



---

**PROFIL *PHYSICAL FITNESS* WASIT SEPAK BOLA DI KOTA PALU**

**Andi Arung Hidayatullah<sup>1</sup>, Hendra Iskandar<sup>2</sup> Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(Email: andiarunghidayatullah@gmail.com, Hp: +6852\*\*\*\*\*)

---

**Info Artikel**

Riwayat Artikel:

Diterima Januari 2019

Disetujui Maret 2019

Dipublikasikan Juni 2019

*Keywords:*

*Football, Referee, Profile,  
Physical Fitness test .*

---

**Abstrak**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes, tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan physical fitness test wasit. Ada 3 tes yang diberikan yang terdiri dari sprint ability dengan jarak 30 meter waktu tempuh 4,70 detik, tes coda dengan jarak 10 meter waktu tempuh 10.10 detik, tes interval test dengan jarak 75 meter waktu tempuh 15 detik interval waktu 25 meter waktu peyang di berikan 20 detik pengambilan nafas di lakukan selama 10 lap 40x star.. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan rangkaian tes kemampuan physical fitness test. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes ini adalah dari sprint ability berkategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 11 wasit (100%), coda berkategori baik dengan frekuensi sebanyak 8 wasit (72,72%) dan interval test berkategori kurang baik dengan frekuensi sebanyak 4 wasit (63,63%). Maka rata-rata tes physical fitness test wasit sepak bola di Kota Palu masih berkategori kurang baik di karnakan wajib harus lulus di 3 tes yang diberikan.

---

**Abstract**

*The instrument used in this study is a test, a test used to measure the referee's physical fitness test ability. There are 3 tests given which consist of sprint abillance with a distance of 30 meters, travel time of 4.70 seconds, coda test with a distance of 10 meters, travel time of 10.10 seconds, interval test with distance of 75 meters, travel time of 15 seconds, time interval of 25 meters give 20 seconds of breath taking done for 10 laps of 40x star .. The data collection technique in this study was to use a series of physical fitness test ability tests. The data analysis technique uses the percentage formula. The results of this test are categorized as excellent sprint abillity with a frequency of 11 referees (100%), coda with good category with a frequency of 8 referees (72.72%) and poorly categorized test intervals with a frequency of 4 referees (63.63 %). So the average physical finest test for soccer referees in Palu City is still in a poor category in the obligation to have to pass the 3 tests given.*

---

## PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dimana manusia dituntut untuk bisa mengatasi berbagai masalah yang harus dihadapi, maka diharapkan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Olahraga merupakan sarana untuk membentuk manusia-manusia Indonesia yang diharapkan dapat mengisi pembangunan dalam segala bidang. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang cakap, trampil dan memiliki kesegaran jasmani dan mental yang baik dapat menunjang produktivitas kerja sehingga dapat turut serta dalam pembangunan.

Akhir-akhir ini usaha untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia semakin digalakkan karena olahraga mempunyai peranan yang sangat besar dalam rangka membangun dan meningkatkan potensi sumber daya manusia. Seseorang yang melakukan aktifitas olahraga dapat memetik manfaat dalam beberapa hal. Melalui olahraga pula bisa dikembangkan kemampuan-kemampuan fisik, mental, emosional dan sosial. Dari sekian banyak cabang olahraga yang berkembang dimasyarakat salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan jenis permainan yang setiap regunya terdiri dari 11 pemain, maka tim sepakbola sering disebut dengan keseblasan. Sepakbola dalam pelaksanaan permainannya ada dua tim yang bertanding, masing-masing regu

berusaha untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sepakbola dapat dilakukan oleh orang tua, pemuda, remaja, anak-anak baik laki-laki maupun perempuan dan dapat dilakukan setiap waktu. Juga dilakukan secara terorganisir ataupun sekedar rekreasi.

Tahun 2020 Prestasi sepak bola di Indonesia dibawah induk organisasinya yakni PSSI menuju pentas dunia, tidak hanya berprestasi di tingkat Asia Tenggara. Untuk mendukung terjadinya cita-cita itu perlu di dukung oleh berbagai aspek yang terlibat didalam induk organisasi tersebut. Diantara aspek-aspek yang bisa menunjang tercapainya prestasi tersebut, yaitu: pengurus, pemain, wasit dan pemerintah. Masing-masing aspek mempunyai tugas dan tanggungjawab sendiri-sendiri, termasuk diantaranya wasit.

Wasit juga mempunyai peran yang sangat penting dalam kemajuan sepak bola di Indonesia. Dalam sebuah kompetisi yang sedang berjalan peran seorang wasit sangat dominan. Pertandingan itu bermutu dan tidak tergantung kepemimpinan wasit di lapangan. Kalau wasit yang memimpin pertandingan itu dibekali dengan penguasaan peraturan permainan, mental yang baik serta kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat memimpin pertandingan dengan baik. Ini semua akan membantu terselenggaranya pertandingan yang

bermutu sehingga menunjang prestasi sepakbola di Indonesia.

Di Sulawesi Tengah khususnya di Kota Palu, keberadaan wasit-wasit sepak bola juga semakin pesat baik tua maupun muda berlomba-lomba untuk mendapatkan lisensi yang tinggi demi berkarir di lapangan atas sepak bola Indonesia. Namun untuk mendapatkan lisensi tersebut harus mempunyai beberapa unsur yang harus dikuasai, di antaranya dan yang paling dominan adalah physical fitness (kebugaran jasmani). Seorang wasit yang mempunyai tingkat kebugarannya yang tinggi maka kinerja di dalam memimpin pertandingan akan baik namun sebaliknya kalau kebugaran jasmaninya rendah maka akan kacau dalam memimpin jalannya pertandingan. Kenyataan sekarang yang terjadi di lapangan, kondisi perwasitan Kota Palu jika dibandingkan dengan perwasitan di kota-kota lainnya seperti jakarta, surabaya, bandung dan sebagainya sangatlah jauh. Walaupun masih ada beberapa wasit yang mampu menembus lisensi nasional akan tetapi belum mampu bersaing secara kuantitas maupun kualitas apa lagi mengenai kemampuan kondisinya dan juga rata-rata wasit yang mampu menembus lisensi Nasional adalah wasit senior yang aktif bertugas di liga. Hal ini lah yang membuat peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana kemampuan

*Physical Fitness Test* wasit sepak bola di Kota Palu ?

Meninjau kembali latar belakang tersebut ditunjang oleh keberadaan penulis sendiri sebagai salah satu wasit sepak bola di Kota Palu , maka penulis tertarik untuk meneliti Profil *Physical Fitness Test* wasit sepak bola di Kota Palu.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul, yang menekankan kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani pada wasit sepak bola adalah hal yang sangat penting bagi seorang wasit, maka munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan : Bagaimana Profil *Physical Fitness Test* wasit sepak bola di Kota Palu ?

Berdasarkan dari permasalahan diatas, Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana *Physical Fitness Test* wasit sepak bola di Kota Palu.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi (Arikunto 2010:282), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengatasi status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian di lakukan. Penelitian ini tidak menguji hipotesis tertentu. Metode yang di

gunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Penelitian survei merupakan penyelidikan mengenai perulangan suatu kejadian, peristiwa atau masalah dalam berbagai situasi dan lingkungan yang dilakukan untuk memperoleh keterangan-keterangan factual guna (sebatas) mendapatkan informasi mengenai variabel dengan menggunakan instrumen, seperti kuesioner, wawancara, atau kadang observasi (Andi Prastowo 2014:177).

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di Kota Palu Kecamatan Tatanga, tempatnya di Stadion Gawalise, yang menjadi subjek penelitian adalah wasit sepak bola di Kota Palu. Waktu penelitian mengacu pada surat keterangan bahwa penelitian ini dimulai pada bulan Januari 2019, dengan waktu yang direncanakan selama 1 (satu) hari.

### **Populasi dan Sampel**

Untuk memperoleh data yang diinginkan dalam penelitian, maka terlebih dahulu peneliti melakukan pencarian data dan sumber data dan populasi. Populasi adalah sumber data yang sangat penting bagi penelitian, karena tanpa adanya populasi penelitian tidak akan mungkin terlaksana. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. (Sugiyono

2016: 117) Menjelaskan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.berdasarkan data yang didapatkan dari Askot PSSI Kota Palu dengan ini merekomendasikan nama-nama wasit sepak bola di Kota Palu yang masih aktif berjumlah 11 orang.

Pengambilan sampel untuk penelitian menurut (Suharsimi Arikunto 2006: 134), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut maka teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu Total Sampling dengan jumlah sampel 11 orang.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang di gunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Arikunto Suharsimi (2010:193). Penelitian ini menggunakan beberapa tes kondisi fisik yaitu tes *Sprint Ability*, *Coda*, *Interval Test* .

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam

arti lebih cermat, lengkap, dan sistem matis sehingga lebih mudah di olah, Suharsimi Arikunto (2010:203). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *Beep test*, 2) Marker, 3) Rompi Bernomor, 4) Meteran, 5) Stopwatch.

Tes dan pengukuran yang di lakukan oleh tiap-tiap cabang olahraga yang satu dan lainnya berbeda, hal ini di karenakan tes dan pengukuran di sesuaikan dengan kebutuhan tiap-tiap cabang olahraga. Walaupun tes tersebut belum dapat memperlihatkan kebutuhan yang sebenarnya atau secara menyeluruh.

### **Teknik Analisis Data**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang bersifat deskriptif analisis yang merupakan proses penggambaran penelitian, dimana dalam penelitian ini akan digambarkan tentang. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data sebagai berikut:

1. Pengumpulan data dengan cara observasi pengambilan di lapangan
2. Proses editing kebenaran data yang masuk dan terkumpul
3. Klasifikasi penggolongan data

Setelah data di lapangan terkumpul, kemudian diperiksa kembali, diklasifikasikan menurut golongannya, selanjutnya dianalisis sehingga akan menghasilkan data deskriptif analisis. Jika

terdapat data yang belum masuk, maka ditanyakan kembali sehingga melakukan tahapan lagi mulai dari pengumpulan data, pemeriksaan data dari dokumentasi.

Teknik ini merupakan suatu proses mata rantai simultan dari tahapan yang satu terhadap tahapan berikutnya.

Rumus yang digunakan :

$$\text{Nilai Presentase} = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

F = Jumlah Frekuensi Test

N = Jumlah Responden

Purwanto, M. N (1992:102)

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan data non statistik karena penelitian ini hanya menggambarkan secara benar *Physical Fitness Test* wasit sepak bola di Kota Palu melalui pengamatan dilapangan. Selanjutnya dalam persiapan pengolahan data disiapkan tabel kerja yang di pakai dalam pengelompokan data hasil penelitian dari seluruh kemampuan *Physical Fitness Test* wasit sepak bola di Kota Palu yang di fokuskan pada *Sprint Ability*, *Coda*, *Interval Test*.

### **HASIL**

Tingkat kemampuan kondisi fisik, *Sprint Ability*, *Coda* dan *Interval Test*. Wasit sepak bola di Kota Palu diukur berdasarkan data dari tes *Physical Fitness Test*, Perhitungan data yang mencerminkan tingkat kemampuan kondisi fisik wasit

sepak bola di Kota Palu dalam analisis sebagai berikut:

### 1. *Sprint Ability*

Data dari tes *Sprint Ability* yang telah ada selanjutnya dikategorikan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik *Sprint Ability* dapat dilihat pada lampiran tabel 1. Dari keterangan di atas angka merah menunjukkan waktu yang kurang, angka hitam menunjukkan waktu yang baik dan angka biru menunjukkan waktu tercepat. Dari tes di atas testee melakukan star sebanyak 5 kali, apabila dari 5 kali percobaan ada waktu yang kurang 1 maka akan diberikan kesempatan 1 kali untuk memperbaiki waktu. Dari 5 kali percobaan akan di ambil 1 untuk waktu tercepat.

Dari 11 wasit yang memiliki kemampuan *Sprint Ability* dengan kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 11 wasit (100 %), kategori baik dengan frekuensi 0 wasit ( 0 %), kategori kurang dengan frekuensi 0 wasit ( 0 %). Jadi, dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *Sprint Ability* wasit sepak bola di Kota Palu adalah berkategori baik sekali.

### 2. *Coda*

Dari keterangan di atas angka merah menunjukkan waktu yang kurang dan angka hitam waktu yang cukup. Dari tes di atas testee diberikan 2 kali percobaan, apabila percobaan 1 mendapatkan waktu yang cukup maka waktu itu yang akan di ambil, apabila

gagal maka akan diberikan kesempatan untuk memperbaiki waktu dan apabila gagal kembali akan dinyatakan *out*.

Dari 11 wasit yang memiliki kemampuan *coda* dengan kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 1 wasit ( 9.09 %), kategori baik dengan frekuensi 8 wasit ( 72.72 %), kategori kurang dengan frekuensi 2 wasit ( 18.18 %). Jadi, dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *coda* wasit sepak bola di Kota Palu adalah berkategori baik

Dari 11 wasit yang memiliki kemampuan kondisi fisik *interval test* dengan kategori lulus dengan frekuensi sebanyak 4 wasit ( 36.36 %), kategori gagal dengan frekuensi 7 wasit ( 63.63 %). Jadi, dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan kondisi fisik *interval tests* wasit sepak bola di Kota Palu adalah berkategori kurang baik.

## PEMBAHASAN

Pertandingan yang aman dan menarik untuk ditonton merupakan harapan semua kalangan pecinta sepak bola. Salah satunya faktor yang mendukung terciptanya situasi demikian dalam pertandingan sepakbola adalah kinerja wasit dalam memimpin pertandingan. Wasit, dengan kepemimpinan yang baik, mengakibatkan pertandingan menjadi menarik untuk di tonton.

Agar seorang wasit sepak bola di Kota Palu dapat menciptakan kepemimpinan yang baik dalam suatu

pertandingan, maka seorang wasit harus memiliki kecepatan yang baik “*sprint ability*”. Apabila seorang wasit sepakbola memiliki kecepatan yang baik, maka di dalam memimpin sebuah pertandingan akan dapat mengambil keputusan dengan tepat. Dengan kecepatan yang dimilikinya, seorang wasit akan tetap dekat dari pada bola, sehingga dapat dengan mudah melihat situasi dan kondisi permainan yang sedang berlangsung diantara kedua kesebelasan.

Selanjutnya, seorang wasit akan mudah untuk memimpin pertandingan dan dapat menguasai jalannya pertandingan. Sebaliknya, apabila seorang wasit tidak memiliki kecepatan yang baik sekali, maka dalam suatu pertandingan sepak bola, kepemimpinan seorang wasit akan sangat terganggu dan kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan serta dapat mengakibatkan kerugian bagi salah satu tim yang bertanding. Diantaranya disebabkan; karena jauhnya seorang wasit dari pada bola dalam memimpin pertandingan sering tidak bisa menguasai jalannya pertandingan yang mengakibatkan pengambilan keputusan tidak tepat dengan peraturan permainan yang sesungguhnya atau salah dalam mengambil keputusan, kurangnya kerjasama antara wasit dengan asisten wasit, sering wasit terlambat pada tempat terjadinya pelanggaran, waktu serangan balik wasit sering terlambat dalam menempatkan posisinya, dan yang sangat

penting yaitu jauhnya wasit dengan bola yang dimainkan. Kalau ini dibiarkan maka penampilan wasit sepak bola di Kota Palu akan terganggu dan kepemimpinannya sebagai seorang wasit akan dinilai buruk serta dapat menjatuhkan citra wasit dalam persepakbolaan.

Kecepatan yang baik sekali akan mampu memperlihatkan penampilan wasit dengan baik secara maksimal, meskipun kedua kesebelasan bermain dengan tempo permainan yang cepat. Harsono (2001:18) bahwa kecepatan itu dari potensi sejak lahir dan hasil latihan secara teratur, cermat dan tepat”. Di samping itu, para wasit juga dapat melatih kecepatan dengan berbagai bentuk latihan, seperti latihan speedplay. Seorang wasit dapat memimpin suatu pertandingan dengan baik tidak hanya memiliki kecepatan saja, tapi seorang wasit juga harus mempunyai daya tahan yang baik. Sehingga wasit dapat memimpin pertandingan dengan baik jauh dari keriuhan.

Apabila seorang wasit tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dapat mempengaruhi kualitas penampilan wasit. Hal ini disebabkan, dalam suatu pertandingan seorang wasit dituntut mampu bergerak lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya. Seorang wasit harus bergerak selalu mengiringi di mana bola di mainkan. Dengan waktu 2x45 menit dengan luas lapangan 110x75 meter. Jika seorang wasit

tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan kesulitan untuk mengikuti jalannya suatu pertandingan, walaupun wasit tersebut memiliki kemampuan penguasaan peraturan permainan yang baik.

Daya tahan yang baik juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seorang wasit dan dapat meningkatkan kondisi fisik wasit sehingga dapat menampilkan kondisi fisik yang dibutuhkan secara prima. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi wasit sepakbola. Apabila daya tahan yang dimiliki wasit sepakbola kurang berarti dalam hal ini kesegaran jasmani wasit menurun sehingga wasit tidak dapat bertahan cukup mempengaruhi kepemimpinan wasit sepakbola di lapangan pertandingan, seperti kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan dalam mengambil keputusan dikarenakan jauh dari bola atau tidak sanggup berlari cepat untuk mengikuti tempo permainan yang berjalan cepat. Agar dapat mengatasi terjadinya kegagalan dalam kepemimpinan seorang wasit di lapangan, harus memiliki daya tahan yang baik seperti daya tahan aerobik. Oleh sebab itu harus perlu di tingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik

Latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan interval dengan durasi

latihan yang lama seperti lari 45 menit. Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lari jarak jauh. Selanjutnya, (Syafuruddin 2005:52) Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Ketiga fondamen ini merupakan bagian untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan fisik yang lainnya.

Dalam melakukan penilaian *physical fitness test* atau kemampuan kondisi fisik seorang wasit digunakan beberapa tes sebagai alat ukurnya. Berikut penjelasan hasil penelitian untuk tiap item tes yang digunakan tersebut: 1) Tes *Sprint Ability*, Dalam suatu pertandingan sepak bola, suatu pertandingan pasti situasi dan temponya berbeda-beda. Situasi yang sangat sulit adalah ketika kedua tim bermain cepat dan saling melakukan *counter attack* maka seorang wasit harus menyeimbangi tempo permainan tersebut. Disinilah tujuan seorang wasit harus memiliki kecepatan atau *sprint ability* karna seorang wasit diuntut harus selalu berada dekat dengan bola dan selalu berada pada sisi kiri bola agar dapat mengambil keputusan dan selalu melihat asisten wasit. 2) Tes *Coda*, Dalam suatu pertandingan sepak bola ada 4 yang bertugas yaitu wasit tengah, asisten wasit 1, asisten wasit 2, dan wasit cadangan atau *4 official*. *Coda* adalah kemampuan berlari menyamping yang baik, cepat dan seketika

melakukan *sprint*. Tujuan *coda* untuk seorang asisten wasit. 3) Tes *Interval test*, Seorang wasit harus bergerak selalu mengiringi di mana bola di mainkan. Dengan waktu 2x45 menit dengan luas lapangan 110x75 meter. Jika seorang wasit tidak memiliki daya tahan yang baik, maka dia akan kesulitan untuk mengikuti jalannya suatu pertandingan. Tujuan *interval test* adalah untuk mengetahui kondisi fisik jasmani seorang wasit dan daya tahan seorang wasit.

Dari penelitian di atas, maka tingkat kemampuan kondisi fisik atau *physical fitness test* wasit sepak bola di Kota Palu dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik atau *physical fitness test* wasit sepak bola di Kota Palu kurang maksimal diantaranya sebagai berikut: 1) Faktor wasit, Wasit merupakan subjek, kurangnya latihan, motivasi untuk melawan diri sendiri dan melawan rasa malas untuk latihan hal ini menyebabkan sehingga pencapaian kondisi fisik memengaruhi faktor ini sangatlah kurang. 2) Faktor profesional, Kurangnya profesional dalam diri seorang wasit, wasit yang profesional akan selalu menjaga kebugaran jasmani atau kondisi fisik mereka. Karna ketika pemanggilan untuk penugasan mereka sudah siap untuk bertugas, tidak ketika pemanggilan ada baru melakukan latihan. 3) Faktor

organisasi, Kurangnya latihan bersama atau jadwal latihan dan program latihan yang di berikan organisasi yang terkait. Dalam hal ini organisasi harus bisa membuat program latihan dan jadwal latihan guna melihat dan memantau kondisi fisik wasit-wasitnya tiap minggu dan tiap bulannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *physical fitness test* wasit sepak bola di Kota Palu adalah dari tes *sprint ability* berkategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 11 swasit (100%), tes *coda* berkategori baik dengan frekuensi sebanyak 6 wasit (54,54%) dan tes *interval test* berkategori lulus dengan frekuensi sebanyak 4 wasit. (36,36%). Maka berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan wasit sepak bola di Kota Palu berkategori kurang baik di karnakan wajib harus lulus di 3 tes yang di berikan.

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai profil *physical fitness test* wasit sepak bola di Kota Palu, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut: 1) Bagi para wasit agar meningkatkan lagi latihannya, terutama daya tahan karena secara keseluruhan wasit di Kota Palu masuk dalam kategori kurang. 2) Bagi organisasi yang terkait diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan, jadwal latihan yang teratur dan selalu

memantau kondisi fisik para wasit. Agar kemampuan kondisi fisik wasit dapat meningkat dan selalu stabil dengan baik. Dengan demikian para wasit akan siap ketika adanya *physical fitness test* yang akan di gelar. 3) Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang *physical fitness test* wasit sepak bola dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subjek penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik *physical fitness test* wasit sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prraktik*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik*. Bandung: Rineka Cipta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Ditjen PendidikanTinggi PPLTK
- Prastowo, A. (2014). *Memahami Metode-metode Penelitian*. Yokyakarta:AR-RUZZA MEDIA.
- Purwanto, M. N. (1992). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi pengajaran*. Bandung : Remaja Posdakarya
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D)*. Bandung. Alfabeta.
- Syafruddin. (2005). *Dasar-dasarKepelatihanOlahraga*. Padang: FIK UNP

**Lampiran**

Tabel 1 Data Sprint Ability

Group : Kuning

*Fitness Test-1*

<i>Sprint Ability : 30m 4.80sec, 5times, Interval 30 sec</i>										
<b>No</b>	<b>Bibs</b>	<b>Name</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>Result</b>	<b>Pass</b>
1	02	Anto	04.15	<b>04.00</b>	04.03	04.13	04.10		<b>04.00</b>	✓
2	03	Rahman	04.50	04.56	04.59	04.50	<b>04.30</b>		<b>04.30</b>	✓
3	04	Diman	04.93	<b>04.77</b>	04.80	04.78	04.79	04.80	<b>04.77</b>	✓
4	05	Mardin	04.34	04.40	<b>04.28</b>	04.30	04.45		<b>04.28</b>	✓
5	06	Ricky	<b>04.37</b>	04.59	04.65	04.43	04.63		<b>04.37</b>	✓

Group : Merah

*Fitness Test-1*

<i>Sprint Ability : 30m 4.80sec, 5times, Interval 30 sec</i>										
<b>No</b>	<b>Bibs</b>	<b>Name</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>Result</b>	<b>Pass</b>
1	01	Thomas	04.96	04.71	04.53	04.66	04.64	<b>04.49</b>	<b>04.49</b>	✓
2	02	Handrik	04.60	04.65	<b>04.53</b>	04.59	04.55		<b>04.53</b>	✓
3	03	Eko	04.53	04.28	<b>03.81</b>	04.00	04.20		<b>03.81</b>	✓
4	04	Indra	<b>03.50</b>	03.87	03.90	04.00	03.88		<b>03.50</b>	✓
5	05	Anas	05.20	<b>04.68</b>	04.68	04.79	04.71	04.73	<b>04.68</b>	✓
6	06	Retno	04.62	04.53	04.53	04.60	<b>04.50</b>		<b>04.50</b>	✓

Keterangan :

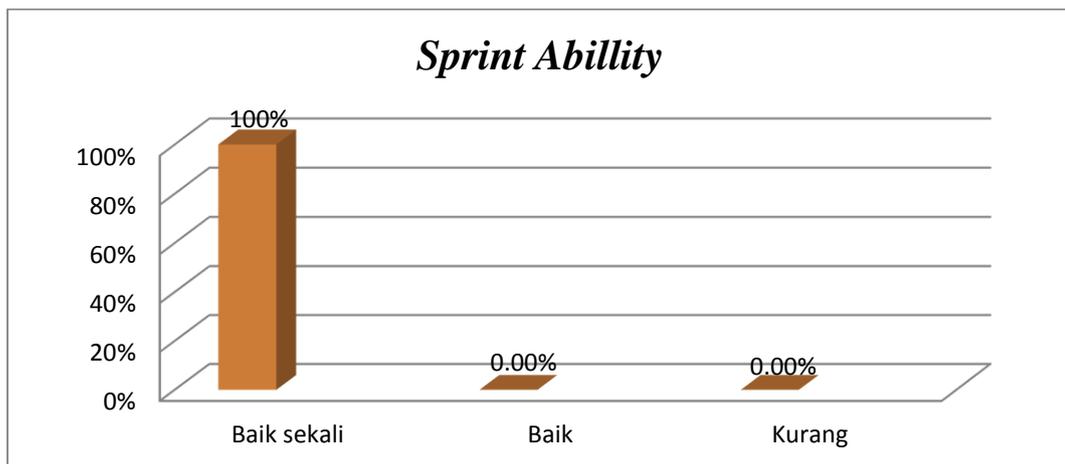
1. Angka merah : Waktu yang kurang
2. Angka hitam : Waktu yang baik
3. Angka biru : Waktu yang tercepat

Tabel 2 Tingkat Kemampuan *Coda*

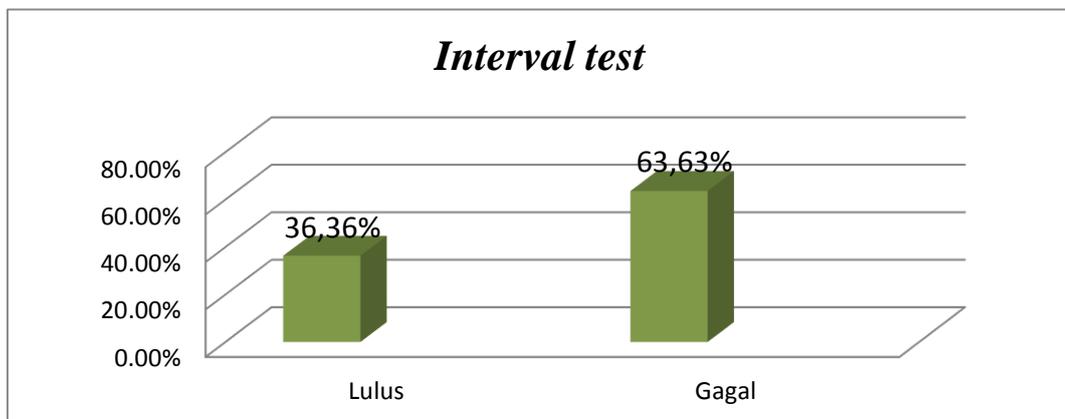
No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Baik sekali	1	9.09
2	Baik	8	72.72
3	Kurang	2	18.18
Jumlah			100%

Tabel 3 Tingkat kemampuan *interval test*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	Lulus	4	36.36
2	Gagal	7	63.63
Jumlah			100%



Gambar 1 Tingkat Kemampuan *Sprint Ability* Wasit Sepak Bola Di Kota Palu



Gambar 2 Diagram tingkat kemampuan *interval test*.