ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN BOGOR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Sarjana

PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN
REKREASI

Oleh :

ERIK ANDANI

(41182191150210)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN BOGOR

Oleh :

ERIK ANDANI

41182191150210

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul : "Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Kabupaten Bogor" Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi.

Hari : Senin

Tanggal : 8 Agustus 2022

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi :

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd ( )

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO ( )

Dosen Penguji

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si ( )

Penguji II : Tatang Iskandar, M.Pd ( )

Penguji III : Muflikhul Fajr, M.Pd ( )

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa	: Erik Andani
NPM	: 41182191150210
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi	: Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Kabupaten Bogor

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau ditebitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 19 Juni 2022
Yang Membuat Pernyataan

METERAI TEMPEL
C3AKX006861324

Erik Andani
NPM: 41182191150210

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

"Berbuat baiklah tanpa perlu alasan"

Persembahan :

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah kupersembahan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini.

1. Kepada kedua orang tua Alm. Bapak Ateng Sutisna dan Almh. Ibu Halimah sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangiku atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada Istriku Siti Holisoh yang tak pernah lelah menyamangatiku.
3. Kepada kedua Anakku Farrel Mahardika dan Ruzain Hameez Alghazali sebagai penyemangatku.
4. Kepada dosen Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
5. Kepada Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dalam penulisan karya ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

ABSTRAK

ERIK ANDANI NPM : 41182191150210 ANALISIS TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN BOGOR

Daya tahan kardiorespirasi sering disebut juga daya tahan jantung, daya tahan jantung merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Seorang wasit akan tampil maksimal dan bisa memberikan keputusan yang tepat apabila memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Kabupaten Bogor

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Populasinya wasit sepakbola Kabupaten Bogor yang memiliki lisensi aktif level 2 dan 3 berjumlah 27 orang dan pengambilan sampelnya memakai teknik total sampling, dimana semua populasi yang ada dijadikan sampel. Penelitian ini bertempat di SMP PGRI Gunung Picung Kabupaten Bogor. Jl. Gunung Salak Endah Desa Gunung Sari Kec. Pamijahan Kabupaten Bogor

Hasil penelitian menunjukan bahwa Secara keseluruhan wasit sepakbola Kabupaten Bogor yang berjumlah 27 orang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi yang berbeda-beda dan bervariatif. Daya tahan kardiorespirasi wasit sepakbola Kabupaten Bogor yang memiliki klasifikasi ”Baik Sekali” sebanyak 7 orang (25.93%), wasit yang memiliki daya tahan kardiorespirasi klasifikasi “Baik” sebanyak 14 orang (51.85%), wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi kalsifikasi “Cukup Baik” sebanyak 5 orang (18.52%), wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi “Kurang Baik” sebanyak 1 orang (3.70%) dan wasit yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi klasifikasi “istimewa” dan “Sangat Kurang” 0%.

Kata kunci: *Daya tahan kardiorespirasi, Wasit Sepakbola.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar sastra satu pendidikan dengan judul "Pengembangan Model Latihan Teknik Dribbling Cabang Olahraga Sepakbola" dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam "45" Bekasi sekaligus bertindak selaku pembimbing selama penyelesaian skripsi ini,sehigga dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak dan ibu dosen serta staff Tatausaha Jurusan Pendiidkan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA.
4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.
5. Bapak H. Suyoto selaku Kepala SMP PGRI Gunung Picung Pamijahan yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini.
6. Siti Holisoh istri, sahabat serta partner hidup yang selalu memberikan support terbaik selama penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat dan rekan kerja yang senantiasa membantu memberikan saran dan solusi dalam penulisan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 19 Juni 2022
Yang menyatakan,

Erik Andani
NPM: 41182191150210

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **i**

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI ..... **ii**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iii**

MOTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iv**

ABSTRAK ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR GAMBAR ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Batasan dan Rumusan Masalah 5

1. Batasan Masalah 5

2. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

E. Definisi Operasional 6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Hakikat Sepakbola 8

B. Wasit Sepakbola 17

C. Hakikat Daya Tahan Kardiorespirasi 26

D. Penelitian Relevan 40

BAB III PROSEDUR ANALISIS DATA 45

A. Metode Penelitian 45

B. Populasi dan Sampel 46

C. Waktu dan Tempat Penelitian 47

D. Desain Penelitian 47

E. Instrumen Penelitian.....48
F. Prosedur Analisis Data.....52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....54
A. Deskripsi Data.....54
B. Pengolahan Data Hasil Penelitian.....55
C. Diskusi Penemuan.....61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....63
A. Kesimpulan.....63
B. Saran-saran.....63
DAFTAR PUSTAKA.....65

Lampiran.....68

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 : Lapangan Sepak bola 12

Gambar 2.2 : Bola Sepak 13

Gambar 2.3 : Gawang dan Jaring.....14

Gambar 2.4 : Passing (Mengumpan) 15

Gambar 2.5 : Dribbling (Menggiring) 15

Gambar 2. 6 : Heading (Menyundul).....16

Gambar 2. 7 : Controling (Mengontrol).....17

Gambar 3.1 : Variabel Penelitian..... 45

Gambar 3.2 : Langkah-langkah Penelitian.....46

Gambar 3.3 : Pelaksanaan *Bleep Test*.....48

Gambar 4.1 : Histogram Wasit wasit sepakbola Kabupaten Bogor..... 54

Gambar 4.2 : Histogram Wasit wasit sepakbola Usia 17-20 Tahun 56

Gambar 4.3 : Histogram Wasit sepakbola Kabupaten Bogor Usia 21-30 Tahun 57

Gambar 4.4 : Histogram Wasit sepakbolai Usia 31-40 Tahun..... 59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Konfersi Nilai Hasil *Bleep Test* 48

Tabel 3.2 Norma Klasifikasi *Bleep Test* Laki-laki..... 52

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil *Bleep test* Wasit Futsal Kota Bekasi 34

Tabel 4.2 Data Kebugaran Wasit Futsal Kota Bekasi Secara Menyeluruh 36

Tabel 4.3 Data Tingkat Kebugaran Wasit Futsal Usia 17-20 Tahun 37

Tabel 4.4 Data Tingkat Kebugaran Wasit Futsal Usia 21-30 Tahun 39

Tabel 4.5 Data Kebugaran Wasit Futsal Usia 30-40 Tahun..... 40