

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI WASIT SEPAKBOLA C3
PSSI KABUPATEN INDRAGIRI HILIR**

Hamzah

Email: hamzahqjsya@gmail.com

Universitas Islam Indragiri

Abstrak: *Tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. hal ini dapat dilihat dimana kurangnya partisipasi wasit dalam melakukan aktifitas fisik selama mengikuti program latihan. Selain itu, kurangnya wasit didalam latihan dan pemanasan sebelum memimpin pertandingan sepakbola sehingga dapat dipastikan wasit sering kelelahan ketika memimpin pertandingan sepakbola selama 2 X 45 menit dalam waktu normal, sehingga aktifitas fisik tidak bisa dilaksanakan secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan populasi adalah seluruh wasit C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. yang berjumlah 36 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data adalah melalui test pengukuran tingkat kesegaran jasmani yang berpedoman pada tes kesegaran jasmani Indonesia dengan 4 jenis tes yaitu tes lari cepat 60 m, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 m. Data yang diperoleh diolah dengan teknik statistik deskriptif dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian menyatakan bahwa capaian tingkat kesegaran jasmani wasit C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir dari 36 siswa tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik tingkat kesegaran jasmaninya hanya 6 orang katagori sedang (16,66%), kurang 25 orang (69,44%) dan sangat kurang tingkat kesegaran jasmani ada 5 orang(13,90%), ini berarti tingkat kesegaran jasmani wasit C3 di Askab PSSI Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir dapat diartikan masih belum begitu baik.*

Kata Kunci : *Tingkat Kesegaran Jasmani*

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olah raga yang banyak digemari masyarakat ialah cabang sepakbola. Melalui kegiatan olahraga sepakbola ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah dengan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani dan alam lingkungannya. Ketiga unsur tersebut dapat diwujudkan dengan memberikan aktivitas fisik dan bermain, gizi yang baik, pendidikan keagamaan, serta pengadaan sarana dan prasarana yang memadai.

Peningkatan kesegaran jasmani wasit sepakbola merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani. Banyak penelitian mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola yang tinggi hasil kepemimpinannya dalam memimpin pertandingan juga baik. Kesegaran jasmani sangat diperlukan terutama bagi wasit sepakbola, karena kesegaran jasmani sangat penting bagi wasit ketika sedang memimpin pertandingan sepakbola.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang baik, seorang wasit perlu mendapatkan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Di Kabupaten Indragiri Hilir ada beberapa orang wasit C3 yang memimpin pertandingan antar tim se Kabupaten Indragiri Hilir. Namun menurut pengamatan

peneliti ketika wasit C3 tersebut memimpin pertandingan, ditemui gejala-gejala sebagai berikut : 1) rendahnya tingkat kondisi fisik wasit C3 Askab PSSI Tembilahan di dalam memimpin pertandingan sepakbola, 2) lemahnya daya tahan wasit C3 Askab PSSI Tembilahan didalam memimpin pertandingan sepakbola, 3) lemahnya kecepatan wasit C3 Askab PSSI Tembilahan didalam memimpin pertandingan sepakbola,

Dari gejala-gejala diatas, Peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir.

Wasit adalah seseorang yang ditugasi untuk memimpin suatu pertandingan agar pertandingan bisa berjalan lancar, aman, teratur dan tidak menimbulkan hal-hal yang membahayakan. Seperti yang diungkapkan PSSI (2008:35) setiap pertandingan dipimpin seorang wasit yang memiliki kewenangan penuh. Untuk itu diperlukan suatu keterpaduan antara berbagai pihak yang terlibat di dalamnya. Tidak hanya pemain, wasit pun merupakan salah satu bagian yang sangat penting di dalam tontonan itu. Sebagai suatu bagian yang sangat penting, kiranya seorang wasit diharapkan akan menjalankan fungsinya secara baik dan benar dengan selalu menjunjung tinggi rasa keadilan dan tanggung jawab terhadap terselenggarakannya pertandingan.

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Dari segi medis dinyatakan bahwa kesegaran jasmani menunjukkan kapasitas fungsional seseorang menghadapi satu tugas. Kesegaran jasmani tergantung pada potensi biodinamika seseorang, dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolik. Tes kesegaran jasmani terbaik hendaknya mengungkapkan kemampuan seseorang menghadapi tuntutan biologis yang berat. Kesegaran

jasmani menunjukkan bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan.

Menurut Ismaryati (,2008:41) menyatakan,“bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Menuru Sutarman dalam Arsil (2000:9) kesegaran jasmani adalah “suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”. Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem *kardiorespirasi* untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Menurut pusat kesegaran jasmani dan rekreasi (1999/2000:1) Kesegaran jasmani adalah bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari apa tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Harsuki (2003:273) kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti : untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan

latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.”

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen *biokatalisator* dan *metabolisme*. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Selanjutnya kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan seperti; karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktifitas fisik serta waktu istirahat seseorang. Di samping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Pendapat beberapa ahli baik dari pakar olahraga dapat peneliti simpulkan bahwa : kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak lainnya.

1. Faktor Kesegaran Jasmani

Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat Irwadi (2011:7). Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peranan masing-masing faktor adalah sebagai berikut:

1. Faktor makanan dan gizi

Tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.

2. Faktor kegiatan fisik dan olahraga

Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terusmenerus bermanfaat dalam mencapai status kesegaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kesegaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain berupa : peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan ketrampilan (skill) dan sebagainya.

3. Faktor istirahat dan tidur

Setelah melakukan suatu aktifitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat. Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan aktifitas yaitu tidur sekurang-kurangnya 8 jam di malam hari.

4. Faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan

Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitarkita, baik itu lingkungan fisik yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidupsosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat Irwadi (2011:8).

2. Latihan Komponen Kesegaran Jasmani.

Dalam proses pembelajaran penjas orkes, tingkat kesegaran jasmani bisa ditingkatkan dengan cara latihan kondisi fisik diantaranya yang dapat dilakukan oleh guru adalah :

1. Latihan kecepatan.

Bentuk latihan-latihan kecepatan yang dapat dilakukan antara lain:

a. Pengembangan waktu reaksi sederhana.

Latihan pengembangan waktu reaksi sederhana bisa dilakukan dengan cara melakukan latihan secara berulang - ulang (contoh : latihan star lari), atau latihan merubah - rubah arah sesuai aba-aba pelatih, dan latihan - latihan antisipasi.

b. Pengembangan waktu reaksi kompleks.

Penegmbangan waktu reaksi kompleks adalah melatih reaksi standar terhadap suatu rangsangan teknik tertentu. (contoh : seorang petenis harus harus beraksi atau bergerak ke kanan setelah memukul bola dengan cara tertentu).

c. Latihan kecepatan dengan latihan daya ledak.

Latihan kekuatan yang diarahkan pada peningkatan daya ledak, ternyata juga berpengaruh trhadap peningkatan kecepatan (contoh : latihan melompat, akan memperkuat otot – otot tungkai dan pegelangan kaki. Otot tungkai dan pegelangan kaki yang kuat dapat meningkatkan kecepatan Irwadi (2011:68).

2. Latihan power

Latihan power yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan tahanan berat badan seperti : *push-up*, *sit-up*, *back-up* dan *squat jump*. Dengan power (daya ledak) yang baik seseorang dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Dengan dimilikinya unsur kekuatan yang baik oleh siswa maka dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

3. Latihan kelincahan

Bentuk latihan kelincahan yang dapat dilakukan meliputi: lari rintangan yaitu lari melalui berbagai rintangan yang dipasang baik dengan jalan melompati atau menerobos dan bawah rintangan dan lari berbelok-belok (zig zag) yaitu berlari secepat-cepatnya melalui tonggak-tonggak yang dipasang pada jarak tertentu Irwadi (2011:108).

Dengan ditingkatkannya unsur kelincahan dapat meningkatkan kesegaran jasamani siswa.

4. Latihan daya tahan

Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan yaitu mulai dari latihan interval training sampai latihan-latihan lari jarak jauh dalam tempo rendah atau dapat juga dengan melakukan latihan bersepeda dan renang

(Sajoto, 1995:121). Dengan meningkatnya daya tahan siswa secara tidak langsung dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Ada kalanya kesegaran jasmani ada didefinisikan dengan menunjukkan komponen-komponennya. Menurut Sajoto (1995:8) Secara umum komponen atau unsur-unsur dari kesegaran jasmani itu adalah sebagai berikut:

a. Kekutan (*strength*)

Kekutan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakannya otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

b. Daya tahan (*endurance*)

1) Daya tahan *kardiovaskuler*

Menurut Harsuki (2003:273) Daya tahan *kardiovaskuler* adalah kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah pernapasan mengambil dan mengadakan atau menyediakan oksigen yang dibutuhkan.

2) Daya tahan otot

Menurut Harsuki (2003:273) Daya tahan otot adalah kemampuan atau kesanggupan otot untuk berkerja untuk berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.

c. Kecepatan

Kecepatan dibagi atas kecepatan gerak dan kecepatan reaksi.

1) Kecepatan gerak (*speed*)

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkeseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. (Sajoto, 1995:9)

2) Kecepatan reaksi

Menurut wahjoedi (2011:61), Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kenetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan (*stimulus*) untuk beraksi tersebut

dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (*visual*), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.

d. Daya lenturan (*flexibility*)

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandaidengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.(Sajoto, 1995:9)

e. Kelincahan

Menurut Harsuki (2003:274) Kelincahan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

f. Koordinasi

Menurut Sajoto (1995:9) Koordinasi adalah kemampuan seseorang meintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang balik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayunan kan reket, kemudian memukulnuya dengan teknik yang bener.

g. Keseimbangan

Menurut Harsuki (2003:274) Keseimbangan adalah hubungan dengan sikap memepertahan keadaan keseimbangan (*equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak.

h. Ketepatan (*accuracy*)

Menurut wahjoedi (2011:61), ketepatan adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan.

i. Reaksi (*reaction*)

Menurut Sajoto (1995:10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepat dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syarat atau felling lainnya.

j. Komposisi tubuh

Menurut wahjoedi (2011:60), Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40 - 50%), tulang (16 – 18%) dan organ-organ tubuh (29 – 39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total.

Idealnya, dari seluruh komponen-komponen yang disebutkan di atas dapat dipenuhi dengan baik oleh setiap orang. Namun untuk kebanyakan orang yang dilatih secara optimal umumnya hanya meliputi: komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan banyak mengaktifkan kelompok-kelompok otot-otot besar, namun dengan tidak mengabaikan bentuk latihan lainnya.

4. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dan menurut Pusat Kesehatan Jasmani dan Ismaryati (2008:40) Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua yaitu. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dan fungsi khusus fungsi khusus dari kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan

energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah akan sulit dalam melakukan hal tersebut.

Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim, jenis pekerjaan/aktivitas, seks dan keadaan individu.

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu bertujuan untuk mendapatkan suatu gambaran dan informasi tentang kebugaran jasmani siswa, untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan suatu tes kebugaran jasmani kepada semua sampel terpilih. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1997:291) yang mengatakan bahwa: penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Penelitian ini dilaksanakan di stadion beringin Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir, dan waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2019

Populasi penelitian ini adalah keseluruhan subjek yang akan diselidiki. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1997:115) yaitu "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir, dengan jumlah keseluruhan 36 orang.

Menurut Musfion (2012:90-91) " sampel adalah bagian dari populasi, jika jumlah populasi kurang dari 100 orang sebaiknya diteliti semuanya". Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (1997:134) yang menyatakan, " jika populasi penelitian tidak banyak (kurang dari seratus), maka seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel

penelitian dan ini disebut penelitian populatif. Maka sampel penelitian ini adalah wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilihan Kabupaten Indragiri Hilir, dengan jumlah keseluruhan 36 orang.

Sedangkan tes yang digunakan yaitu tes TKJI seperti kecepatan, kekuatan otot lengan, kelentukan, daya ledak otot tungkai dan daya tahan.

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola wasit C3 Askab PSSI Tembilihan, maka data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus deskriptif dengan persentase.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka data yang diolah dalam penelitian ini adalah data tentang tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola wasit C3 Askab PSSI Tembilihan Kabupaten Indragiri Hilir.

Data yang diperoleh nilai dari tingkat kesegaran jasmani wasit C3 Askab PSSI Tembilihan, yang berjumlah 36 orang, Berdasarkan tes kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap 36 orang sampel diperoleh skor maksimal 15, skor minimal 8, rata-rata 11,77, standar deviasi 1,68, median 11,5 dan modus 12. dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani wasit C3 Askab PSSI Tembilihan dari 36 orang wasit, capaian frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang yaitu dengan jumlah wasit sebanyak 25 orang atau sebesar 69,44%.

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian, untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani wasit C3 Askab PSSI Tembilihan peneliti melakukan 5 tes pengukuran antara lain adalah tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan lari 1200 meter dengan sample penelitian 36 orang. Hasil tes pengukuran menunjukkan bahwa untuk hasil tes lari cepat 60 m rata-rata siswa hanya mencapai kisaran waktu lebih 97 detik (47,22%) dengan kategori kurang. Untuk hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik rata-rata wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilihan hanya mencapai 9 - 13 x pengulangan (38,90%) dengan kategori sangat sedang. Untuk hasil tes baring

duduk 60 detik rata-rata hanya mencapai 21 – 29 dan 10 - 20 x pengulangan (47,22%) dengan kategori sedang dan kurang. Untuk hasil tes loncat rata-rata hanya mencapai 50 - 59 x pengulangan (47,22%) dengan kategori sangat sedang. Untuk hasil lari 1200 meter rata-rata hanya mencapai kisaran waktu lebih 6'34 menit (86,11%) dengan kategori sangat kurang.

Dari hasil tes pengukuran tersebut di atas dapatlah diketahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan.

Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan dari 36 orang tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik tingkat kesegaran jasmaninya hanya 6 orang katagori sedang (16,66%), kurang 25 orang (69,44%) dan sangat kurang tingkat kesegaran jasmani ada 5 orang (13,90%), ini berarti tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan dapat diartikan masih belum begitu baik.

Tingkat kesegaran jasmani yang optimal tidak hanya diperoleh denganmelakukan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup dan memelihara kesehatanaja, tetapi juga harus diimbangi dengan pemenuhan gizi yang terkandung didalam makanan yang dikonsumsi. Hal ini akan mempengaruhi aktifitas seseorang dan juga akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Ichsan (1988 : 55) salah satu aspek yang membantu trcapainya kesegaran jasmani adalah pembinaan kesegaran jasmani yang berpungsi merangsang sistem kerja organ – organ setelah menerima makanan atau setelah beristirahat karena suatu aktifitas yang meletihkan, untuk mencapai kesegaran jasmani. Berorientasi pada faktor-faktor yang mempengaruhi. tingkat kesegaran jasmani seseorang, pada dasarnya setiap orang dianjurkan untuk makan dengan komposisi makanan yang mengandung sumber tenaga atau energi agar dapat hidup dan melakukan aktifitas sehari-hari seperti bekerja, belajar, berolahraga danmelakukan kegiatan lain seperti bermain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab terdahulu maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut : Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir dari 36 orang tidak ada yang termasuk dalam kategori sangat baik, baik tingkat kebugaran jasmaninya hanya 6 orang katagori sedang (16,66%), kurang 25 orang (69,44%) dan sangat kurang tingkat kebugaran jasmani ada 5 orang (13,90%), ini berarti tingkat kebugaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir dapat diartikan masih belum begitu baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani wasit sepakbola C3 di Askab PSSI Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir, sebagai berikut :

1. Hendaknya bagi wasit tidak mengabaikan unsur kondisi fisik yang terdapat dalam kebugaran jasmani yaitu dengan memasukan unsur kondisi fisik pada setiap aktifitas latihan yang terencana dan terprogram secara sistimatis.
2. Hendaknya para wasit sepakbola berusaha untuk meningkatkan kedisiplinan serta menjunjung tinggi sportifitas disetiap melakukan aktifitas latihan yang terprogram sehingga aktifitas yang dilakukan akan lebih bermakna terutama pada kebugaran jasmaninya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Dip UNP.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Ichsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Padang : P2LPTK, FPS IKIP.
- Irwadi Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*: padang Dip UNP.



- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga* :Surakarta : LPP,UNS dan UNS press.
- Musfiqon. (2012). *Metodolodi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- PSSI. 2008. *Laws of The Game Peraturan Permainan FIFA*, Jakarta: PSSI.
- Sajoto, M. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Price.
- TKJI. 1999/2000. *Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekresi*.Jakarta : Depdiknas.
- Wahjoedi (2011:61), *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasamani*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.