

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN KONSENTRASI WASIT C-III  
ASOSIASI PSSI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**FADLAN  
NIM. 14086154/2014**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

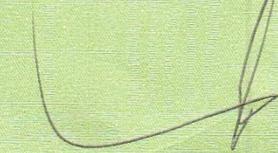
**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK DAN KONSENTRASI WASIT C-III ASOSIASI  
PSSI KOTA PADANG**

**Nama : Fadlan**  
**NIM/BP : 14086154/2014**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Agustus 2018**

**Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP : 19611230 198803 1 003**

**Disetujui oleh  
Pembimbing**



**Atradinal, S.Pd., M.Pd**  
**NIP : 19790810 200604 1 002**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

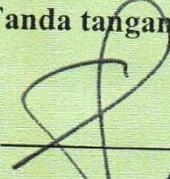
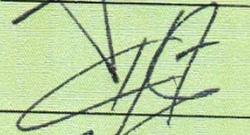
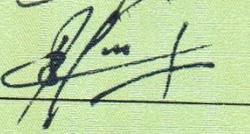
*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik dan Konsentrasi Wasit C-III  
Asosiasi PSSI Kota Padang

**Nama** : Fadlan  
**NIM/BP** : 14086154/2014  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

### Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
1. Ketua : Atradinal, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes	2. 
3. Anggota : Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadlan

NIM/BP : 14086154/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik dan Konsentrasi Wasit C-III  
Asosiasi PSSI Kota Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Agustus 2018  
Yang menyatakan



**Fadlan**  
**NIM 14086154**

## ABSTRAK

### **Fadlan. 2018. “Tinjauan Kondisi Fisik dan Konsentrasi Wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang”**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang, bahwa kondisi fisik konsentrasi wasit tidak merata. Masalah ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kecepatan, daya tahan dan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik dan konsentrasi wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang. Metode ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli dan bertempat di GOR H. Agus Salim. Populasi pada penelitian adalah sebanyak sample yaitu berjumlah 15 orang dengan menggunakan *Total sampling*. Sumber data adalah Wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang. Teknik analisis data yaitu dengan distribusi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) tes kecepatan lari 6 x 40 meter terhadap 15 orang wasit Asosiasi PSSI Kota Padang 80% dinyatakan lulus dan 20% dinyatakan tidak lulus. 2) tes daya tahan 40 x 75 meter terhadap 15 orang wasit Asosiasi PSSI Kota Padang 60% dinyatakan lulus dan 40% dinyatakan tidak lulus. Tes konsentrasi terhadap 15 orang wasit Asosiasi PSSI Kota Padang terdapat 13% sangat baik, 20% kategori baik, 47% kategori sedang, 20% kategori kurang. Dari temuan tersebut dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik dan konsentrasi wasit C-III Kota Padang belum maksimal.

***Kata kunci: Kondisi fisik, Konsentrasi, Wasit Kota Padang***

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik dan Konsentrasi Wasit Asosiasi PSSI Kota Padang”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua yang teristimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Azhardin dan Ibunda Yulisna serta Saudara-saudari tercinta Fadli Ar-Rayyan, Wardah Septi Weri dan Nesa Aulia Putri yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs Ali Umar, M.Kes, Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..

5. Dr. H. Zalfendi, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
6. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri., M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menambah ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan mahasiswa seangkatan 2014 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2018

Fadlan

## DAFTAR ISI

<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>DAFTAR GRAFIK</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Wasit Sepakbola.....	9
2. Kondisi Fisik .....	13
3. Sistem Energi.....	18
4. Status Gizi .....	19
5. Konsentrasi .....	20
6. Psikologi.....	24
7. Fokus .....	24
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Definisi Operasional.....	28

E. Jenis dan Sumber Data .....	29
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
G. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	36
1. Kecepatan .....	36
2. Daya tahan.....	37
3. Konsentrasi .....	38
B. Jawaban Penelitian.....	40
C. Pembahasan .....	40
1. Kecepatan .....	41
2. Daya tahan.....	43
3. Konsentrasi .....	45
D. Keterbatasan .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tes Konsentrasi .....	34
2. Norma Penilaian Konsentrasi .....	35
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan Wasit .....	37
4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Wasit .....	38
5. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Wasit .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	25
2. Tes Kecepatan Lari 6 x 40 Meter .....	32
3. Tes Daya Tahan 40 x 75 Meter .....	33
4. Tes Kecepatan Lari 6 x 40 Meter .....	61
5. Tes Daya Tahan 40 x 75 Meter .....	58
6. Alat dan Perlengkapan Tes .....	61
7. Tes Konsentrasi .....	61
8. Tes Konsentrasi .....	62
9. Saat Melakukan Start Lari 6 x 40 Meter .....	62
10. Saat Penempatan Finish Lari 6 x 40 Meter .....	63
11. Saat Melakukan Start Lari 40 x 75 Meter .....	63
12. Saat Melakukan Lari 40 x 75 Meter .....	64
13. Saat Melakukan Finish Lari 40 x 75 Meter .....	64
14. Foto Bersama .....	65

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram Tes Kecepatan Lari 6 x 40 Meter .....	37
2. Histogram Tes Daya Tahan Lari 40 x 75 Meter .....	38
3. Histogram Tes Konsentrasi .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Penelitian FIK UNP .....	51
2. Surat Balasan Penelitian .....	52
3. SOP (Standard Operasional Prosedur) .....	53
4. Instrumen Penelitian .....	55
5. Hasil Penelitian .....	58
6. Foto Dokumentasi .....	61

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Sesuai dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional pada Bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Melihat dari pengertian olahraga diatas, 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 telah dilaksanakan oleh berbagai unsur dari lapisan masyarakat seperti menteri, pegawai rendahan, pengusaha, buruh, angkatan bersenjata, bahkan di kalangan orang cacat sekalipun. Saat ini olahraga sudah mulai memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya salahsatu olahraga yang di gemari masyarakat Indonesia adalah sepakbola. Keberadaan sepakbola mendapat perhatian dari pemerintah, sehingga diusahakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola. Popularitas sepakbola bukan

hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual.

Menurut Atradinal (2012:2041) Sepakbola merupakan “sarana yang amat penting untuk menunjang pembangunan bangsa yang baik di bidang fisik, mental maupun spiritual dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur”.

Untuk meninjau, mengendalikan, menciptakan pemain dan menyelenggarakan pertandingan sepakbola didirikanlah satu lembaga yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI memiliki tanggung jawab dan moral untuk memajukan sepakbola 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 Asosiation* (FIFA, 2014/2015:34) menyatakan “*Each match controlled by a referee who has full authority to enforce the Law of the Game in connection with the match to*

*which he has been appointed*” mempunyai arti setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana ia ditugaskan. Berdasarkan pendapat ini, jelas kalau seorang wasit mempunyai hak yang mutlak dilapangan selama pertandingan berlangsung.

Dalam rangka meningkatkan mutu persepakbolaan nasional sangat di perlukan wasit yang berkualitas dan profesional dalam melaksanakan tugasnya. Wasit dikatakan profesional dapat dilihat melalui penguasaan peraturan permainan dengan baik, memiliki kondisi fisik, konsentrasi, keberanian, ketegasan dan kejujuran dalam memimpin suatu pertandingan. Untuk menciptakan wasit yang berkualitas dan profesional dapat dilakukan melalui pelatihan dan penataran yang di selenggarakan oleh pengurus PSSI terutama di daerah masing-masing sebelum mencapai tingkat atas,

Dengan mutu kondisi fisik yang bagus 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 seseorang pemain yang melakukan pelanggaran terhadap peraturan permainan. Oleh karena itu kondisi fisik sangat diperlukan bagi wasit dalam memimpin pertandingan. Tanpa memiliki kemampuan fisik yang baik akan menyulitkan wasit dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengadil di lapangan.

Dimana menurut Syafruddin (2016:52) “Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik,

disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental”. Hanya 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.

Dari banyaknya 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 kondisi fisik wasit.

Selain itu aspek Psikologi juga sangat mempengaruhi, seperti konsentrasi. Karena konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari kinerja seorang wasit, karena konsentrasi dapat memacu seorang wasit dalam memimpin sebuah pertandingan. Menurut Maemun (2016:55) menjelaskan bahwa, “konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal”. Jika seorang wasit tidak konsentrasi dalam memimpin pertandingan tentu wasit akan sering salah dalam mengambil keputusan dan bisa salah dalam mengambil keputusan.

Jadi, tanpa mempunyai kondisi fisik, wasit akan mengalami kesulitan dalam memimpin sebuah pertandingan yang berjalan selama 2x45 menit karena tidak mempunyai kondisi fisik yang baik seorang wasit akan mengalami kelelahan dalam mengikuti jalannya sebuah pertandingan dan mengalami kehilangan konsentrasi dan mengakibatkan salah dalam mengambil keputusan.

Di Kota Padang sering melaksanakan berbagai kompetisi, di antaranya Prihatin Super Liga (PSL), Liga pendidikan Indonesia (LPI) dan Dekan Cup 2017. Didalam kompetisi tersebut banyak kritik terhadap kinerja wasit di lapangan. Tidak Sedikit menjumpai fenomena-fenomena yang terjadi di lapangan tentang kinerja wasit dan asisten wasit. Seperti pada pertandingan sepakbola Prihatin Super Liga (PSL) U-17 pada Minggu 4 Februari 2018 di lapangan FIK Lubuk Buaya, pertandingan yang dipimpin wasit Andiyanto, yang mempunyai lisensi C-III Kota Padang. Dari babak pertama pertandingan berjalan lancar, lanjut di babak kedua wasit mulai kehilangan konsentrasi dan tidak berada pada posisi ideal, sehingga sulit untuk memutuskan suatu kejadian..

Melihat dari contoh kasus tersebut, wasit seharusnya menunjukkan kepemimpinannya sesuai dengan aturan dan peranannya sebagai pengadil secara profesional. Kasus yang terjadi tersebut merupakan suatu permasalahan kepemimpinan wasit yang membuat ketidak puasan atas kepemimpinan wasit di lapangan. Permasalahan itulah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian, sehingga peneliti dapat mendalami fenomena yang mempengaruhi kepemimpinan wasit dilapangan sehingga kasus demi kasus tidak terulang kembali, dan kedepannya wasit benar-benar menjadi seorang pengadil, pemimpin, dan penegak aturan yang sangat dihormati oleh pemain, ofisial dan penonton.

Dari uraian di atas dan jawaban dari wasit saat diwawancarai dalam memimpin sebuah pertandingan, masalah yang dikemukakan oleh wasit diantaranya kondisi fisik dan psikologi. Disebabkan banyaknya tuntutan dan tensi ketegangan dari para pemain, coach, terlebih penonton yang mengangkat atmosfer pertandingan.

Masalah kondisi fisik menurut Syafruddin (2016:54) “kondisi fisik mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi gerakan”. Dengan adanya unsur kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas kerjanya di lapangan. Semakin baik kualitas kondisi fisik seseorang, maka akan semakin bagus juga hasil kerja yang di lakukan.

Masalah psikologis yang sering di hadapi oleh wasit dalam melaksanakan kinerjanya di lapangan salah-satunya adalah konsentrasi, dengan konsentrasi bisa mengamati dan memberi keputusan di lapangan dengan baik. Seorang wasit jika tidak ada konsentrasi secara otomatis akan merasa bimbang dan mengakibatkan salah dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan pendapat di atas sangat jelas jika dikaitkan dengan kinerja wasit dilapangan dalam memimpin pertandingan, karena tidak hanya aspek fisik saja yang dibutuhkan oleh wasit dalam melakukan kinerjanya di lapangan akan tetapi ada peran aspek psikologi yang sangat menentukan keberhasilannya untuk mendukung kinerjanya dilapangan seperti wasit dalam memimpin pertandingan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang permasalahan yang dipaparkan di atas dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik dan Konsentrasi Wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari uraian di atas, maka peneliti menandai beberapa masalah yang dapat dijadikan fokus penelitian dari wasit C-III PSSI Askot Padang dalam memimpin pertandingan yaitu:

1. Kondisi fisik seperti kecepatan dan daya tahan, faktor internal maupun eksternal.
2. Aspek psikologi diantaranya konsentrasi dalam berfikir dan memutuskan suatu kejadian.

## **C. Pembatasan Masalah**

Melihat dari banyaknya paparan di atas, kemudian agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, maka penelitian membatasi masalah yaitu tentang kondisi fisik dan konsentrasi wasit C-III Kota Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan beberapa penguraian yang telah dikemukakan, sehingga penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi fisik wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang?
2. Bagaimana konsentrasi wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang?

## **E. Tujuan Penelitian**

Dari semua uraian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dan menjelaskan:

1. Kondisi fisik wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang.
2. Tingkat konsentrasi wasit C-III Asosiasi PSSI Kota Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat menamatkan perkuliahan S1 di FIK UNP.
2. Wasit, untuk meningkatkan kualitas kinerja wasit
3. Pengurus Assosiasi Wasit Sepakbola Kota Padang.
4. Untuk bahan pustaka FIK UNP
5. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti lain.
6. Institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
7. Semua pihak yang terkait dan memiliki perhatian terhadap perwasitan.