

DAYA TAHAN *CARDIORESPIRATORY* WASIT FUTSAL LEVEL III

Gatot Darmawan¹, Mochamad Ridwan²

^{1,2}Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Unesa
gatotdarmawan@unesa.ac.id

Futsal merupakan salah satu pertandingan yang berlangsung secara cepat, maka wasit futsal harus bergerak dan memutuskan keputusan secara cepat dan tepat. Selama ini masih banyak kendala yang dihadapi oleh wasit futsal diantaranya adalah daya tahan kardiorespiratori yang belum memenuhi standar yang ditetapkan. Tujuan dalam penelitian ini yaitu ingin mengetahui kemampuan daya tahan kardiorespiratori wasit futsal level III. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pengumpulan data tes dan pengukuran yang dilakukan kepada 86 peserta kursus wasit futsal level III. Hasil dalam penelitian ini adalah 40.7 % wasit yang lulus *fitnest test* dan 59.3% yang tidak lulus. Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa kapasitas daya tahan kardiorespiratori wasit futsal level III pada kategori kurang.

Kata Kunci: Wasit Futsal, Daya Tahan Cardiorespiratory.

Futsal is one of the matches that takes place quickly, the futsal referee must move and decide decisions quickly and precisely. So far, there are still many obstacles faced by futsal referees, including cardiorespiratorial resistance that has not met the standards set. The purpose of this study is to find out the ability of cardiorespiratory endurance of level III futsal referees. This study used a survey method by collecting test data and measurements carried out on 86 level III futsal referee courses. The results in this study were 40.7% of referees who passed the *fitnest test* and 59.3% who did not pass. Based on the above data it can be concluded that the capacity of futsal referee cardiorespiratory endurance level III in less category.

Keywords: Futsal Referee, Cardiorespiratory Endurance.

PENDAHULUAN

Kajian ini penting untuk diteliti, agar ke depannya memiliki gambaran apa yang harus dipersiapkan sehingga dapat mencapai batas kriteria yang ditentukan. Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari. Olahraga memiliki banyak nilai positif bagi kehidupan manusia, hal ini terlihat dari sebagian besar lapisan masyarakat atau individu yang melakukan olahraga. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Salah satu olahraga yang populer saat ini adalah futsal. Futsal merupakan olahraga yang muncul di tahun 2000an yang semakin populer setiap tahun. FIFA mengeluarkan regulasi olahraga di dalam ruangan yang menjadi terkenal sebagai alternatif dari sepak bola, dimainkan di seluruh benua lebih dari 100 negara oleh 12 juta pemain. Sebagai contoh di Amerika Serikat, futsal dimainkan oleh 1.100 laki-laki dan perempuan dari berbagai klub (Rebelo, et.al., 2011). Ini dapat dibuktikan dengan banyaknya klub dan akademi yang sudah menjadi anggota resmi di asosiasinya, berubahnya lahan umum menjadi lapangan futsal, meningkatnya kejuaraan setiap tahunnya dari tingkat Sekolah dasar, menengah, lanjutan, perguruan tinggi, amatir dan profesional. Pertandingan tidak dapat dilangsungkan apabila belum adanya perangkat pertandingan. Suatu pertandingan akan dapat berlangsung ketika adanya pengadil lapangan yang dinamakan wasit. Wasit merupakan suatu profesi dalam bidang olahraga yang dapat ditekuni oleh siapapun dengan

syarat yang ada di dalamnya sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Banyak masyarakat yang tertarik untuk menjadi wasit, khususnya wasit futsal. Dalam permainan olahraga futsal, terdapat peranan seorang wasit yang harus memiliki daya tahan kardiorespiratori dengan kategori baik. Dalam perkumpulan yang besar ditemukan hubungan antara $VO_2 max$ dengan jarak total selama pertandingan dan hubungan terbalik ditunjukkan antara $VO_2 max$ dan rata-rata kapasitas *aerobic* dianggap sebagai sebuah bagian dari detak jantung maksimal (Castagna, et.al., 2012). Ini penting karena lamanya dalam suatu pertandingan yang resmi permainan ini berlangsung dalam 2 x 20 menit dengan waktu bersih, artinya permainan ini berlangsung minimal selama 40 menit. Dalam kurun waktu tersebut, seorang wasit dituntut mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Apabila seorang wasit tidak memiliki daya tahan kardiorespiratori yang baik maka tidak akan maksimal dalam menempatkan posisi untuk mengambil keputusan (signal). Wasit harus dibina dan ditingkatkan daya tahan kardiorespiratori sebelum memimpin pertandingan yang sesungguhnya, sehingga wasit siap menghadapi tekanan-tekanan yang mungkin timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik (Vian, 2016). Oleh karena itu daya tahan kardiorespiratori seorang wasit harus dalam kondisi yang baik untuk mendukung keberhasilan sebuah pertandingan.

Hal di atas diperlukan adanya wasit yang memiliki lisensi dan kompeten sehingga kualitas wasit semakin baik dari segi usia ataupun pengalaman. Suatu test digunakan untuk mengetahui kebugaran dengan ciri yang dimiliki oleh FIFA untuk mendapatkan wasit yang terbaik dalam memimpin pertandingan, testnya sama untuk melihat perbedaan dari kedua grup secara signifikan (Dixon, 2014). Wasit harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama, persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan daya tahan kardiorespirasi (Vian, 2016). Seorang wasit dapat dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan.

Menurut data yang diperoleh dari PSSI Jawa Timur, hasil *fitness test futsal referee* yang telah dilakukan pada saat kursus wasit lisensi nasional terdapat 18 orang wasit dari Jawa Timur yang kondisi fisik dan daya tahannya buruk. Dari jumlah 18 orang terdapat 12 orang dengan persentase 66.67 % yang tidak lulus sedangkan hanya 6 orang dengan persentase 33.33 % yang lulus (Wahyu, 2018). Beranjak dari hal di atas, maka daya tahan kardiorespiratori wasit harus memenuhi standar minimal sehingga dalam pertandingan dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan *rule of the game* yang berlaku. Untuk mengukur kebugaran bagi wasit futsal yang digunakan adalah *Yo-Yo IE2 fitness test*. Seperti yang diungkapkan oleh Schmitz, et.al. (2018) Meskipun digunakan secara intensif Test Yo-Yo dalam latihan olahraga lari, ilmu olahraga dan ilmu kesehatan merupakan kesimpulan dari kesesuaian hasil akhir test berdasarkan dari literatur. Tujuan dari tinjauan dan analisis sistematis ini adalah untuk membuat daftar nilai referensi secara terstruktur. Untuk tes Yo-Yo yang paling umum digunakan dalam aplikasi praktis dan ilmiah.

METODE

Materi dalam penelitian ini adalah tentang wasit futsal. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survey dengan pengumpulan data tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik calon wasit futsal level III. Penelitian ini dilaksanakan di Roemah WWII Kota Batu dengan 86 peserta calon wasit futsal level III dengan usia antara 17-35 tahun. Teknik pengambilan sampel yang

digunakan adalah teknik *sample enumeration*. Variabel dalam penelitian ini adalah daya tahan kardiorespiratori. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes Yo-Yo. Model statistik yang digunakan adalah menggunakan SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Cardio Level8

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Lulus | 86 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

Tabel 2

Cardio Level10

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Lulus | 86 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

Tabel 3

Cardio Level12

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Lulus | 86 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

Tabel 1,2 dan 3 menunjukkan seluruh peserta masih mampu untuk melakukan tes, sehingga dapat melanjutkan ke level berikutnya.

Tabel 4

Cardio Level13

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Tidak Lulus | 9 | 10.5 | 10.5 | 10.5 |
| Valid Lulus | 77 | 89.5 | 89.5 | 100.0 |
| Total | 86 | 100.0 | 100.0 | |

Tabel 4 menjelaskan bahwa sebanyak 9 peserta tidak mampu untuk melanjutkan pada level berikutnya, ini diakibatkan karena daya tahan kardiorespiratori sudah mulai menurun dan tidak mampu untuk melampaui catatan waktu yang ditentukan.

Tabel 5

Cardio Level13.5

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Tidak Lulus | 26 | 30.2 | 30.2 | 30.2 |
| Valid Lulus | 60 | 69.8 | 69.8 | 100.0 |
| Total | 86 | 100.0 | 100.0 | |

Tabel 5 menunjukkan bahwa di tahap ini sudah semakin banyak peserta yang tidak mampu untuk melanjutkan karena kapasitas daya tahan kardiorespiratori sudah tidak menunjang untuk berlari.

Tabel 6

Cardio Level14

| Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------|---------|---------------|--------------------|
| 40 | 46.5 | 46.5 | 46.5 |
| 46 | 53.5 | 53.5 | 100.0 |
| 86 | 100.0 | 100.0 | |

Cardio Level14.5

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak Lulus | 49 | 57.0 | 57.0 | 57.0 |

| | | | | |
|-------|----|-------|-------|-------|
| Lulus | 37 | 43.0 | 43.0 | 100.0 |
| Total | 86 | 100.0 | 100.0 | |

Cardio Level15

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Tidak Lulus | 51 | 59.3 | 59.3 | 59.3 |
| Lulus | 35 | 40.7 | 40.7 | 100.0 |
| Total | 86 | 100.0 | 100.0 | |

Dapat kita ketahui dari total 86 peserta kursus wasit yang lulus untuk *finest test* terdapat 35 orang (40.7%). Para wasit diharuskan meningkatkan kualitas daya tahan kardiorespiratori agar pada saat memimpin dapat memberikan keputusan yang diteriam oleh kedua belah pihak dengan aturan yang berlaku dengan bergerak secepat dan seefisien mungkin. Berikutnya, wasit harus memiliki program latihan yang teratur dan terencana sehingga kapanpun diminta asosiasi untuk bertugas, dalam kondisi fit. Daya tahan kardiorespiratori wasit yang baik akan berpengaruh pada saat memimpin pertandingan. “Tidak menutup kemungkinan dengan kondisi fisik yang bagus wasit tersebut dapat memimpin lebih dari satu pertandingan dalam sehari” (Purnomo, 2013:19).

SIMPULAN

Aspek daya tahan memiliki peranan penting dalam diri wasit futsal, tanpa itu wasit akan sulit untuk bertugas dengan maksimal apabila daya tahan kardiorespiratori tidak baik. Data menunjukkan tidak sampai setengahnya wasit futsal level III lulus dalam *finest test*. Dengan hasil penelitian terdapat 40,7 % wasit yang lulus *finest test* dan 59,3% tidak lulus.

DAFTAR PUSTAKA

- Castagna, C., Bendiksen, M., Impellizzeri, F. M., & Krstrup, P. (2012). Reliability, sensitivity and validity of the assistant referee intermittent endurance test (ARIET)—a modified Yo-Yo IE2 test for elite soccer assistant referees. *Journal of Sports Sciences*. 30(8): 767-775.
- Dixon, D. (2014). A Retrospective Study of the Yo-Yo IE2 Test: Can It be Used to Differentiate Between Different Levels of Futsal Referee? *American Journal of Sports Science and Medicine*. 2(3): 93-97.
- Harris, T., Kovar, M. G., Suzman, R., Kleinman, J. C., & Feldman, J. J. (1989). Longitudinal study of physical ability in the oldest-old. *American Journal of Public Health*. 79(6): 698-702.
- Prastyo, B. W. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Wasit Komunitas Futsal Malang. *Jurnal Sport Science*, 5(1).
- Purnomo, E. 2013. 6 Model-Model Latihan Fisik untuk Wasit Futsal PSSI Kota Malang. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Rebelo, A. N., Ascensão, A. A., Magalhães, J. F., Bischoff, R., Bendiksen, M., & Krstrup, P. (2011). Elite futsal refereeing: activity profile and physiological demands. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 25(4): 980-987.
- Schmitz, B., Pfeifer, C., Kreitz, K., Borowski, M., Faldum, A., & Brand, S. M. (2018). The Yo-Yo Intermittent Tests: A Systematic Review and Structured Compendium of Test Results. *Frontiers in physiology*. 9: 870.
- Vembaliarto, E. G. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepak Bola Di Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.