

**Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Pemahaman Law of The Game Wasit Askab Magelang**Fauzan Adi Pratomo Setu<sup>1✉</sup>, Mohamad Annas<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>**History Article**

Received : 01 Desember 2021  
Accepted : January 2021  
Published : June 2021

**Keywords**

Determine; Physical  
Fitness; Understanding of  
The Law Of The Game.

**Abstract**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan pemahaman Law Of The Game atau LOTG Wasit Askab Magelang 2020. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei melalui tes kebugaran jasmani, menggunakan teknik tes pengukuran VO2max yaitu multy stage running test serta kuisisioner. Subjek dalam penelitian ini adalah Wasit ASKAB Magelang yang berjumlah 24. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis korelasi dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian diperoleh kebugaran jasmani Wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) sebagian besar berkategori cukup baik yakni ada 8 orang wasit dari 24 wasit, sedangkan hanya ada 5 wasit yang berkategori sangat baik. Hal ini perlu diperhatikan kembali karena kenyataan di lapangan masih banyak wasit yang perlu belajar serta memahami betul law of the game. Simpulan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani wasit sangatlah penting untuk menunjang pemahaman LOTG (Law Of The Game). Melalui hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembelajaran bagi wasit lainnya yang memungkinkan evaluasi pengembangan pada wasit sepak bola di seluruh dunia. Agar wasit-wasit di Indonesia maupun di luar negeri lebih memperhatikan law of the game.

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the relationship between physical fitness and understanding of Law Of The Game or LOTG Wasit Askab Magelang 2020. This research is a quantitative study, the method used to collect data is the survey method through physical fitness tests, using the VO2max measurement test technique, namely multy. stage running test and questionnaire. The subjects in this study were 24 ASKAB Magelang Referees. The data analysis technique used was correlation analysis with a significant level of 5%. The results showed that the physical fitness of the referees in Magelang Regency (ASKAB Magelang Referee) was in the good enough category, namely there were 8 referees from 24 referees, while only 5 referees were categorized as very good. This needs to be considered again because the reality on the field there are still many referees who need to learn and fully understand the law of the game. The conclusion in this study is the referee's physical fitness is very important to support the understanding of LOTG (Law Of The Game). Through the results of this research it can be used as a lesson for other referees which allows the evaluation of developments in soccer referees around the world. So that referees in Indonesia and abroad pay more attention to the law of the game.*

**How To Cite:**

Setu, F. A. P., & Annas, M., (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Pemahaman Law of The Game Wasit Askab Magelang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 153 – 159.

✉ Corresponding author :

E-mail: fauzanadi25@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang  
p-ISSN 2723-6803  
e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian upaya dari untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang di arahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk membentuk watak kepribadian, disiplin, sportifitas tinggi dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional (Jamalong, 2014). Pane, B. S. (2015) mengatakan olahraga merupakan suatu kegiatan yang memberikan banyak manfaat bagi kehidupan bermasyarakat. Sebagai salah satu contoh olahraga yang sangat populer dan digemari masyarakat ialah cabang olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Sepak bola juga dapat berfungsi sebagai alat pemersatu dan fungsi-fungsi sosial lainnya dan sepak bola telah menjadi suatu fenomena tersendiri (Ramadhan, N. W., Sudarwani, M. M., & Ekaputra, Y.D. 2015). Permainan olahraga yang satu ini banyak sekali yang mengembangkan dalam dunia bisnis hingga pelaksanaannya sampai menyentuh liga profesional Indonesia dan dibuat sebagai mata pencaharian.

Sepak bola sebagai olahraga yang memasyarakat di Indonesia memiliki induk organisasi olahraga yang membidangi masalah persepakbolaan yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Dalam permainan sepak bola yang tidak kalah pentingnya adanya seorang pemimpin lapangan atau yang sering disebut wasit. Wasit adalah seseorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga, seorang yang dianggap netral dan bertindak sebagai orang yang akan menyelesaikan permasalahan di lapangan sepak bola (Dilli Dwi Koswoyo, Harry Pramono & Achmad Rifai RC. 2017).

Setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakan peraturan permainan pada pertandingan dimana ia ditugaskan. Larkin, P., Berry, J., & Dawson, B. (2011) menyatakan bahwa pentingnya pemahaman wasit terhadap peraturan pertandingan sepak bola, karena pengambilan keputusan yang unik ditempatkan pada wasit untuk mengadili dan membuat keputusan yang 'benar'. Wasit dibantu oleh dua asisten wasit dan 1 wasit cadangan. Karena itu wasit dilindungi sepenuhnya oleh *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Wasit dilapangan mempunyai peran yang menentukan didalam sebuah pertandingan, serta kenyamanan pertandingan untuk dilihat.

Kesalahan dalam melakukan keputusan akan menodai pertandingan tersebut. Bukan hanya menodai permainan namun peran wasit yang melakukan kesalahan akan membuat reaksi dari berbagai kalangan baik, pemain, pelatih, official dan supporter.

Keputusan mengenai fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan, termasuk ada atau tidaknya sebuah gol dijaringkan dan hasil suatu pertandingan adalah final (*Law Of The Game*, 2014). Maka dari itu wasit sendiri harus memiliki tanggung jawab yang besar terhadap dirinya agar mampu dipercaya organisasi ketika adanya event baik pada tingkat regional, nasional maupun internasional (Saputra, W., Triansyah, A., & Haitami). wasit harus menguasai peraturan dan tata cara yang ada dan harus mengikuti perkembangan peraturan permainan sepakbola. Kuswoyo, D. D., Pramono, H., & RC, A. R. (2017) menyatakan syarat menjadi wasit juga harus memiliki kebugaran yang bagus, dan memiliki kesehatan yang baik, dan di isyaratkan untuk memeriksakan kedokter agar bisa membedakan warna pelengkap yaitu hijau, biru, merah dan kuning.

*Law of the game* (LOTG) merupakan suatu peraturan permainan yang mengatur jalannya sebuah pertandingan agar tercipta rasa adil, tidak ada pihak yang dirugikan dan yang terpenting agar jalannya pertandingan berlangsung secara teratur. Bagi seorang wasit pemahaman mengenai LOTG menjadi penting, karena menurut Jatra, R., & Fernando, D. D. (2019) Wasit yang memiliki kualifikasi dan kompetensi. Psikologi wasit harus lebih baik dari pada pemain agar tidak terjadi kesalah pahaman, selain itu yang tidak kalah penting dalam perwasitan yaitu kebugaran jasmani yang prima. Wasit akan menjalankan tugas secara prima, maka dari itu kebugaran jasmani wasit selalu dijaga dan ditingkatkan.

Pemahaman dan Peraturan permainan yang sering disebut *Law Of The Game* (LOTG) yaitu peraturan dalam perwasitan. *Law Of The Game* di sepak bola sangat dibutuhkan agar tidak terjadi emosional dalam pertandingan maka wasit harus memahami peraturan. Setyadi, F. B. (2019) menyatakan peraturan permainan dan peraturan pertandingan harus dimengerti, dipahami, dan dilaksanakan oleh insan sepakbola sehingga perlu mempelajari dan memahami peraturan permainan serta peraturan pertandingan. Peraturan sepak bola meliputi lapangan permainan, bola, jumlah pemain, perlengkapan pemain, wasit, asisten wasit, memulai dan memula kembali pertandingan, bola di dalam dan diluar permainan, cara

mencetak goal, offside, pelanggaran dan perlakuan tidak sopan, tendangan penalty, tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan sudut, lemparan dalam, bahkan prosedur untuk mendapatkan pemenang atau biasa disebut tandang atau kandang, daerah teknik dan official keempat juga diatur dalam peraturan sepak bola.

Kinerja wasit dalam melaksanakan tugas tergantung pada kemampuan kebugaran. Semua komponen *Physical Fitness Test* merupakan bagian yang perlu dilatih agar wasit selalu mampu menjaga kebugaran. Kebugaran tampaknya diperlukan untuk wasit sehingga mampu mentolerir stres fisiologis yang berkaitan dengan pengambilan keputusan saat permainan berlangsung secara kompetitif. Cara yang dilakukan agar wasit selalu sedekat mungkin dengan permainan berlangsung, dalam rangka untuk membuat keputusan yang tepat sehingga memerlukan tingkat kebugaran tinggi (*Aerobic fitness*).

Berdasarkan beberapa uraian tersebut mengindikasikan bahwa kinerja wasit tidak terlepas dari kebugaran jasmani dan pemahaman terhadap LOTG. *Law Of The Game* (LOTG) adalah suatu peraturan permainan yang mengatur jalannya sebuah pertandingan agar tercipta rasa adil, tidak ada pihak yang dirugikan dan yang terpenting agar jalannya pertandingan berlangsung secara teratur. Dalam sepak bola yang berwenang membuat kebijakan untuk peraturan permainan sepak bola yaitu FIFA (*Federation Internationale de Football Association*). Seorang wasit diharapkan tidak hanya melatih kebugaran didalam bagian-bagian tubuhnya, tetapi juga menguatkan kemampuan, kemampuan kreativitas dan kemampuan memecahkan masalah yang berkaitan dengan pemahaman terhadap peraturan. Semakin rendah denyut nadi seseorang akan semakin baik kapasitas aerobiknya. Begitu pula dengan kapasitas vital paru-paru, semakin tinggi kapasitasnya, maka akan semakin baik pula kapasitas aerobik orang tersebut (Khasan, dkk. 2012).

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan VO2 Max, karena VO2 Max itu adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga. Fungsi kardiovaskuler menunjukkan besarnya VO2 max yang selanjutnya menentukan kapasitas kerja fisik atau kesegaran. Salah satu cara penting untuk menentukan kesegaran kardiovaskuler adalah dengan mengukur besarnya VO2 max. Kemampuan aerobik berkaitan erat dengan sistem kardiovaskuler dan sistem respirasi dalam penyediaan oksigen dan

kemampuan penggunaan oksigen tersebut dalam tubuh (Swedasi, 2007). Semakin rendah denyut nadi seseorang akan semakin baik kapasitas aerobiknya. Begitu pula dengan kapasitas vital paru-paru, semakin tinggi kapasitasnya, maka akan semakin baik pula kapasitas aerobik orang tersebut. Jadi seseorang yang mempunyai VO2 max yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih baik sehingga kebugaran jasmaninya akan baik pula (Anwar, S., Rahayu, S., & Sugiarto, S. 2013). Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2-3) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran Jasmani mempunyai hubungan dengan Kinerja Wasit Sepak Bola *Relationship Between Physical Fitness Performance With Football Referee*. Sebagaimana yang di ungkapkan oleh Sukadiyanto (2005) bahwa tingkat kemampuan konsentrasi dan kecermatan para wasit inilah yang seringkali menghasilkan keputusan yang kontroversi dengan kondisi sesungguhnya.

Dengan demikian dapat di indikasikan bahwa kebugaran jasmani yang baik mampu mempengaruhi kondisi psikologis wasit untuk menerapkan kemampuan pemahaman LOTG pada pertandingan, dan begitu pula sebaliknya. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti merasa ingin mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* dari wasit, maka peneliti tertarik mengagkat judul **“Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Pemahaman *Law Of The Game* dari Wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang)”**.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiyono (2011:8). Desain dari penelitian ini berbasis deskriptif dengan metode survei dengan menggunakan kusioner sebagai instrumen

utama untuk mengumpulkan data yang berupa informasi umum seperti fakta.

Penelitian ini dilakukan di Askab Magelang yang bertempat di Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Latar penelitian yang diteliti adalah Askab Magelang pada bulan agustus sampai dengan september tahun 2020. Sasaran dari penelitian ini adalah segala sesuatu yang berkenaan dengan aspek-aspek yang mempengaruhi hubungan kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* dari wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang). Dalam penelitian ini populasinya adalah Wasit ASKAB Magelang sebanyak 24 orang yang digunakan sebagai subjek penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes lari multi tahap dan kuesioner yang meliputi definisi kontrak, faktor-faktor penyidikan, dan menyusun pertanyaan pertanyaan.

Menurut Sudarno (1992: 109) Salah satu alat ukur VO2 max adalah metode Cooper Test, metode ini cukup sederhana, tanpa biaya yang mahal dan akurasinya cukup wajar. Yakni seseorang melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. Rumus untuk mengetahui VO2 max adalah :  $\text{Jarak yang ditempuh dalam meter} - 504.9 / 44.73$ . Contoh : Ariel melaksanakan Cooper Test dengan lari selama 12 menit, jarak dicapai (2600 meter - 504.9) dibagi 44.73 = 46.83881 mls/kg/min. Syarat mengikuti tes lari 12 menit seseorang harus mau berusaha sungguh - sungguh menempuh jarak yang sejauhnyanya dengan lari selama 12 menit. Menurut Depdiknas (2004: 63-67) macam tes yang sering digunakan adalah :

#### **Tes lari 2,4 km (metode Cooper)**

Tujuan tes lari 2,4 km adalah untuk mengukur daya tahan jantung dan paru. Pelaksanaan tes lari 2,4 km dengan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes lari menempuh jarak 2,4 km dicatat dalam satuan menit dan detik kemudian dikonveksikan sesuai dengan jenis keamin.

#### **Tes lari 15 menit (metode Balke)**

Tujuan tes lari 15 menit adalah untuk mengukur kapasitas aerobik atau VO2 max. pelaksanaan tes lari 15 menit dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba - aba oleh petugas, peserta lari menempuh jarak selama 15 menit secepat mungkin. Jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat dalam satuan

meter , sedangkan untuk menghitung VO2 max digunakan rumus sebagai berikut:

#### **Tes lari Multi-Stage**

Tujuan dari tes lari multi-stage adalah untuk mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung dan paru-paru, yang ditunjukkan melalui pengukuran ambilan oksigen maksimum (maximum oxygen uptake). Pelaksanaannya pertama-tama ukurlah jarak 20 meter dan beri tanda pada kedua ujungnya dengan kerucut atau tanda lain sebagai jarak. Peserta tes disarankan untuk melakukan pemansan terlebih dahulu.

Untuk memperkirakan atau mengetahui kemampuan aerobik. Hasil tes ini untuk memprediksi berapa lama seseorang mampu beraktivitas dan bertahan dalam kondisi aerobik, pengukuran kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan lari menempuh jarak tertentu dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Bagi anak usia 6-7 tahun : 800 meter
2. Bagi anak usia 7 tahun ke atas : 1600 meter

Dalam teknik analisis data, pertama-tama wasit di tes lari multi tahap (*multi stage running test*) untuk mengetahui jumlah tingkat (level) dan jumlah bolak-balik, kemudian dimasukan kedalam norma tes, maka didapat taksiran tingkat kebugaran jasmani. Sedangkan pemahaman *Law Of The Game*, Wasit ASKAB Magelang diberikan lembar kuesioner tentang pemahaman *Law Of The Game*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di Askab Magelang yang bertempat di Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Latar penelitian yang diteliti adalah Askab Magelang pada bulan agustus sampai dengan september tahun 2020. Sasaran dari penelitian ini adalah segala sesuatu yang berkenaan dengan aspek-aspek yang mempengaruhi hubungan kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* dari wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang). Dalam penelitian ini populasinya adalah Wasit ASKAB Magelang sebanyak 24 orang yang digunakan sebagai subjek penelitian.

#### **Deskripsi Kebugaran Jasmani Wasit ASKAB Magelang**

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kebugaran jasmani wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 54,80, nilai minimum = 29,50, rata-rata (*mean*) = 39,76, *median* = 39,4, *modus* sebesar = 35,4; *standart deviasi* = 6,14. Deskripsi hasil penelitian

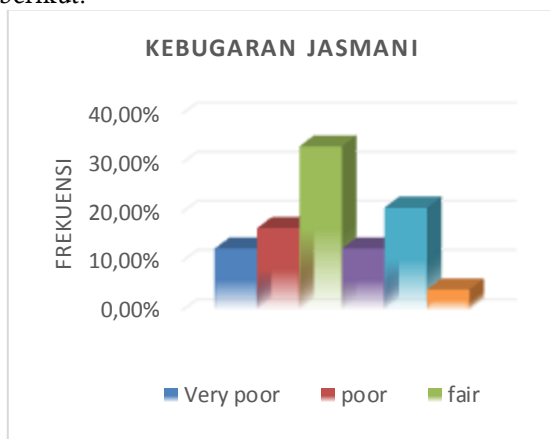
kebugaran jasmani wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Wasit di Kabupaten Magelang

Kategori	Umur		Frekuensi	Persentase
	20-29 tahun	30-39 tahun		
Sangat Baik	< 33.0	< 31.5	1	4,17
Cukup Baik	33.0 – 36.4	31.5 – 35.4	5	20,83
Baik	36.5 – 42.4	35.5 – 40.9	3	12,5
Cukup	42.5 – 46.4	41.0 – 44.9	8	33,33
Tidak Baik	46.5 – 52.4	45.0 – 49.4	4	16,67
Sangat Tidak Baik	> 52.4	> 49.4	3	12,5
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100</b>

Sumber: Denny (2017: 2)

Histogram dari distribusi frekuensi kebugaran jasmani wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani Wasit di Kabupaten Magelang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan Kebugaran Jasmani Wasit Di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) sebagian besar berkategori Cukup sebesar 33,33% (8 orang), yang berkategori Cukup Baik sebesar 20,83 % (5 orang), yang berkategori Tidak Baik sebesar 16,67 % (4 orang) yang berkategori Baik sebesar 12,5 % (3 orang), yang berkategori Sangat Tidak Baik sebesar 12,5 % (3 orang) dan Sangat Baik sebesar 4,17 (1 orang).

**Deskripsi pemahaman Law Of The Game Wasit Di Kabupaten Magelang**

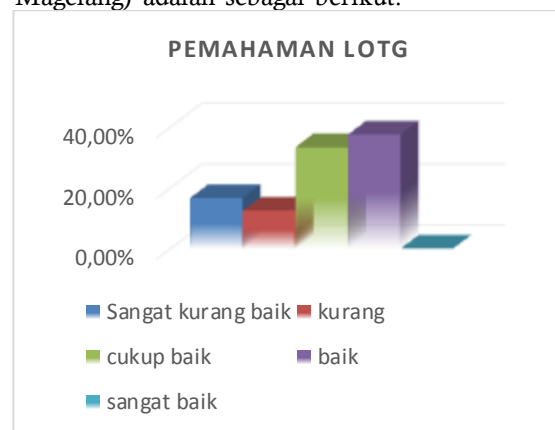
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel pemahaman Law Of The Game dari wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) secara keseluruhan diperoleh nilai

maksimum =40, nilai minimum = 13, rata-rata (mean)= 29,54, median = 33, modus sebesar = 37; standart deviasi = 9,26. Deskripsi hasil penelitian pemahaman Law Of The Game dari wasit di Kabupaten Magelang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi pemahaman Law Of The Game wasit di Kabupaten Magelang

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
$\geq 43,43$	Sangat Baik	0	0
$34,17 \leq X < 43,43$	Baik	9	37,5
$24,91 \leq X < 34,17$	Cukup Baik	8	33,33
$15,65 \leq X < 24,91$	Kurang Baik	3	12,5
$< 15,65$	Sangat Kurang Baik	4	16,67
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi frekuensi pemahaman Law Of The Game dari wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Frekuensi pemahaman Law Of The Game Wasit di Kabupaten Magelang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pemahaman Law Of The Game Wasit Di Kabupaten Magelang sebagian besar adalah baik dengan persentase sebesar 37,5 % (9 orang), kategori cukup sebesar 33,33 % (8 orang), kategori sangat kurang sebesar 16,67 % (4 orang) dan kategori kurang sebesar 12,5 % (3 orang).

**Uji Normalitas**

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnof Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %)

sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas menunjukkan pada variabel kebugaran jasmani diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )  $0,996 > 0,05$  (5%), hasil tersebut dapat diartikan bahwa data kebugaran jasmani berdistribusi Normal. Hasil uji normalitas pada variabel pemahaman LOTG diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )  $0,367 > 0,05$  (5%), hasil tersebut dapat diartikan bahwa data pemahaman LOTG berdistribusi Normal.

#### Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika harga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas hubungan antara kebugaran jasmani dan pemahaman LOTG diperoleh nilai signifikansi ( $p$ )  $0,341 > 0,05$  (5%), hasil tersebut dapat diartikan hubungan antara antara kebugaran jasmani dan pemahaman LOTG adalah linier.

#### Uji Hipotesis

Hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien variabel hubungan kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* wasit di Kabupaten Magelang. Hasil uji tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung} = 0,497$  dengan  $r_{tabel(0,05)(23)} = 0,396$ , dengan demikian diartikan ada hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pemahaman *Law Of The Game* Wasit di Kabupaten Magelang menunjukkan pemahaman yang beragam, pada kategori baik sebanyak 9 orang, pada kategori cukup baik sebanyak 8 orang, pada kategori sangat kurang baik sebanyak 4 orang dan kategori kurang baik sebanyak 3 orang. Hasil yang beragam tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan wasit dalam memahami LOTG tidak sama, hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dalam memahami peraturan LOTG.

Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mempunyai kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan konsentrasi, oleh karena itu seorang wasit juga harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik pula, dukungan dari kebugaran jasmani ini akan membantu

konsentrasi wasit dalam berfikir saat mengambil keputusan dalam pertandingan.

Hasil penelitian menunjukkan Kebugaran Jasmani Wasit Di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) sebagian besar berkategori Cukup sebanyak 8 orang, yang berkategori Cukup Baik sebanyak 5 orang, yang berkategori Tidak Baik sebanyak 4 orang, yang berkategori Baik sebanyak 3 orang, pada kategori Sangat Tidak Baik sebanyak 3 orang dan pada kategori Sangat Baik sebanyak 1 orang. Hasil tersebut juga menunjukkan keberagaman pada kebugaran jasmani wasit di Kabupaten Magelang.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas pekerjaannya sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebih dan tanpa mengalami masalah kesehatan serta masih memiliki cukup tenaga untuk menikmati waktu luang dan melakukan kegiatan yang bersifat mendadak.

Kebugaran jasmani pada seseorang dapat mendukung aktifitas tubuh dan juga daya pikir seseorang dalam kondisi tertentu, seperti halnya konsentrasi wasit dalam menerapkan pemahaman peraturan LOTG dalam sebuah pertandingan. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada pemahaman LOTG, Sesuai dengan hasil penelitian diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,497 > r_{tabel(0,05)(23)} = 0,396$ , hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang positif antara pemahaman LOTG dengan kebugaran jasmani wasit di Kabupaten Magelang.

Hasil yang positif tersebut diartikan ada keterkaitan antara kebugaran jasmani dan pemahaman LOTG seorang wasit. Meskipun hubungan kedua variabel ini tidak langsung akan tetapi wasit yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung pemahaman seorang wasit saat pertandingan untuk lebih berkonsentrasi dikarenakan wasit tidak mudah mengalami kelelahan menyebabkan kemampuan berfikir serta konsentrasinya menurun. Dengan demikian dapat diartikan ada hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang).

#### SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

Kebugaran Jasmani Wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) sebagian besar berkategori fair.

pemahaman *Law Of The Game* Wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang) sebagian besar adalah baik.

Hasil koefisien variabel hubungan kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* wasit di Kabupaten Magelang diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,497 > r_{tabel(0,05)(23)} = 0,396$ , dengan demikian disimpulkan ada hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan pemahaman *Law Of The Game* wasit di Kabupaten Magelang (Wasit ASKAB Magelang).

## REFERENSI

- Anwar, S., Rahayu, S., & Sugiarto, S. (2013). Korelasi Kadar Hemoglobin dan Konsumsi Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub>max) Siswa SMA N 1 Pamotan Kabupaten Rembang Bergolongan Darah A, B, AB, O Tahun 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(1).
- Armstrong, N., Welsman, J., & Winsley, R. (1996). Is peak VO<sub>2</sub> a maximal index of children's aerobic fitness. *International journal of sports medicine*, 17(5), 356-359.
- Dilli Dwi Kuswoyo, Harry Pramono & Achmad Rifai RC. (2017). Kontribusi Percaya Diri, Konsentrasi dan Motivasi terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(3).
- Djoko Pekik Irianto (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan prestasi olahraga nasional secara dini melalui pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) dan pusat pembinaan dan latihan mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156-168). Retrieved from.
- Jatra, R., & Fernando, D. D. (2019). The understanding of court tennis rules for participants of licensing tennis umpire training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 70-79.
- Khasan, Nafis Ali., Tri Rustadi., Mohamad Annas. 2012. Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Aerobik. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol 1, Hlmn 161-164.
- Kuswoyo, D. D., Pramono, H., & RC, A. R. (2017). Kontribusi Percaya Diri, Konsentrasi dan Motivasi terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 241-247.
- Larkin, P., Berry, J., & Dawson, B. (2011). Assessment of umpire perceptual and decision - making skill in Australian Football. *Journal of Science and Medicine In Sport* 14, e87 - e88. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.11.180>.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 122- 128.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Ramadhan, N. W., Sudarwani, M. M., & Ekaputra, Y. D. (2015). Perancangan Stadion Sepak Bola Di Kota Semarang. *Journal Of Architecture*, 1(1).
- Saputra, W., Triansyah, A., & Haitami, M. Survei Tingkat Kemampuan Vo<sub>2</sub> Max Wasit Pengprov Perbasi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3).
- Setyadi, F. B. (2019). *Profil Wasit Sepakbola Di Jawa Tengah Tahun 2018* (Doctoral Dissertation, Unnes). Yulianto, P. F. (2018, August). Sepak Bola Dalam Industri Olahraga. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan Unipma* (Vol. 1, No. 1, Pp. 98-105).
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan : Depdikbud.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sukadiyanto, S. (2005). Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tenis Lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2). Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/6872/5905>