

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI WASIT SEPAKBOLA ASKOT PSSI  
JAKARTA TIMUR**



**PALAR REVANDO SIGALINGGING**

**6815162044**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## ANALISIS KEBUGRAN JASMANI WASIT SEPAKBOLA ASKOT PSSI JAKARTA TIMUR

Palar Revando Sigalingging<sup>1</sup>, (Yasep Setiakarnawijaya)<sup>2</sup>, (Muhammad Ilham)<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta  
Jalan Rawamangun Muka, Rawamangun, Jakarta 13220, Indonesia.

Email: [palarrevando07@gmail.com](mailto:palarrevando07@gmail.com)

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani wasit sepakbola ASKOT PSSI Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Wasit sepakbola Jakarta Timur. Adapun sampe untuk penelitian ini sebanyak 20 sampel yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan instrument Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan sekali pertemuan. Hasil analisis data menggunakan excel. Diketahui bahwa persentase hasil tingkat kebugaran jasmani wasit ASKOT PSSI Jakarta timur dalam diketahui 0 orang atau 0 % dalam kategori sangat baik, 2 orang atau 10 % dalam kategori baik, 8 orang atau 40 % kategori sedang, 8 orang atau 40 % masuk dalam kategori kurang, dan 2 orang atau 10% dalam kategori kurang sekali. Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani wasit sepakbola ASKOT PSSI Jakarta Timur yang berjumlah 20 orang dengan memperoleh nilai 272 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmni siswa putra diperoleh 13,6 poin dan termasuk dalam kategori kurang*



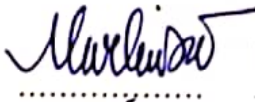

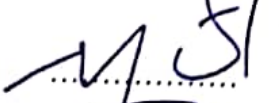


**Kata Kunci** : Wasit, Kebugaran Jasmani , Jakarta Timur

### ABSTRACT

*This study aims to determina the physical fitness condition of ASKOT PSSI East Jakarta Soccer referees. This study uses a quantitative descriptive method. The population in this study is East Jakarta Football referee. The samples for this study were 20 samples taken using purposive sampling technique. This study uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument which is carried out in one meeting. The result of data analysis using excel. It is known that the percentage of the physical fitness level of the ASKOT PSSI East Jakarta referee is known to be 0 people or 0% in the very good category, 2 people or 10% in the good category, 8 people or 40 % in the moderate category, 8 people or 40% in the poor category and 2 people or 10 % in the very poor category. After being seen from the results of the physical fitness test ASKOT PSSI East Jakarta football referees, totalling 20 people with a score of 272 points, so that the average result of the research on the referee's physical fitness test were 13,6 pointst and ware included in the poor category.*

**Keywords** : Referee, physical fitness, east Jakarta

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Pembimbing I</u> <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.</u> NIP. 197409062001121002			18/02-2022
<u>Pembimbing II</u> <u>Muhamad Ilham, M.Pd.</u> NIP.198608072018031001			17/02-2022
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd</u> NIP.195803081984032001	Ketua		17/02-2022
2. <u>dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.Ak.</u> NIP. 198610132012122001			16/2-22
3. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.</u> NIP.197409062001121002	Anggota		18/02-2022
4. <u>Muhamad Ilham, M.Pd.</u> NIP.198608072018031001	Anggota		17/02-2022
5. <u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP.198509252015041003	Anggota		18/02-2022

Tanggal Lulus : 9 Februari 2022

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,

Palar Revando Sigalingging

6815162044



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Palar Revando Sigalingging  
NIM : 6815162049  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Kesehatan  
Alamat email : Palarrevando07@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI WASET SEPAKBOLA ASKOT PSSI  
JAKARTA TIMUR

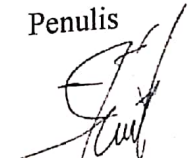
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

  
(Palar Revando Sigalingging)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan penyertaan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan segala perjuangan dan jerih payah peneliti. Adapun judul penelitian ini yaitu “Analisis Kebugaran Jasmani Wasit Sepakbola Askot Pssi Jakarta Timur” . Skripsi ini ditulis dan diajukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana olahraga (S.Or) Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Sejak mulai dari persiapan sampai selesainya penulisan skripsi ini, peneliti mendapatkan semangat, dorongan, dan bantuan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dengan ketulusan dan keikhlasan hati baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini bisa terselesaikan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal atas kebaikan yang diberikan.

Terimakasih dan penghargaan khususnya peneliti sampaikan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kesehatan, hikmat dan kesabaran kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Kepala Program Studi dan sebagai dosen pembimbing pertama yang telah banyak membantu peneliti dalam mengarahkan, membimbing, memberi nasihat, saran, motivasi dan banyak memberikan tenaganya selama proses pengerjaan serta penyelesaian skripsi.
4. Bapak Muhamad Ilham, M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu peneliti dalam membimbing, memberikan saran dan motivasi selama proses pengerjaan skripsi.

5. Kepada bapak Kuswahyudi, S.Or. M.Pd, selaku pembimbing akademik saya yang begitu luarbiasa menganyomi, mengarahkan peneliti didalam dunia perkuliahan dari awal semester hingga sampai saat ini. Semoga kebaikan bapak dan semua dosen-dosen yang menjadi bagian saksi hidup perkuliahan saya diberi selalu Kesehatan dan berkat yang melimpah.
6. Kedua orang tua (Bapak Tumbor Sigalingging dan Gorsing Nainggolan) yang telah banyak berkorban dan membantu dalam hal dukungan, doa, motivasi, kasih sayang dan memenuhi kebutuhan peneliti selama menempuh pendidikan.
7. Askot PSSI Jakarta Timur yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian dan motivasi yang diberikan. Dengan segala kekurangan dan keterbatasan, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi para pembaca, sehingga dapat memperkaya khazanah penelitian-penelitian sebelumnya, dan dapat memberi inspirasi untuk penelitian lebih lanjut.

Jakarta 18 Januari 2022

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH .....	4
C. BATASAN MASALAH .....	5
D. RUMUSAN MASALAH .....	5
E. KEGUNAAN PENELITIAN .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>6</b>
<b>A. KERANGKA KONSEPTUAL</b> .....	<b>6</b>
1. <b>KEBUGARAN JASMANI</b> .....	6
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	6
b. Komponen Kebugara Jasmani .....	7
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	9
d. Syarat-Syarat Tes Kebugaran Jasmani .....	10
2. <b>WASIT SEPAKBOLA</b> .....	13
a. Pengertian wasit sepakbola.....	13
b. Syarat-syarat menjadi wasit .....	15
c. Tugas dan wewenang wasit.....	16
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>40</b>
A. TUJUAN PENELITIAN .....	20
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....	20
C. METODE PENELITIAN .....	20
D. POPULASI DAN TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel.....	21



E. INSTRUMENT PENELITIAN .....	22
F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA .....	25
G. TEKNIK ANALISIS DATA .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. DEKRIPSI DATA.....	26
1. Data Lari 60 Meter Wasit .....	26
2. Data Tes baring duduk Wasit.....	27
3. Data tes siku tekuk .....	29
4. Data tes loncat tegak.....	30
5. Data Lari 1.600 Meter Wasit .....	31
6. Nilai Kebugaran Jasmani.....	32
B. PEMBAHASAN.....	33
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>40</b>
A. KESEIMPULAN.....	40
B. SARAN.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>42</b>

