

## **SURVEI AKTIVITAS FISIK *JOGGING, SPRINT, BACKWARD, SIDEWAYS, WALKING, DAN STANDING* WASIT FUTSAL PADA LIGA FUTSAL MAHASISWA 2018**

**Ferry Johannes Wattimena**

*Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta,  
Jl. Pemuda no. 10 Rawamangun Jakarta Timur  
ferry\_jw12@yahoo.com*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang: 1) Banyak wasit melakukan aktivitas fisik *jogging, sprint, backward, sideway, walking, dan standing* pada Liga Futsal Mahasiswa 2018. 2) Prosentase aktivitas fisik *jogging, sprint, backward, sideway, walking, dan standing* pada Liga Futsal Mahasiswa 2018. 3) Aktivitas fisik yang paling dominan pada Liga Futsal Mahasiswa 2018. Populasi yang digunakan yaitu seluruh wasit yang bertugas pada Liga Futsal Mahasiswa 2018. Sampel pada penelitian ini adalah aktivitas *jogging, backward, walking, sprint, standing, dan run sideways* wasit futsal pada pertandingan Liga Futsal Mahasiswa 2018. Berdasarkan dari hasil perhitungan di dapat banyaknya jumlah wasit melakukan aktivitas fisik *jogging, backward, walking, sprint, standing, dan run sideways* pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah secara keseluruhan di dapat bahwa aktivitas *jogging* 12484 dengan prosentase sebesar 24,98%, *sprint* 5347 dengan prosentase sebesar 10,70%, *backward* 3986 dengan prosentase sebesar 7,98%, *sideways* 7328 dengan prosentase sebesar 14,66%, *walking* 10135 dengan prosentase sebesar 20,29%, *standing* 10690 dengan prosentase sebesar 21,39. Dan yang paling dominan aktivitas fisik yang digunakan adalah *jogging* sebanyak 12484 dengan prosentase sebesar 24,98%.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, wasit, liga futsal mahasiswa

### **PENDAHULUAN**

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (futsal) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brazil) dan *salon* (Prancis) (Berdejo-del-Fresno, 2014). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim.

Menurut Pribadi (2018), Futsal sekarang ini berkembang sebagai salah satu olahraga terfavorit di Indonesia dan seiring dengan perkembangan gaya hidup sekarang olahraga ini telah menjadi *trend*

dan mulai dijadikan salah satu aktivitas rutin di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya masyarakat perkotaan. Salah satu penyebab olahraga ini banyak digemari diperkotaan adalah karena minimnya *open space* atau lapangan sepak bola. Sehingga, Futsal menjadi salah satu pilihan yang tepat karena olahraga ini dapat dimainkan di dalam ruangan dan tidak terlalu membutuhkan tempat yang luas seperti olahraga sepakbola pada umumnya.

Dalam pertandingan Futsal ada bagian yang terpenting untuk melaksanakan suatu pertandingan, namun terkadang bagian tersebut dianggap

perangkat pertandingan yang paling di rendahkan oleh pemain, pelatih, *manager team*, *official team* dan lain-lainnya. Perangkat pertandingan tersebut adalah wasit. Perangkat pertandingan ini sangat krusial, karena dalam satu pertandingan dengan adanya *team*, panitia, pelatih, manager team, *official team*, bahkan sampai pengatur pertandingan tanpa adanya wasit yang memimpin pertandingan maka tidak akan adanya pertandingan yang bagus (Ardiansyah, 2017).

Pertandingan Futsal dipimpin oleh empat wasit yang bertugas yaitu dua wasit yang memimpin pertandingan, satu wasit cadangan dan satu pemegang waktu (Lestari, 2020). Sebelum wasit ditugaskan memimpin satu kejuaraan tertentu harus mengikuti tahapan penataran atau kursus wasit, tahapan tersebut meliputi dari tingkat kabupaten atau kota (Level-3), ketinggian propinsi (Level-2), dan tingkat Nasional (Level-1). Apabila seorang wasit bisa berbahasa asing lebih dari satu bahasa dan mempunyai fisik yang baik, maka akan mempunyai kesempatan direkomendasikan ke *Asian Football Confederation* (AFC) dan bisa ketinggian paling tinggi yaitu *Federation International de Football Association* (FIFA).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui tentang keaktifan melakukan pergerakan pada wasit dalam setiap pertandingan Futsal, tepatnya peneliti ingin mengetahui tentang keaktifan fisik wasit Futsal DKI Jakarta yang bertugas di Jakarta dengan mengamati banyaknya prosentase aktivitas *jogging*, *sprint*, *backward*, *sideways*, *walking*, dan *standing* pada Liga Futsal Mahasiswa 2018.

Futsal merupakan olahraga permainan adaptasi dari futsal

konvensional. Teknik, skill, dan taktik dasarnya pun hampir sama dengan sepakbola. Perbedaannya pada ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, sehingga futsal sangat mungkin dimainkan di lapangan tertutup. Karena jarak antara pemain yang cukup dekat, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena bola berpindah lebih cepat dari satu pemain ke pemain lainnya, kondisi ini mengharuskan pemain memiliki kompetensi kemampuan teknik yang tinggi dan penguasaan taktik yang mumpuni (Singgih, 2021).

Wasit adalah penentu, pemimpin dalam pertandingan futsal, bola voli dan sebagainya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007). Wasit dalam memimpin pertandingan adalah seseorang yang berdiri sendiri (otonom), diberi kekuasaan menjatuhkan hukuman dengan tidak boleh protes.

Tugas pokok seorang wasit ialah memimpin suatu pertandingan agar pertandingan itu berlangsung dengan lancar tanpa atau sedikit mungkin adanya gangguan (Jatra & Melati, 2020). Dari tugas pokoknya diketahui bahwa dari tugasnya itu seorang wasit pasti berhubungan langsung dengan permainan (pertandingan), pemain akan berhadapan langsung pula dengan suatu pengaruh yang tidak dapat diabaikan ialah pengaruh penonton.

Sebelum wasit ditugaskan memimpin suatu pertandingan atau kejuaraan tertentu setiap wasit harus mengikuti tahapan penataran atau kursus wasit. Kursus wasit futsal yang didalamnya mempunyai empat tahapan yang terbagi dari regional, provinsi, nasional dan internasional (Wiono et al, 2020). Wasit yang ingin meningkatkan levelnya harus melewati tahapan-tahapan tes yang salah satunya tes fisik.

Kebugaran Fisik dilihat dari sistem energi dominan olahraga futsal bekerja dengan sistem anaerobik. Namun demikian daya tahan aerobik pemain futsal tetap menjadi unsur fisik penting yang harus dimiliki begitu pula dengan wasit yang memimpin jalannya pertandingan. Jika wasit dengan daya tahan aerobik rendah, maka akan cepat lelah meskipun hanya beraktivitas dengan intensitas rendah, demikian sebaliknya. Ateng dalam Irianto (2016) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran aerobik yang baik akan menunjukkan beberapa hal sebagai berikut: (1) Volume/menit lebih besar, karenanya lebih banyak oksigen yang dapat diantar ke sel-sel otot dan pembuangan sisa yang lebih memadai; (2) Nadi lebih lambat, ini memberikan waktu tambahan bagi ventrikel untuk istirahat; (3) Tekanan darah lebih rendah hingga mengurangi waktu bila tekanan mencapai batas fisiologi; (4) Permukaan paru-paru yang lebih besar sehingga memungkinkan lebih banyak oksigen yang berasimilasi dengan darah dan (5) Jumlah butir darah merah dan hemoglobin lebih banyak hingga menambah jumlah oksigen yang diangkut ke jaringan.

Sajoto dalam Irianto (2016) menyatakan bahwa ketahanan jantung dan peredaran darah merupakan jumlah kerja maksimal yang dapat dilakukan seseorang secara terus menerus dengan melibatkan kelompok otot besar serta tergantung pada kemampuan menggunakan oksigen secara efisien. Makin banyak kerja yang dilakukan, maka banyak oksigen yang dipakai oleh tubuh. Efisiensi sistem kardio-respirasi merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani karena: (a) otot tidak dapat meneruskan kontraksi tanpa diberi oksigen, dan (b) oksigen diangkut ke sel-sel melalui sistem kardio-respirasi.

Menurut Pribadi (2015) Kebugaran aerobik adalah suatu aktivitas yang menekankan pada kemampuan tubuh dalam melakukan kerja dalam waktu yang agak lama dan terus menerus dan dalam keadaan aerobik. Kebugaran aerobik merupakan manifestasi dari daya tahan kardiorespirasi. Kemampuan untuk mengkonsumsi oksigen tertinggi selama kerja maksimal yang dinyatakan dalam liter/menit atau ml/kg/mnt disebut juga Kebugaran aerobik atau daya tahan paru jantung atau daya tahan kardiorespirasi, atau daya tahan kardiovaskuler (Bompa, 2000). Dalam berbagai buku pelatihan olahraga, kebugaran aerobik diistilahkan dengan nama kapasitas aerobik maksimal atau VO<sub>2</sub> max.

*FIFA Interval Fitness Test.* Daya tahan merupakan bagian yang penting dalam olahraga futsal, seperti yang diketahui bersama dengan kondisi fisik yang baik maka akan menunjang penampilan seorang wasit dalam memimpin pertandingan. Adapun beberapa tujuan dari latihan daya tahan menurut FIFA: (1) meningkatkan konsumsi oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>Max); (2) mengembangkan kapasitas aerobik; (3) meningkatkan *cardio out put*; (4) mendorong kembali batas anaerobik; (5) mengembangkan metabolisme jantung dan sebagai sistem kardiovaskuler dan respirasi; (6) meningkatkan fungsi dan kinerja energi aerobik dan anaerobik; (7) membantu proses pemulihan.

Wasit tentu harus melakukan tes untuk mengetahui seberapa baik kualitas kebugarannya. Tes yang dimaksud antara lain adalah: (1) *Speed test*: Untuk mengetahui kecepatan lari seseorang; (2) *Change of direction ability (CODA Test)*: Untuk mengetahui kelincahan seseorang; (3) *Interval Run Test*: Untuk mengetahui kemampuan individu dalam berulang kali

melakukan interval lari dengan waktu yang lama.

## METODE

Penelitian yang akan digunakan adalah penelitian survei dengan teknik survei observasi (Sukardi, 2003). Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data, jadi ia juga menyajikan data, menganalisis dan menginterpretasi (Arikunto, 2006). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan format penilaian yang berisi kolom-kolom dan tabel untuk tiap jenis gerakan aktivitas *jogging*, *backward*, *walking*, *sprint*, *standing*, dan *run sideways* wasit futsal pada pertandingan Liga Futsal Mahasiswa 2018.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan pengambilan data, kemudian data tersebut dikumpulkan dan dihitung dengan petunjuk teknik serta pengolahan data sebagai frekuensi, prosentase dan aktivitas yang paling dominan dari aktivitas *jogging*, *backward*, *walking*, *sprint*, *standing*, *run sideways* pada wasit futsal Liga Futsal Mahasiswa 2018. Perhitungan data lengkap sebagai berikut: (1) *Jogging* dengan hasil 12484 aktivitas, dengan prosentase 24,99%; (2) *Sprint* dengan hasil 5347 aktivitas, dengan prosentase 10,70%; (3) *Backward* dengan hasil 3986 aktivitas, dengan prosentase 7,98%; (4) *Sideways* dengan hasil 7328 aktivitas, dengan prosentase 14,66%; (5) *Walking* dengan hasil 10135 aktivitas, dengan prosentase 20,28%; (6) *Standing* dengan hasil 10690 aktivitas, dengan prosentase 21,39%.

**Tabel 1. Aktivitas jogging, backward, walking, sprint, standing, run sideways wasit pada Liga Futsal Mahasiswa 2018.**

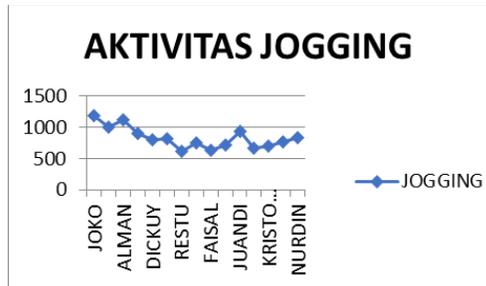
NAMA	JOGGING	SPRINT	BACKWARD	SIDEWAYS	WALKING	STANDING	JUMLAH
JOKO	1189	572	495	806	883	1034	<b>4979</b>
KIKI	1006	411	349	679	607	835	<b>3887</b>
ALMAN	1125	629	314	729	993	917	<b>4707</b>
MUNIR	897	347	292	518	754	856	<b>3664</b>
DICKY	803	278	210	435	796	741	<b>3263</b>
HABIBI	826	313	225	473	642	759	<b>3238</b>
RESTU	610	184	269	351	528	493	<b>2435</b>
AHMAD	749	249	236	422	864	708	<b>3228</b>
FAISAL	637	225	191	304	472	586	<b>2415</b>
SOLATUN	723	261	248	625	541	578	<b>2976</b>
JUANDI	931	423	272	350	461	731	<b>3168</b>
LUTFI	669	375	237	511	948	703	<b>3443</b>
KRISTOFER	708	462	250	346	593	522	<b>2881</b>
ALBERT	775	260	183	419	554	596	<b>2787</b>
NURDIN	836	358	215	360	499	631	<b>2899</b>
<b>JUMLAH</b>	<b>12484</b>	<b>5347</b>	<b>3986</b>	<b>7328</b>	<b>10135</b>	<b>10690</b>	<b>49970</b>

Sumber: Hasil Data Peneliti

Hasil aktivitas *jogging* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018 tertinggi dilakukan oleh Joko Santoso dengan 1189 kali melakukan sedangkan yang terkecil dilakukan oleh Restu Meilanto dengan 610 kali melakukan. Hasil aktivitas dari

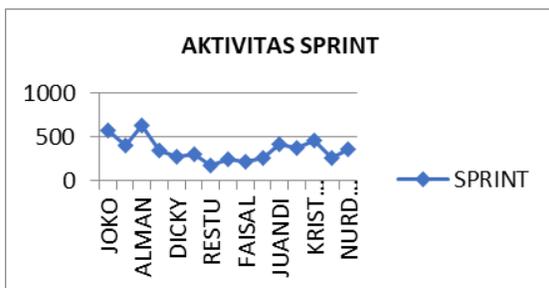
masing-masing keseluruhan jumlah *jogging* wasit Futsal Liga Mahasiswa 2018 adalah Kiki sebesar 1006, Alman sebesar 1125, Munir sebesar 897, Dicky sebesar 803, Habibi sebesar 826, Ahmad sebesar 749, Faisal sebesar 637, Solatun sebesar

723, Juandi sebesar 931, Lutfi sebesar 669, Kristofer sebesar 708, Albert sebesar 775, Nurdin sebesar 836.



Gambar 1. Grafik Aktivitas *Jogging* pada Wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018

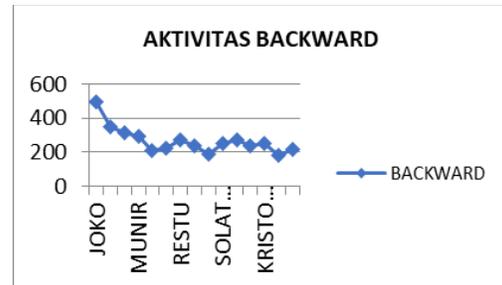
Untuk hasil aktivitas sprint pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018 tertinggi dilakukan oleh Alman dengan 629 kali melakukan sedangkan yang terkecil dilakukan oleh Restu Meilanto dengan 184 kali melakukan. Hasil aktivitas dari masing-masing keseluruhan jumlah sprint wasit Futsal Liga Mahasiswa 2018 adalah Joko Santoso sebesar 572, Kiki sebesar 411, Munir sebesar 347, Dicky sebesar 278, Habibi sebesar 313, Ahmad sebesar 249, Faisal sebesar 225, Solatun sebesar 261, Juandi sebesar 423, Lutfi sebesar 375, Kristofer sebesar 462, Albert sebesar 260, Nurdin sebesar 358.



Gambar 2. Grafik Aktivitas *Sprint* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018

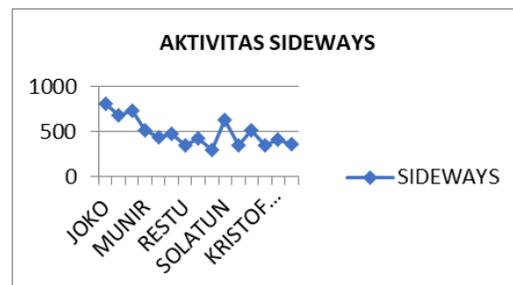
Untuk hasil aktivitas *backward* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018 tertinggi dilakukan oleh Joko Santoso dengan 495 kali melakukan sedangkan yang terkecil dilakukan oleh Albert

dengan 183 kali melakukan. Hasil aktivitas dari masing-masing keseluruhan jumlah *backward* wasit Futsal Liga Mahasiswa 2018 adalah Kiki sebesar 349, Alman 314, Munir 292, Dicky 210, Habibi 225, Restu 269, Ahmad 236, Faisal 191, Solatun 248, Juandi 272, Lutfi 237, Kristofer 250, Nurdin sebesar 215.



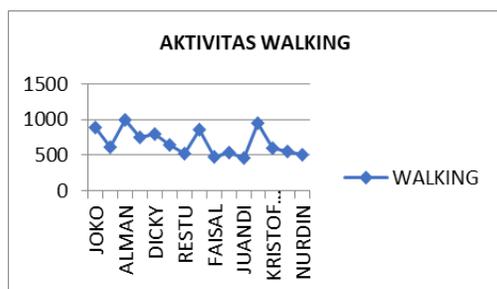
Gambar 3. Grafik aktivitas *backward* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018

Untuk hasil aktivitas *sideways* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018 tertinggi dilakukan oleh Joko Santoso dengan 806 kali melakukan sedangkan yang terkecil dilakukan oleh Faisal dengan 304 kali melakukan. Hasil aktivitas dari masing-masing keseluruhan jumlah *sideways* wasit Futsal Liga Mahasiswa 2018 adalah Kiki sebesar 679, Alman sebesar 729, Munir sebesar 518, Dicky sebesar 435, Habibi sebesar 473, Restu sebesar 351, Ahmad sebesar 422, Solatun sebesar 625, Juandi sebesar 350, Lutfi sebesar 511, Kristofer sebesar 346, Albert sebesar 419, Nurdin sebesar 360.



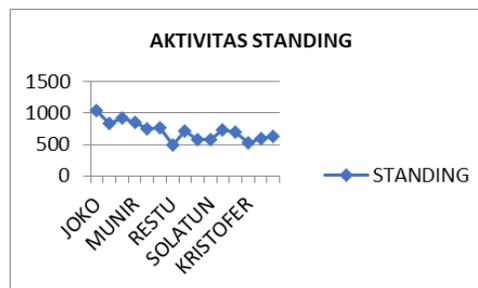
Gambar 4. Grafik aktivitas *sideways* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018

Untuk hasil aktivitas *walking* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018 tertinggi dilakukan oleh Alman dengan 993 kali melakukan sedangkan yang terkecil dilakukan oleh Juandi dengan 461 kali melakukan. Hasil aktivitas dari masing-masing keseluruhan jumlah *walking* wasit Futsal Liga Mahasiswa 2018 adalah Joko sebesar 883, Kiki sebesar 607, Munir sebesar 754, Dicky sebesar 796, Habibi sebesar 642, Restu Meilanto sebesar 528, Ahmad sebesar 864, Faisal sebesar 472, Solatun sebesar 541, Lutfi sebesar 948, Kristofer sebesar 593, Albert sebesar 554, Nurdin sebesar 499.



Gambar 5. Grafik aktivitas *walking* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018

Hasil aktivitas *standing* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018 tertinggi dilakukan oleh Joko Santoso dengan 1034 kali melakukan sedangkan yang terkecil dilakukan oleh Restu Meilanto dengan 493 kali melakukan. Hasil aktivitas dari masing-masing keseluruhan jumlah *standing* wasit Futsal Liga Mahasiswa 2018 adalah Kiki sebesar 835, Alman 917, Munir sebesar 856, Dicky sebesar 741, Habibi sebesar 759, Ahmad sebesar 708, Faisal sebesar 586, Solatun sebesar 578, Juandi sebesar 731, Lutfi sebesar 703, Kristofer sebesar 522, Albert sebesar 596, Nurdin sebesar 631.



Gambar 6. Grafik aktivitas *standing* pada wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018

Dari data yang diperoleh dari total keseluruhan aktivitas fisik wasit pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Presentase Aktivitas Fisik Total Keseluruhan Wasit Liga Futsal Mahasiswa 2018**

Aktivitas Fisik	Presentase Aktivitas Fisik	
	Hasil	%
Jogging	12484	24,99%
Sprint	5347	10,70%
Backward	3986	7,98%
Sideways	7328	14,66%
Walking	10135	20,28%
Standing	10690	21,39%
Jumlah	49970	100%

Sumber: Hasil Data Peneliti

## KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dikemukakan yang didukung dengan deskripsi teoritis dan kerangka berpikir serta analisa data maka hasil penilitan ini dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Hasil keseluruhan aktivitas *jogging* wasit futsal pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah 12484 aktivitas; (2) Hasil keseluruhan aktivitas *sprint* wasit futsal pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah 5347 aktivitas; (3) Hasil keseluruhan aktivitas *backward* wasit futsal pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah 3986 aktivitas; (4) Hasil keseluruhan aktivitas *sideways* wasit

futsal pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah 7328 aktivitas; (5) Hasil keseluruhan aktivitas *standing* wasit futsal pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah 10690 aktivitas; (6) Hasil keseluruhan aktivitas *walking* wasit futsal pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah 10135 aktivitas; (7) Hasil keseluruhan prosentase aktivitas fisik *jogging*, *sprint*, *backward*, *sideways*, *walking*, dan *standing* pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah *jogging* 24,98% , *sprint* 10,70%, *backward* 7,98%, *sideways* 14,66%, *walking* 20,29%, dan *standing* 21,39% dan (8) Aktivitas fisik yang paling dominan pada Liga Futsal Mahasiswa 2018 adalah *jogging* 12484 (24,98%).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M., & Nasrullah, N. (2017). Analisis Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Wasit Sepakbola Di Palembang Tahun 2017. *Jurnal Prestasi*, 1(2).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta.
- Berdejo-del-Fresno, D. (2014). A review about futsal. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 70-70.
- Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions*. Human Kinetics.
- FIFA. Chapter 8 Physical Preparation.
- Irianto, S. (2016). Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola Psim Yogyakarta Tahun 2014. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2).
- Jatra, R., & Melati, S. (2020). Pelatihan Wasit Tenis Lisensi Daerah Riau 2019. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 33-38.
- Lestari, A. T. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Menendang Bola Ke Berbagai Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik untuk kebugaran paru jantung bagi lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Pribadi, U. (2018). *Pengaruh Kepuasan Terhadap Loyalitas Konsumen Menggunakan Lapangan Graha Futsal Center di Kota Pontianak* (Doctoral dissertation, UM Pontianak).
- Singgih Hendarto, M. (2021). Masker Aerator Untuk Atlet Difabel Sebagai Pencegah Hypoxia Saat Latihan Di Masa Pandemi Covid-19. *Dr. Adi Wijayanto, S. Or., S. Kom., M. Pd., AIFO. Dr. Nurkadri, S. Pd., M. Pd. Dr. Agus Mukholid, M. Pd. Adi Rahadian, S. Si., M. Pd.*, 43.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Bumi Askara.
- Syafaruddin, S. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Wiono, A., Nurudin, A. A., & Maulana, F. (2020). Survei Kondisi Kebugaran Wasit Futsal Sukabumi Tahun 2019. *Jurnal Syntax Transformation*, 1(06), 234-240.