

**PROFIL KONDISI FISIK WASIT FUTSAL  
KOTA SUKABUMI (ASKOT)  
TAHUN 2023  
FUTSAL REFEREE PHYSICAL CONDITION PROFILE  
SUKABUMI CITY (ASKOT)  
YEAR 2023**

**Reza Noer Muhammad**

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia  
[rezanoermuhammad3@gmail.com](mailto:rezanoermuhammad3@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik wasit futsal Kota Sukabumi (ASKOT) Tahun 2023.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif profil kondisi fisik wasit futsal, dengan menggunakan metode survei dan tes pengukuran. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah wasit futsal Kota Sukabumi yang berjumlah 24 orang dari total sampling dan jumlah sampel. Instrumen untuk mengukur tingkat kondisi fisik wasit futsal menggunakan soal tes *Bleep Test/Multi Stage Fitness Test*. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik wasit, peneliti menggunakan alat pengukur VO<sub>2</sub>max dengan mengkategorikan hasil skala normatif menurut usia dan jenis kelamin masing-masing sampel. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel wasit futsal Kota Sukabumi terkait profil kondisi fisik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik dasar masih dalam katagori kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang telah dilakukan menggunakan item bleep test / MultiStage Fitness Test yang mana mendapatkan presentase yang sangat rendah, dengan presentas sangat kurang 17 %, kurang 42 %, sedang 29 % , dan katagori baik hanya mendapat presentase 12 %. Hal ini menunjukkan bahwa dalam profil kondisi fisik wasit Kota Sukabumi mempunyai presentase yang rendah dalam pengukuran VO<sub>2</sub>Max dari 24 wasit yang menjadi anggota wasit aktif hanya 12 % atau sebanyak 3 orang yang bisa memenuhi kriteria baik.

**Kata kunci :** *kondisi fisik, vo2max, wasit futsal Kota Sukabumi*

**Abstract**

*This research aims to determine the physical condition profile of futsal referees in Sukabumi City (ASKOT) in the year 2023.*

*The study is a descriptive research on the physical condition profile of futsal referees, utilizing survey and measurement test methods. The population for the study comprises 24 futsal referees in Sukabumi City, which is the total sampling and sample size. The instrument used to measure the physical condition level of futsal referees is the Bleep Test/MultiStage Fitness Test. To assess the physical condition level, the researcher uses the VO<sub>2</sub>max measurement instrument, categorizing the results on a normative scale adjusted for age and gender for each sample. Data analysis is conducted using descriptive statistical techniques with percentages.*

*Based on the research results on the sample of futsal referees in Sukabumi City regarding their physical condition profile, it can be concluded that the basic physical fitness level is still categorised as inadequate. This is evident from the test results using the Bleep Test/MultiStage Fitness Test item, which shows very low percentages: very inadequate at 17%, inadequate at 42%, moderate at 29%, and only 12% in the good category. This indicates that in the physical condition profile of Sukabumi City referees, only 12% or 3 out of 24 active referees meet the criteria for good physical condition.*

## I. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Dewasa ini olahraga futsal banyak digemari oleh kalangan masyarakat mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Berbagai event kompetisi telah terselenggarakan baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi. Dengan perkembangan ini dapat berdampak baik dengan kemajuan olahraga futsal di Indonesia pada umumnya dan terkhusus untuk wilayah kota Sukabumi. Untuk menunjang perkembangan olahraga futsal peran penting perangkat pertandingan (Referee) juga menjadi factor yang harus diperhatikan dalam proses perkembangan futsal. Perangkat pertandingan (Referee) menjadi suatu prasarat untuk terselenggaranya suatu pertandingan futsal, hal ini juga menjadikan wasit (referee) menjadi suatu komponen penting yang juga harus diperhatikan keberadaannya sehingga perkembangan olahraga futsal bisa berjalan dengan tidak melupakan keberadaan perangkat pertandingan khususnya wasit. Kondisi fisik menjadi suatu dasar yang harus dimiliki setiap pemain dalam aktifitas bermain futsal. Pemain futsal memerlukan kondisi fisik yang prima diantaranya daya tahan, kekuatan dan kecepatan ( Justinus: 2019). Adapun perangkat pertandingan (Refeere) dalam hal ini menjadi fokus utama karena antara pemain dan juga wasit mempunyai karakteristik yang hampir sama khususnya dalam karakterististik kondisi fisik. Beberapa faktor memengaruhi kemampuan seorang wasit untuk memimpin suatu pertandingan. Ini termasuk kebugaran fisik, kemampuan membaca permainan, kemampuan pengambilan keputusan, keahlian mental, kemampuan berkomunikasi, dan kemampuan penempatan posisi yang baik. Kinerja seorang wasit dipengaruhi oleh evaluasi segala sesuatu yang dilakukan di lapangan. Asosiasi wasit kota sukabumi (ASKOT) adalah suatu organaisai olahraga dalam bidang perwasitan. ASKOT adalah mitra disetiap terselenggaranya even pertandingan olahraga yang dinaungi oleh PSSI sebagai induk tertinggi dalam sepak bola Indonesia khususnay di wilayah lingkungan kerja yaitu Kota Sukabumi. Anggota ASKOT yang aktif sebagai wasit berjumlah 24 orang dengan kualifikasi dari Level 3, Level 2 dan level 1 Nasional, dilihat dari kebutuhan kompetisi yang harus dimiliki wasit LOTG (Laws of

the Game ) adalah dasar utama yang harus pertama kali dikuasai oleh seorang wasit itu sendiri, pemahaman seorang wasit dalam memimpin di setiap pertandingan menjadi hal yang wajib dimiliki untuk proses pengambilan keputusan. Kurangnya program latihan yang terstruktur menjadi suatu masalah yang harus dibenahi oleh wasit juga asosiasi nya sendiri, kurangnya literasi LOTG berdampak pada performa wasit dilapangan, namun ada juga factor penunjang yang juga sama pentingnya, yaitu kondisi fisik wasit. Kondisi fisik ini menjadi suatu pelengkap selain diharuskannya memahami aturan yang tercantum dalam LOTG. Dalam suatu pelatihan perwasitan, selain adanya tes pemahaman terkait LOTG dalam futsal, tes kondisi fisik juga dilakukan pada sesi akhir pelatihan sehingga antara pemahaman LOTG serta kemampuan kondisi fisik seorang wasit tentunya tidak bisa dipisahkan. Pengambilan keputusan yang kurang benar dan tepat oleh seorang wasit yakni disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang prima sehingga wasit tidak mampu mengikuti cepatnya alur pertandingan yang biasanya kerap terjadi pada suatu pertandingan sehingga dapat menyebabkan keterbatasan sudut pandang wasit dalam menentukan keputusan.

Penyegaran wasit yang dilakukan oleh ASPROV Jawa Barat menjadi suatu kegiatan yang rutin diadakan di setiap bergulirnya Evens kegiatan futsal yang akan dilaksanakan baik ditingkat daerah (JABAR) ataupun kegiatan di tingkat nasional, namun pada pelaksanaannya, Wasit ASKOT tidak semuanya mengikuti kegiatan tersebut dikarenakan ada prasarat khusus yang harus dimiliki wasit untuk mengikuti kegiatan tersebut, yaitu wasit yang ikut hanya untuk lisensi Level 2 dan Level 1 saja, sedangkan di ASKOT wasit yang mempunyai lisensi tersebut hanya berjumlah 6 orang dari keseluruhan 24 orang sehingga tidak semuanya wasit mengikuti kegiatan tersebut. Pemahaman peraturan dan tes kondisi fisik adalah dua materi yang dilaksanakan pada saat penyegaran wasit.

Kondisi fisik menjadi fokus utama peneliti dalam melakukan penelitian ini, hal ini dikarenakan karna kondisi fisik mempunyai peran yang sangat vital dalam proses kegiatan perwasitan. Komponen kondisi fisik yang dominan dimiliki oleh seorang wasit yakni adalah kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik. Kecepatan digunakan seorang wasit untuk mengikuti alur pertandingan yang sedang ia pimpin, sedangkan kelincahan diperlukan wasit ketika ia bergerak berubah arah sesuai jalannya alur serangan, lalu yang terakhir kegunaan daya tahan aerobik bagi wasit yaitu untuk dapat bertahan untuk melakukan gerakan dengan cepat dan lincah dalam waktu yang relatif lama, terlebih ketika memimpin pertandingan dalam intensitas tinggi. Oleh karena itu, seorang wasit wajib untuk menjaga kondisi fisiknya agar selalu siap ketika memimpin pertandingan.

Wasit adalah seseorang yang ditugaskan untuk memimpin berjalannya sebuah pertandingan. Wasit merupakan pemimpin di lapangan yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan

permainan pada pertandingan dimana ditugaskan (FIFA *Laws Of The Game*, 2014). Dalam sebuah pertandingan olahraga diwajibkan terdapat seorang wasit yang memimpin pertandingan. Selain kondisi fisik yang prima, berbagai keterampilan lain diperlukan bagi seorang wasit olahraga profesional, misalnya, komunikasi (Mascarenhas, dkk, (2002). Hal ini dikarenakan dalam sebuah pertandingan pasti terdapat perseteruan antar dua regu atau lebih yang sedang melaksanakan pertandingan. Maka, ditentukan wasit sebagai pengadil untuk memantau secara langsung sebuah pertandingan serta ditugaskan juga seorang wasit untuk memberikan keputusan pada pertandingan tersebut. Wasit di lapangan juga memiliki peran menentukan kualitas pada sebuah pertandingan, serta kenyamanan suatu pertandingan untuk dinikmati. Wasit bertanggung jawab untuk menjaga aliran dan kontrol permainan (FIBA, 2014). Kesalahan pengambilan keputusan pada saat memimpin pertandingan oleh seorang wasit akan menodai pertandingan tersebut (PENGACAB PSSI Sleman & Raharjo, 2017). Peran dari seorang wasit pada suatu pertandingan terbilang sangat vital. Sikap jujur, tegas, dan berani untuk mengambil keputusan sangat dibutuhkan bagi seorang wasit pertandingan. Dengan demikian, wasit yang memimpin sebuah pertandingan diharuskan memiliki kredibilitas dan ketegasan supaya nantinya ia dapat memimpin pertandingan dengan adil dan senantiasa menegakan nilai sportivitas dari sebuah olahraga. Dalam olahraga futsal terdapat empat wasit untuk membantu kelancaran jalannya pertandingan. Dari empat tersebut dua orang berperan menjadi pemimpin jalannya pertandingan dan dua orang lainnya menjadi pencatat waktu pertandingan serta sebagai wasit cadangan. Singkatnya, tugas dari masing-masing wasit tersebut ialah wasit satu dan dua bertugas untuk mengambil keputusan ketika pertandingan sedang berlangsung, posisi wasit satu dan dua berada disamping kiri dan kanan lapangan. Lalu wasit ketiga yang diisi oleh dua orang bertugas untuk membantu wasit satu dan dua pada sisi luar lapangan, menjadi pengatur waktu pertandingan dan sebagai wasit cadangan yang disiapkan apabila terjadi cedera atau hal non teknis lainnya yang dialami oleh wasit satu dan atau dua saat pertandingan sedang berlangsung. Pada olahraga futsal Indonesia, telah banyak terdapat wasit futsal berlisensi resmi yang dimulai dari lisensi level 3 yang paling dasar hingga level AFC/FIFA yang telah resmi diakui oleh PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) selaku badan organisasi yang menaungi olahraga futsal Indonesia dan FIFA yang juga selaku badan organisasi yang menaungi olahraga futsal dunia. Adapun tingkatan lisensi dari seorang wasit futsal di Indonesia dimulai dari tingkat yang paling dasar yakni Level 3, lalu naik ke Level 2, kemudian naik lagi ke Level 1, selanjutnya ke tingkatan yang lebih tinggi lagi ada Level AFC atau FIFA. Adapun, tingkat yang dapat dipimpin oleh wasit futsal level 3 yakni tingkat kabupaten, level 2 tingkat provinsi, kemudian level 1 tingkat nasional dan level AFC atau FIFA tingkat internasional (Indriansah, 2016). Dalam olahraga futsal dunia Indonesia patut berbangga,

pasalnya terdapat beberapa putra bangsa yang mempunyai lisensi wasit FIFA atau internasional. Adapun beberapa wasit futsal tersebut yakni ada Ikhwan Budi Laksono asal Batu Jawa Timur yang sudah berlisensi FIFA sejak tahun 2010, lalu ada lagi Wahyu Wicaksono yang memperoleh lisensi wasit resmi FIFA tahun 2018 dan yang terbaru ada wasit Windy Agustina Putra yang memiliki lisensi wasit resmi dari FIFA pada tahun 2020. Dari uraian fakta tersebut, tentu hal ini adalah sebuah kabar baik bagi dunia perwasitan futsal Indonesia. Nantinya dengan adanya wasit futsal Indonesia yang telah memiliki jam terbang internasional ini salah satunya diharapkan dapat menjadi motivasi bagi wasit-wasit futsal Indonesia lainnya untuk mengembangkan dan melebarkan karier mereka dikancah internasional.

Adapun latar belakang yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah,. Belum adanya data terkait analisis profil kondisi fisik para wasit kota Sukabumi (ASKOT), dikarenakan belum adanya lagi program latihan yang dilakukan ASKOT untuk melihat tingkat kebugaran, dalam hal ini kondisi fisik seluruh wasit Futsal di Kota Sukabumi.

## **II. METODE PENELITIAN**

Membuat suatu penelitian sangat diperlukan baik itu cara atau metode yang sesuai yang dapat membantu memecahkan suatu permasalahan yang akan di kaji kebenarannya. Penggunaan metode juga harus bisa disesuaikan dengan masalah dan tujuan dari penelitiannya.. Menurut Sugiyono (2014: 2) “Metode Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.”Kemudian menurut Trijono (2015: 15) “Penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang suatu masalah”. Sedangkan menurut Ma’ruf Abdullah (2015: 11) “Penelitian merupakan suatu kegiatan yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan, yang biasa dilakukan untuk mengetahui, membuktikan, atau mengkaji kebenaran tentang sesuatu”. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan suatu langkah atau cara ilmiah yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan sebuah penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang tepat sesuai penelitian yang akan dikaji serta tercapainya tujuan yang di rencanakan, serta dalam pengolahan datanya menggunakan metode analisis data yang sesuai dengan penelitiannya. Tentu dalam penelitian terdapat beberapa metode yang dapat dipakai diantaranya metode penelitian deskriptif, metode penelitian historis, metode penelitian R&D, dan metode penelitian eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. artinya dalam kegiatan penelitian ini peneliti hanya menyelidiki kondisi atau situasi saat ini sedang berlangsung kemudian memaparkan apa yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian secara lugas tanpa pengujian hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2013:3).”. Dari

penjelasan diatas peneliti mengambil metode penelitian deskriptif karena sesuai dengan permasalahan yang di ambil, Penelitian ini menyelidiki status kondisi fisik siswa akademi futsal sukabumi dengan metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik wasit futsal Kota sukabumi (ASKOT). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase. Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan mengacu pada standar kondisi fisik yang telah baku untuk mendapatkan status kondisi fisik kondisi fisik wasit futsal Kota sukabumi (ASKOT). Adapun langkah- langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

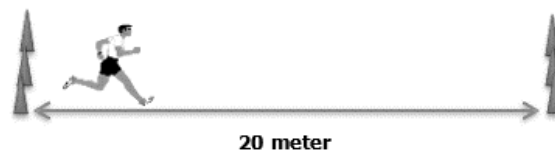
Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif dalam presentase. Data hasil tes kapasitas aerobik menggunakan instrumen *bleep test* yang kemudian dianalisa distribusi frekuensinya dengan dikategorikan sesuai norma.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

populasi merupakan subjek atau objek yang berada pada suatu wilayah dan dapat memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah yang diambil dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wasit Futsal Kota Sukabumi (ASKOT). sampel adalah salah satu bagian dari populasi, tentunya dalam penelitian membutuhkan sampel. Cara mengambil sampel tidak bisa sembarangan ada berbagai teknik untuk mengambil sampel yaitu dengan teknik sampling. Menurut Sugiyono (2015: 118) ” Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian” dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, menurut Sugiyono (2012: 85) “total sampling adalah teknik penentuan sampel dengan semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Dengan demikian peneliti mengambil seluruh anggota wasit kota Sukabumi (ASKOT)

## Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2013: 203). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Melalui tes dan pengukuran peneliti akan memperoleh data yang objektif. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data yaitu tes daya tahan VO<sub>2</sub>Max dengan item tes *Bleep Tes/ Multistage Fitness Test*.



**Gambar 2.1** Lintasan *Bleep Test / MFT*

**Tabel 2.1.** Tabel Data normatif untuk Bleep Test/MFT

	USIA	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
LAKI-LAKI	14 - 16	> 55.7	50.4-55.3	42.7-50.3	35.3-42.4	< 35.0
	17 - 20	<57.3	51.9-57.1	43.9-51.6	38.5-43.6	< 37.4
	21 - 30	57.3	52.2-57.1	44.2-51.9	39.2-43.9	< 38.1
	31 - 40	52.2	48.4-51.9	36.4-47.9	35.3-35.9	< 34.3
	41 - 50	48.4	44.5-47.9	36.0-44.2	32.9-35.7	< 30.2
	USIA	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
PEREMPUAN	14 - 16	49.6	43.6-49.3	35.3-43.3	29.9-35.0	< 28.9
	17 - 20	50.2	44.2-49.9	35.7-43.9	30.2-35.3	< 29.7
	21 - 30	49.3	43.9-49.0	36.0-43.6	29.9-35.7	< 29.7
	31 - 40	48.4	42.1-47.9	33.9-41.8	28.3-33.6	< 27.9
	41 - 50	46.2	37.1-45.9	32.1-36.7	26.8-31.8	< 26.2

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

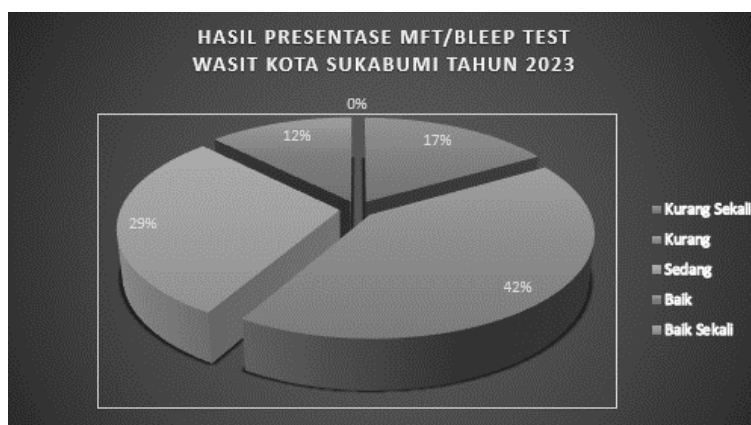
Hasil penelitian ini merupakan suatu kajian lapangan yang dilakukan tentang profil kondisi fisik dengan pengukuran kapasitas (VO<sub>2</sub>max) wasit futsal Kota Sukabumi tahun 2023. Pengambilan data penelitian pada wait futsal Kota Sukabumi yang dilakukan pada tanggal 8 Desember 2023, hasil data penelitian diperoleh berdasarkan tes kapasitas (VO<sub>2</sub>max) menggunakan *Bleep Test / Multistage fitness test*. Hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Data Frekuensi dan persentase profil kondisi fisik wasit futsal Kota Sukabumi tahun 2023**

NO	KATAGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
1	Kurang Sekali	4	17 %
2	Kurang	10	42 %
3	Sedang	7	29 %
4	Baik	3	12 %
5	Baik Sekali	0	0 %

Data yang tertera diatas menggambarkan secara keseluruhan profil kondisi fisik wasit kota Sukabumi tahun 2023 dengan katagori kurang sekali sebanyak 4 Orang dengan tingkat presentase 17 %, katagori kurang sebanyak 10 orang dengan presentase 42 % ,katagori sedang sebanyak 7 orang presentase 29 %, katagori baik sebanyak 3 dengan presentase 12 % sedangkan untuk katagori baik sekali tidak ada.

Dari hasil diatas dapat digambarkan dalam model benntuk diagram pie sebagai berikut :



**Gambar 3.1. Diagram Pie Hasil Tes Blepp/ MFT**

### **Pembahasan**

Kebugaran fisik merupakan salah satu factor penting yang harus dimiliki oleh seseorang, karena akan mempengaruhi mobilitas dalam kesehariannya. dalam hal ini pengadil lapangan menjadi suatu objek penelitian yang digunakan yang mana peneliti dalam hal ini ingin mengetahui profil kondisi fisik wasit futsal Kota Sukabumi. Wasit sendiri merupakan suatu perangkat pertandingan yang pastinya



akan ada di setiap kegiatan olahraga, kondisi fisik yang prima menjadi salah satu syarat yang pastinya harus dimiliki bagi setiap wasit. Selain itu bukti bahwa seseorang memiliki kebugaran fisik yang bagus bias dilihat pada saat seseorang melakukan kegiatan atau aktifitas gerak fisik orang tersebut terlihat tidak mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga serta semangat untuk melakukan kegiatan atau aktifitas berikutnya.

Dalam hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik dasar wasit Futsal Kota Sukabumi tahun 2023 sangatlah bervariasi. Ada 4 kategori yang dapat disimpulkan yaitu: kategori kurang sekali, kurang, sedang dan baik. Secara umum dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran fisik dasar wasit Futsal Kota Sukabumi tahun 2023 masih sangat rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan persentase yang mencapai 17% sebanyak 4 wasit pada kategori kurang sekali dan 42% sebanyak 10 orang pada kategori kurang. Jika ditotal ada 14 orang dari 24 wasit seluruhnya berada pada kategori dibawah sedang, artinya berada pada kategori kurang hingga kurang sekali.

Profil kondisi fisik wasit Futsal Kota Sukabumi tahun 2023 yang sudah dilakukan pengujian melalui item *bleep Test/ MFT* ini merupakan gambaran awal tingkat kebugaran fisik yang dimiliki oleh wasit Futsal Kota Sukabumi tahun 2023 . Dengan hasil tersebut diharapkan akan menjadi masukan pada pihak Askot, khususnya dalam bidang perwasitan, sebagai upaya menyusun program kerja kedepan untuk program peningkatan kebugaran fisik wasit Futsal Kota Sukabumi. Selain itu hasil dari penelitian ini juga sebagai tolak ukur serta evaluasi untuk tahap penyegaran wasit serta rekrutmen wasit baru supaya bisa lebih paham dan sadar terhadap pentingnya kondisi fisik yang harus dimiliki wasit

#### **IV. KESIMPULAN**

##### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel wasit futsal Kota Sukabumi terkait profil kondisi fisik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik dasar masih dalam katagori kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang telah dilakukan menggunakan item *bleep test / MFT* yang mana mendapatkan presentase yang sangat rendah, dengan presentas sangat kurang 17 %, kurang 42 %, sedang 29 % , dan katagori baik hanya mendapat presentase 12 %. Hal ini menunjukkan bahwa dalam profil kondisi fisik wasit Kota Sukabumi mempunyai presentase yang rendah dari 24 wasit yang menjadi anggota wasit aktif hanya 12 % atau sebanyak 3 orang yang bisa memenuhi kriteria baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M. & Saryono. (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*.  
Yogyakarta: Pustaka Timur.
- BIZLEY, K. et al. (2010) *BTEC First Sport Level 2*, London, Harper Collins Publishers Limited, p. 303 Figure 3
- Deni Ariyanto. 2014. *Profil Kondisi Fisik Tim Futsal SMP Stella Duce II Yogyakarta*. Skripsi : FIK UNY.
- Miftahul ulum (2021) “*Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola U-15 Pada Sekolah Sepak Bola (SSB PATEBO)*”. Skripsi : FKIP UT
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Senerai Pustaka.
- Iwan Setiawan. et al .2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR Mizan
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Loly Zulfiyani. (2014). “*Persepsi Atlet terhadap Tingkat Kelelahan pada Multistage Fitness Tes dan Yoyo Intermittent Recovery Test di Tim Basket Putra SMAN 4 Yogyakarta*”. XVI (2).5
- Abdullah, Ma’ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nurhasan & Hasanudin Cholil. (2007). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Rudiyanto. (2012). *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan*. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1(2). (2012).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta CV.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan praktik*. Jakarta : PT Rineka Cip