

SURVEY KONDISI KESEGERAN JASMANI WASIT SEPAKBOLA C-1, C-2 DAN C-3 DALAM RANGKA PERSIAPAN TEST FISIK WASIT SEPAK BOLA SE KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi,



Oleh :

HERU PURWANTO

NPM: 41182191160141

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
ISLAM "45" BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**SURVEY KONDISI KESEGERAN JASMANI WASIT SEPAK BOLA C-1, C-2
DAN C-3 DALAM RANGKA PERSIAPAN TEST FISIK WASIT
SEPAK BOLA SE KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023**

Oleh

Heru Purwanto
41182191160141

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing

Handwritten signature of Tatang Iskandar in black ink, with the date 07/07/23 written next to it.

Tatang Iskandar, M.Pd

Tanggal 21 Mei 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi

Handwritten signature of Dr. Apta Mylsidayu in blue ink.

Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK : 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

SKIRPSI

SURVEY KONDISI KESEGERAN JASMANI WASIT SEPAKBOLA C-1, C-2 DAN C-3 DALAM RANGKA PERSIAPAN TEST FISIK WASIT SEPAKBOLA SE-KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Heru Purwanto
41182191160141

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 Juni 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
3. Penguji
Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd
Penguji II : Hasan Basri, M.Pd
Penguji III : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd


(.....)


(.....)


(.....) 2/7-23

(.....)

(.....)

Bekasi, 21 Juni 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIDN : 04-240171-02

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **HERU PURWANTO**
NPM : **41182191160141**
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa Skripsi ini yang berjudul, “**Survey kondisi kesegaran jasmani wasit sepakbola C-1, C-2 dan C-3 dalam rangka persiapan test fisik wasit sepakbola se Kabupaten Bekasi Tahun 2023**”, dibuat untuk memenuhi syarat dalam menempuh sidang Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Merupakan salah satu tugas akhir adalah benar-benarkarya penulis yang berasal dari ide dan pemikiran sendiri, dan bukan menyadur atauplagiat hasil karya orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bekasi, 29 Mei 2023



HERU PURWANTO

ABSTRAK

Heru Purwanto, 41182191160141, “Survey Kondisi Kesegaran Jasmani

Wasit Sepakbola C-1, C-2 dan C-3 Dalam Rangka Persiapan Test Fisik Wasit Sepakbola Se Kabupaten Bekasi Tahun 2023”. Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh wasit-wasit C-1, C-2 dan C-3 yang dimiliki Askab PSSI Kabupaten Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah test kecepatan dan daya tahan wasit sepakbola berdasarkan acuan dari induk organisasi sepakbola Internasional (FIFA). Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah wasit-wasit C-1, C-2 dan C-3 yang dimiliki Askab PSSI Kabupaten Bekasi. Populasi wasit C-1, C-2 dan C-3 di Kabupaten Bekasi berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling* yaitu dengan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Berdasarkan beberapa kriteria sehingga didapatkan jumlah sampel berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes yang dikeluarkan oleh FIFA tahun 2020 yaitu teske cepatan lari 6 x 40 meter dan tes daya tahan lari 40 x 75 meter. Analisis data digunakan teknik analisis deskriptif melalui Statistik (tabulasifrekuensi).

Dari penelitian diperoleh hasil: Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki wasit sepakbola Kabupaten Bekasi 6,08 detik tergolong kategori baik. Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola Kabupaten Bekasi 3920 meter tergolong kategori baik. Hasil yang diperoleh dari kondisi fisik wasit Sepakbola Kabupaten Bekasi di atas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan standar penilaian kondisi fisik FIFA diperoleh kemampuan kecepatan dan daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola Kabupaten Bekasi dengan kategori.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Wasit Sepakbola, Test Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabatnya dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul **“SURVEY KONDISI KESEGERAN JASMANI WASIT SEPAK BOLA C-1, C-2 DAN C-3 DALAM RANGKA PERSIAPAN TEST FISIK WASIT SEPAK BOLA SE KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023”**. Ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or sebagai Ketua Program Studi PJKR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing dalam menyelesaikan skripsi penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi.
5. Bapak Drs. Maksum Resutisna, MM selaku orangtua di Perwasitan Kabupaten Bekasi telah membantu dan banyak memberi masukan pada penelitian ini.
6. Nawan Apandi, S.Pd selaku Manager Perwasitan Kabupaten Bekasi yang telah mengizinkan diselenggarakannya dan membantu kelancaran penelitian

ini.

7. Bapak H. Amun Sutisna selaku ketua Asosiasi PSSI Kabupaten Bekasi yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
8. Rekan-rekan wasit di Asosiasi PSSI Kabupaten Bekasi.
9. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi. Khususnya angkatan 2016 kelas Reguler C yang telah memberi inspirasi dan Motivasi penulis.

Semoga segala budi baik Bapak / Ibu, Saudara, serta Rekan-rekan yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu, akan mendapatkan balasan yang setimpal dari ALLAH SWT. Penyusun menyadari bahwa penulis ini masih banyak kekurangan oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tulisan ke depan.

Akhir kata semoga tulisan ini bermanfaat bagi penulis serta pembaca dan generasi penerus.

Bekasi, 21 Juni 2023

Heru Purwanto

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI | iii |
| PERNYATAAN | iv |
| MOTTO DAN PESEMBAHAN | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Permasalahan | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Definisi Operasional | 6 |
| E. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN TEORITIS | 9 |
| A. Hakikat Kesegaran Jasmani | 9 |
| 1. Pengertian Kesegaran Jasmani | 9 |
| 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani | 12 |
| 3. Menjaga Kesegaran Jasmani Dalam Pertandingan..... | 15 |
| 4. Tes Kesegaran Jasmani | 16 |
| B. Hakikat Latihan | 17 |
| 1. Pengertian Latihan..... | 17 |
| 2. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Fisik | 17 |
| C. Wasit dan Perwasitan..... | 20 |
| 1. Pengertian Wasit..... | 20 |
| 2. Tugas dan Wewenang Wasit | 21 |
| 3. Klasifikasi Wasit | 25 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Syarat-Syarat Menjadi Wasit..... | 25 |
| D. Penelitian Relevan | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 28 |
| A. Metode Penelitian | 28 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian | 28 |
| 1. Pengertian Populasi | 28 |
| 2. Pengertian Sampel..... | 29 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 29 |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 30 |
| 1. Waktu Penelitian | 30 |
| 2. Tempat Penelitian..... | 30 |
| D. Desain Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian | 30 |
| 1. Desain Penelitian..... | 30 |
| 2. Rancangan Penelitian | 31 |
| E. Instrumen Penelitian | 31 |
| 1. Lari cepat 40 meter Ukuran..... | 32 |
| 2. Lari Interval 75 meter..... | 34 |
| F. Teknik Analisis Data | 37 |
| G. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Penelitian | 37 |
| 1. Keadaan Lapangan | 37 |
| 2. Cuaca..... | 38 |
| 3. Petugas pengambil data..... | 38 |
| 4. Kondisi Kesehatan Sampel..... | 38 |
| 5. Instruktur | 38 |
| BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN | 39 |
| A. Deskripsi Data..... | 39 |
| B. Hasil Penelitian | 40 |
| C. Pembahasan | 43 |
| 1. Kecepatan | 43 |
| 2. Daya Tahan | 45 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 47 |

| | |
|-------------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan..... | 47 |
| B. Saran-saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 50 |

