalu dekat agar dapat mengamati dengan jelas setiap pelanggaran yang dilakukan pemain. Di Pengurus Cabang Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Assosiasi Provinsi (Asprov) Sumatera Barat sering melaksanakan berbagai kompetisi. Dan didalam kompetisi tersebut banyak kritik terhadap kinerja wasit di lapangan. Di dalam kompetisi Sumatera Barat wasit sering disorot saat memimpin pertandingan yang terjadi di lapangan tentang kinerja wasit. Akibat rendahnya kemampuan dayatahan aerobic wasit mengakibatkan kesalahan wasit dalam mengambil keputusan karena posisi wasit yang jauh dari kejadian terjadinya pelanggaran yang dilakukan pemain karena jauh dari kejadian diduga karena rendahnya kemampuan daya tahan aerobic wasit, keterbatasan penglihatan wasit akibat jarak yang jauh dari kejadian, terjadinya keraguan pada diri wasit terhadap keputusan yang diambilnya apakah pelanggaran yang dia lihat benar atau salah. kerja tim antara wasit dan asisten wasit yang kehilangan konsentrasi akibat kelelahan yang dialami, kurangnya komunikasi wasit dan perangkat pertandingan dalam menyikapi protes pemain terhadap keputusan wasit yang keliru.

Melihat dari kasus-kasus tersebut bagaimanapun kondisinya, wasit seharusnya menunjukkan kinerja wasit sesuai dengan aturan dan peranannya

sebagai pengadil secara profesional. Kasus yang terjadi tersebut merupakan suatu permasalahan kinerja wasit yang mengakibatkan para pemain, *official* tim atau penonton merasa tidak puas atas kepemimpinan wasit di lapangan. Permasalahan itulah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian, sehingga peneliti dapat mendalami fenomena yang mempengaruhi kemampuan dayatahan aerobik wasit terhadap kepemimpinan wasit di lapangan sehingga kasus demi kasus tidak terulang kembali, dan kedepannya wasit benar-benar menjadi seorang pengadil, pemimpin, pengatur dan penegak aturan yang sangat dihormati oleh pemain, *official* dan penonton.

Berdasarkan masalah-masalah di atas dan bertanya kepada wasit pada saat memimpin pertandingan banyak fenomena dan keluhan yang dialami oleh wasit diantaranya kemampuan kondisi fisik, selain itu tentang psikologis. Karena banyak tekanan dan protes baik dari para pemain, pelatih, *official* bahkan penonton.

Masalah kondisi fisik menurut Irawadi (2014:1) bahwa, kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Makin baik kualitas kondisi fisik seseorang wasit, maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan. Dengan kondisi ini wasit masih terlihat kurang dalam kapasitas dayatahan aerobik, dikarenakan terlihat jarak wasit dengan bola sering jauh kemudian tidak jarang salah mengambil keputusan. Sehingga menimbulkan kekacauan dalam memimpin pertandingan karena begitu banyak protes baik dari pemain maupun pelatih.

Masalah psikologis yang sering dihadapi oleh wasit dalam melaksanakan kinerjanya di lapangan salah-satunya adalah motivasi, dengan motivasi wasit dengan semangat dan serius dalam mengamati dan memutuskan keputusan dengan baik. Seorang wasit jika tidak ada motivasi secara otomatis dia tidak serius dan semangat dalam mengambil keputusan serta bimbang dan bisa mengakibatkan salah mengambil keputusan.

Berdasarkan pendapat di atas sangat jelas jika dikaitkan dengan kinerja wasit di lapangan dalam memimpin pertandingan, karena tidak hanya aspek fisik dan fisiologis saja yang dibutuhkan oleh wasit dalam melakukan kinerjanya di lapangan akan tetapi ada peran aspek psikologi yang sangat menentukan keberhasilannya untuk mendukung kinerjanya di lapangan seperti wasit dalam memimpin pertandingan. Adapun variabel yang dibahas dalam penelitian ini, kemampuan daya tahan aerobik adalah kemampuan bertahan melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama. Status gizi adalah yang menentukan bentuk tipe tubuh apakah tipe tubuh gemuk, normal ataupun kurus. Motivasi berprestasi merupakan kemampuan individu untuk membulatkan tekad dan tujuannya dan perhatian penuh pada tugasnya, dan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, berfikir positif untuk terus maju dan pantang menyerah. Dari penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang permasalahan yang dipaparkan di atas dengan judul **“Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Daya Tahan Aerobik Wasit Sepakbola Kota Padang.”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan daya tahan aerobic wasit antara lain sebagai berikut:

1. Belum baiknya tingkat status gizi wasit sepakbola Kota Padang yang masih rendah dikarenakan faktor gaya hidup, genetik/keturunan, pola makan dan asupan makanan yang dimakan
2. Tidak seimbang status gizi wasit sepakbola kota padang diukur dari tipe tubuh.
3. Rendahnya motivasi berprestasi wasit sepakbola untuk saling bersaing meningkatkan daya tahan aerobik antara sesama wasit
4. Rendahnya motivasi wasit sepak bola kota padang dalam bersaing menampilkan kemampuan terbaik wasit, baik dari segi intelektual pemahaman peraturan permainan, kemampuan daya tahan aerobic wasit dan komunikasi Kerjasama antara wasit dan perangkat pertandingan lainnya.
5. Kurangnya pemahaman wasit akan betapa pentingnya status gizi bagaimana ukuran tipe tubuh seorang wasit yang gemuk, kurus dan normal yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola terhadap daya tahan aerobik
6. Lemahnya kemampuan daya tahan aerobik wasit kota Padang yang mempengaruhi kinerja wasit dalam memimpin pertandingan
7. Tingkat pemahaman calon wasit dan wasit yang masih rendah terhadap pentingnya daya tahan aerobik dan metode Latihan beserta pembebanannya

8. Profesi wasit yang masih kurang menjanjikan untuk masa depan

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah dan identifikasi masalah serta penjelasan di atas cukup luas kemudian agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, maka penelitian membatasi ruang lingkup permasalahan yang diteliti, sehingga batasanya jelas guna menghindari kesalahan dalam penafsiran judul penelitian ini, oleh sebab itu masalah dibatasi pada:

1. Tingkat status gizi wasit sepakbola kota padang sebagai variabel bebas
2. Motivasi berprestasi wasit sepakbola kota padang sebagai variabel bebas
3. Dayatahan aerobik sebagai variabel terikat.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara tingkat status gizi dengan kemampuan dayatahan aerobic wasit kota padang?
2. Adakah hubungan antara motivasi berprestasi dengan kemampuan dayatahan aerobic wasit kota padang?
3. Adakah hubungan antarat status gizi dan motivasi berprestasi dengan kemampuan dayatahan aerobic wasit sepakbola kota padang?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan hubungan status gizi dengan kemampuan daya tahan aerobik wasit sepakbola kota padang.
2. Untuk mendeskripsikan hubungan motivasi berprestasi dengan kemampuan daya tahan aerobik wasit sepakbola kota padang.
3. Untuk mendeskripsikan hubungan antara status gizi dan motivasi berprestasi dengan kemampuan daya tahan aerobik wasit sepakbola kota padang.

### **F. Manfaat penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan referensi dalam memberikan materi latihan dan metode latihan yang tepat untuk calon wasit dan wasit sepakbola kota padang yang masih aktif di perwasitan.

2. Secara praktis

- a. Bagi peneliti

Untuk melengkapi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi wasit sepakbola

Dapat digunakan sebagai bahan masukan memberikan tambahan pengetahuan tentang status gizi untuk mengembangkan metode latihan

yang tepat dan manfaat motivasi berprestasi untuk meningkatkan konsisi fisik dayatahan aerobik wasit sepakbola kota padang.

c. Bagi pembina olahraga

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagin insan sepakbola terutama bagi dunia perwasitan.

3. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti lainnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan dayatahan aerobik wasit PSSI kota Padang dengan uji signifikansi  $t_{hitung} 4,11 > t_{tabel} 1,72$
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan dayatahan aerobik wasit PSSI kota Padang dengan uji signifikansi  $t_{hitung} 2,12 > t_{tabel} 1,72$
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan dayatahan aerobik wasit PSSI kota Padang dengan uji signifikansi  $F_{hitung} 12,772 > F_{tabel} 3,59$

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk atlet dan pelatih sebaiknya bisa lebih memperhatikan asupan gizi untuk tubuhnya, sehingga diharapkan mampu memperoleh status gizi yang baik.
2. Untuk atlet sebaiknya juga harus memiliki motivasi untuk dirinya sendiri karena akan mempunyai dampak yang positif bagi fisik dan mentalnya.

3. Untuk atlet dan pelatih diharapkan bisa memperhatikan status gizi pada kebiasaan kesehariannya dan motivasi berprestasinya bukan hanya saat menjelang latihan atau bertanding.
4. Untuk atlet dan pelatih senantiasa menjaga dan meningkatkan daya tahan aerobiknya, menjadikan latihan fisik menjadi salah satu komponen latihan yang utama.

## DAFTAR PUSTAKA

- AFC. *Refereeing Fitness training Guidelines*. <http://www.the-afc.com>. Diakses tanggal 19 juli 2020
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arhas Putra, Muarif. 2015. *Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola (Studi Eksperimen pada Atlet SSB Garuda Rokan Riau)*. Skripsi. UNP
- Ari, Istiany dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Resdakarya.
- Bafirman dan Apri Agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Methodology of Training (terjemahan)*. Bandung: Progra, Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Cooper, K. Cooper. 1982. *Aerobic*. New York: Batam Book Inc.
- Deni, Mudian dan Komarudin. 2015. *Jurnal Kajian Pendidikan: Atikan: Jurnal Kajian Pendidikan*. Vol.5, No.2.
- Deswandi. 2015. *Perbedaan Dampak Olahraga Aerobik dan Anaerobik terhadap VO2MAX dan Denyut Nadi Istirahat pada Atlet*. Penelitian Madya.
- Efendi, Ahmad Hidayat. 2012. *Kondisi Fisik Wasit Sepakbola*. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Fox. E.L., Bowers. R.W., dan Foss. M.L. 1993. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- Fenanlampir Albertus dan Faruq m. Fauzi. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- FIFA. 2013/2014. *Laws of The Game-Peraturan Permainan*.
- Firdaus, Kamal. 2012. *Psikologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Hartanto, Dwi. 2014. *Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY