

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pembahasan tentang performa olahraga tentunya diikuti permasalahan yang sering mengganggu performa pada individu yang terlibat di dalamnya. Dalam dunia olahraga, performa atlet merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor seperti kemampuan fisik, mental, strategi, dan kondisi tubuh. Penurunan performa atlet adalah kondisi ketika seorang atlet tidak dapat menampilkan kemampuan atau pencapaian terbaiknya seperti biasa, baik dalam latihan maupun kompetisi. Kondisi ini dapat bersifat sementara (akut) atau berlangsung dalam waktu yang lama (kronis), dan dapat memengaruhi atlet dari semua level, mulai dari pemula hingga profesional. Salah satu faktor penting yang sering mengganggu performa atlet adalah tentang kelelahan yang dirasakan oleh para atlet. Kelelahan merupakan perhatian penting bagi semua atlet, olahragawan dan pelatih, dan juga menjadi perhatian dalam ilmu kepelatihan (Phillips, 2015). Penurunan performa atlet akibat kelelahan dirasakan di berbagai cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Penurunan performa dalam sepakbola bukanlah sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba tanpa sebab. Banyak aspek yang saling berkaitan, mulai dari fisik, mental, hingga lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting bagi pemain, pelatih, dan tim pendukung untuk selalu menjaga keseimbangan antara latihan, istirahat, nutrisi, dan mental agar performa tetap stabil sepanjang musim.

Dalam cabang olahraga permainan seperti sepakbola, efek dari kelelahan secara fisik yang dirasakan oleh atlet dapat menurunkan performa passing sepakbola dan keterampilan menembak ke arah gawang lawan meskipun keterampilan dribbling masih bisa dipertahankan (Russell et al., 2011). Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan kerjasama dan perlawanan antara pemain serta tim, yang menghasilkan dinamika yang kompleks dan tidak bisa diprediksi (Teoldo et al., 2021). Kelelahan fisik yang dialami oleh pemain menyebabkan frekuensi gerakan yang lebih rendah seperti pada akselerasi dan lari cepat (Clemente et al., 2021), mengurangi efisiensi dalam melakukan umpan dan juga tembakan (Mohr et al., 2003). Kelelahan fisik yang terjadi juga menyebabkan meningkatkan

Yudi Nurcahya, 2025

**PENGARUH JENIS KELELAHAN DAN LEVEL WASIT TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN
WASIT SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kemungkinan gol di menit-menit akhir pertandingan (Kubayi & Toriola, 2019). Performa pemain sepakbola dalam melakukan sundulan baik dari kecepatan bola dan tinggi lompatan menurun akibat kelelahan kardiovaskular pada tubuh bagian bawah dan atas (Rusdiana et al, 2020).

Tidak hanya kelelahan secara fisik saja yang dapat dialami oleh para atlet, kelelahan secara mental pun sering dirasakan. Kelelahan mental adalah keadaan psikobiologis yang disebabkan oleh aktivitas kognitif yang menuntut dalam waktu lama yang ditunjukkan secara negatif mempengaruhi kinerja fisik (S.Russell et al, 2019). Kelelahan secara mental tentunya juga dapat mengganggu bahkan menurunkan performa para atlet. Kelelahan mental memiliki potensi negatif dalam mempengaruhi kinerja seorang atlet, penelitian menunjukkan penurunan kinerja dalam aktivitas berbasis daya tahan dan dalam tugas-tugas yang melibatkan tingkat teknis yang tinggi, keterampilan dan pengambilan keputusan (Smith et al., 2018). Kelelahan mental yang dialami atlet sepakbola memberikan efek negatif pada performa teknik, tetapi tidak terlihat jelas efeknya pada performa fisik (Badin et al, 2016). Penurunan perhatian terhadap detail, perubahan konsentrasi, penurunan disiplin juga dapat disebabkan oleh kelelahan mental yang dialami oleh para atlet (S.Russell et al, 2019). Kelelahan mental yang dialami oleh para atlet sering ditandai dengan perasaan lelah, kurang berenergi dan penurunan motivasi dan kewaspadaan (Van Custem, Marcora et al, 2017).

Dalam lingkungan olahraga elit, kelelahan adalah variabel yang dipantau secara ketat dengan lebih dari 90% dari pelatih menerapkan bentuk pemantauan pelatihan atlet mereka (Halsen, 2014; Taylor, Chapman, Cronin, Newton, & Gill, 2012). Akan tetapi masih minimnya kajian yang mengkaji aspek kelelahan baik secara fisik maupun mental yang dialami oleh subjek selain atlet seperti wasit dalam cabang olahraga sepakbola. Padahal kita tahu bahwa wasit sepakbola juga memiliki peranan penting dalam suatu pertandingan sepakbola seperti seorang atlet (Samuel et al., 2017). Dalam sebuah pertandingan sepakbola terdapat suatu komponen yang memiliki peranan penting dalam berjalannya suatu pertandingan sepakbola. Komponen penting tersebut adalah beberapa orang wasit yang bekerjasama

memimpin jalannya pertandingan sepakbola. Keberadaan seorang pengadil dalam memimpin suatu pertandingan sepakbola sangat penting adanya. Dalam olahraga tim di lapangan terbuka seperti sepakbola terdapat sejumlah peran yang harus dipenuhi seperti pemain, pelatih, dan wasit (Catteeuw et al, 2009). Pertandingan sepak bola tidak akan berjalan tanpa adanya pengadil dalam pertandingan sepakbola yang dinamakan wasit. Keberadaan wasit sebagai pemimpin dalam suatu pertandingan sangat sesuai dari segi usia. Hal ini dikarenakan usia wasit ketika berada pada performa terbaiknya akan lebih tua dari pada pemain. Wasit dan asisten wasit pada standar atas cenderung lebih tua dari usia pemain elit (Castagna, et al, 2005). Dalam pertandingan sepakbola, salah satu wasit di lapangan bertanggung jawab atas permainan. Wasit didukung oleh dua orang asisten wasit (sebelumnya dikenal sebagai hakim garis) yang tugas utamanya adalah memutuskan apakah seorang pemain dalam keadaan offside atau menentukan bola di dalam atau diluar dari permainan (Catteeuw et al, 2009). Dalam setiap pertandingan sepakbola peran wasit sangat penting, terutama di sepakbola profesional keputusan yang salah mungkin memberikan pengaruh yang mendalam pada hasil pertandingan (Castagna et al, 2007). Pengambilan keputusan harus berdasarkan pada fairplay, sportivitas, objektivitas, dan konsisten. Akan tetapi harga diri wasit sepakbola dalam pengambilan keputusan umumnya tinggi dan wasit menggunakan gaya pengambilan keputusan secara lebih efektif (Gulle, 2017).

Setiap keputusan yang diambil oleh seorang wasit akan dipengaruhi berbagai faktor yang melekat pada dirinya. Umumnya wasit elit dan asisten wasit elite berada pada usia 30-45 tahun (Krampe et al, 1996). Semakin lama seorang wasit bertugas maka pengalaman yang dimilikinya akan semakin banyak dan ketenangan dalam memimpin pertandingan akan semakin baik. Wasit dalam setiap cabang olahraga memiliki tugas yang menantang, karena banyak aspek dalam setiap permainan / pertandingan yang harus mereka perhitungkan, kecepatan dan kompleksitas keputusan yang harus mereka buat, akibat dari tindakan mereka, jumlah orang yang terlibat dalam pertandingan, dan seringkali sifat permusuhan penonton di acara olahraga juga mempengaruhi (Felix et al, 2011). Selain faktor

usia, keberadaan penonton yang riuh terutama penonton tuan rumah akan memberikan pengaruh kepada wasit dalam mengambil keputusan. Data statistik dari catatan pertandingan menunjukkan bahwa tim tuan rumah lebih sering menang dari pada tim tamu, tim tuan rumah diberikan lebih banyak penalti dan menerima lebih sedikit kartu kuning (Nevill et al, 2002). Hal ini tidak hanya terjadi pada pertandingan sepakbola, tetapi di beberapa olahraga lain pun demikian. Keunggulan tim tuan rumah dapat ditemukan dalam olahraga di mana keputusan wasit dapat memengaruhi hasil, seperti sepak bola, bola basket dan tinju (Balmer et al 2007).

Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan aktivitas intensitas rendah yang berkepanjangan diselingi dengan aktivitas intensitas tinggi singkat yang dilakukan berulang (Mohr.M et al, 2005). Sama seperti halnya pemain seorang wasit juga membutuhkan aspek fisik untuk mendukung kinerjanya. Dalam pertandingan sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi jalannya pertandingan. Kecepatan, tenaga, kelincahan, dan kemampuan teknis merupakan faktor dominan dalam permainan sepak bola (Arasto et al, 2014). Untuk memastikan pertandingan sepakbola dapat berjalan dengan baik dan benar, wasit dan asisten wasit menggabungkan aktivitas berlari kecepatan tinggi dengan aktivitas intensitas rendah selama pertandingan (Castagna, Abt, & D'Ottavio, 2007). Untuk dapat konsisten bergerak sepanjang pertandingan dan mendapatkan posisi yang baik dalam memutuskan setiap kejadian yang terjadi dilapangan, seorang wasit membutuhkan kondisi fisik yang prima. Selama 20 tahun terakhir banyak sekali penelitian mengenai tuntutan fisiologis wasit sepakbola, wasit sepakbola harus menempuh 7.5 hingga 11.5 km dalam satu pertandingan, dengan intensitas rata-rata detak jantung 85 – 95 HRmax (Mallo, Navarro, Garcia-Aranda, Helsen, 2009). Bahkan dalam sepakbola modern sekarang ini seorang wasit dapat menempuh jarak 10-12 km dalam satu pertandingan (Castillo et al, 2016). Lebih jauh lagi tercatat dalam satu pertandingan seorang wasit bisa menempuh jarak lebih dari 3 Km dengan intensitas yang tinggi (Krustrup et al, 2009). Jarak yang ditempuh oleh wasit selama pertandingan dilakukan dengan melakukan banyak aktivitas fisik. Jika dipersentasekan dari total waktu pertandingan seorang wasit melakukan *low*

intensity activity (Standing, Walking, Jogging, Sideway Run, Backward Run) selama 41.8-73.8%, *Medium Intensity Activity* (berlari dengan kecepatan 13-18 km/jam) selama 30.2%, dan *high intensity activity* (berlari dengan kecepatan dari 18) selama 4-18% (Castagna et al, 2007).

Untuk dapat melakukan pergerakan dengan jarak yang cukup jauh wasit memerlukan daya tahan yang baik. Komponen fisik yang paling berperan dalam membantu kinerja wasit adalah daya tahan. Untuk memenuhi hal tersebut wasit sepakbola harus memiliki VO2Max rata 48-53 ml·kg·min (JAR Caballero et al, 2011). Di Indonesia sendiri para wasit juga memiliki kemampuan VO2Max antara 45-52 ml·kg·min (PSSI, 2020). Dari hal tersebut, kita bisa mengetahui bahwa pergerakan wasit yang cukup jauh dalam setiap pertandingan tentunya bertujuan agar seorang wasit dalam mengambil keputusan selalu berada dalam posisi yang ideal. Terlalu jauh dari kejadian akan meningkatkan resiko kehilangan detail kejadian yang penting, sedangkan terlalu dekat dengan kejadian akan melemahkan pandangan komprehensif dari keseluruhan urutan kejadian. Kesalahan wasit sering saat memutuskan suatu insiden dari jarak 11–15 m (Mallo et al, 2012). Untuk itulah seorang wasit harus bisa menjaga kebugaran fisiknya selama jalannya pertandingan agar tidak terjadi kelelahan yang berarti, yang akhirnya bisa mengganggu kinerjanya di lapangan. Banyak penelitian yang mengkaji sejauh mana wasit bergerak dalam pertandingan dengan berbagai variasi intensitas, akan tetapi para peneliti tidak membahas bagaimana kelelahan yang terjadi dalam setiap pertandingan yang diakibatkan aktivitas wasit yang tinggi dapat mempengaruhi keputusan yang diambil oleh wasit.

Wasit selalu dibantu oleh asisten wasit dalam setiap pertandingannya. Para asisten wasit yang membantu tugas para wasit juga melakukan tugas yang tidak mudah. Asisten wasit dalam pertandingan internasional bisa menempuh total jarak yang sama, dengan asisten wasit dalam pertandingan liga nasional (Krustrup et al., 2002). Dalam satu pertandingan seorang asisten wasit bias menempuh jarak 6 KM dengan 20% dari total jarak yang ditempuh adalah kecepatan tinggi lebih dari 13 km/jam (Mallo et al, 2008). Para asisten wasit lebih sering melakukan gerak lari

menyamping dalam setiap pertandingan (Krustrup et al., 2002). Hal ini dilakukan agar asisten wasit dapat selalu menghadap ke lapangan untuk mendapatkan sudut pandang yang lebih baik ketika memutuskan suatu kejadian terutama dalam situasi offside. Karena saat asisten wasit melihat situasi offside dari sudut antara 46° dan 60° aka resiko membuat keputusan yang salah akan berkurang (Mallo et al, 2012). Namun demikian, jumlah lari menyamping berkurang secara signifikan untuk asisten wasit internasional menjelang akhir permainan, yang bisa dianggap sebagai tanda kelelahan yang dialami asisten wasit (Krustrup et al, 2009). Penurunan performa sprint juga dialami asisten wasit pada akhir pertandingan di pertandingan nasional (Krustrup et al., 2002). Tentunya hal seperti ini dapat mengganggu asisten wasit dalam mengambil keputusan.

Tidak hanya faktor fisik , gangguan yang diterima wasit di sepanjang pertandingan baik itu dari pemain, penonton juga dari official tim akan mempengaruhi wasit dalam mengambil keputusan. Bahkan wasit terkadang membuat keputusan yang salah akibat gangguan tersebut. Kesalahan wasit dalam pengambilan keputusan, dapat memiliki konsekuensi yang sangat besar tidak hanya dapat dilihat dari hasil pertandingan saja, melainkan juga ada efek lain seperti dari perspektif ekonomi, sosial, politik baik klub, tim nasional, penonton, dan pemain (Guillen, 2011). Beratnya tugas wasit juga menjadi sebuah beban berat yang harus dirasakan oleh wasit baik sebelum, selama dan sesudah memimpin pertandingan, hal ini akan mempengaruhi hilangnya kepercayaan diri, kecemasan tinggi, dan tingkat stres yang meningkat pada wasit (Rainey, 1995). Kecemasan yang dialami seorang wasit akan meningkat seiring dengan keputusan wasit yang tidak tepat dan tidak konsisten akibat dari gemuruh penonton (Lane et al, 2006). Gangguan-gangguan tersebut tentunya akan memberikan tekanan kepada wasit yang akhirnya membuat wasit merasa lelah secara mental. *Stress* bagi seorang wasit merupakan faktor yang harus di hindari, dikarenakan dengan adanya tekanan dalam diri wasit akan mempengaruhi konsentrasi, mental, dan fokus dalam bertugas, sehingga akan menghasilkan suatu keputusan yang keliru (Guillen et al, 2001).

Di Indonesia wasit yang memimpin pertandingan terbagi ke dalam dua level kompetisi yang berbeda yaitu kompetisi professional dan kompetisi amatir. Kedua level kompetisi ini tentunya memiliki karakteristik yang berbeda. Seperti halnya kompetisi sepakbola di berbagai Negara, kompetisi sepakbola professional di Indonesia memiliki jadwal yang padat. Potensi jadwal bermain yang padat dapat meningkatkan tuntutan psikologis (Coutts, 2016). Dari segi permainan, kompetisi amatir memiliki gaya permainan yang cepat dengan mengandalkan kemampuan fisik para pemainnya, hal ini dikarenakan mayoritas pemain yang masih berusia dibawah 23 tahun. Hal ini tentunya berkaitan dengan kemampuan fisik wasit di level amatir yang harus selalu prima untuk bias selalu mengontrol permainan. Dalam level professional permainan lebih mengedepankan kemampuan teknik dan taktik dari setiap tim. Dalam setiap pertandingan wasit dituntut untuk selalu memberikan keputusan yang tepat dalam setiap kejadian. Penerapan peraturan permainan dalam sepakbola merupakan faktor penting khususnya yang berhubungan dengan konsistensi dalam proses pengambilan keputusan (Helsen, & Bultynck, 2004). Konsistensi dalam pengambilan keputusan oleh wasit sepakbola menjadi suatu permasalahan, karena tidak konsistennya wasit dalam memutuskan suatu keputusan, dengan kejadian yang sama tetapi dengan keputusan yang berbeda. Untuk menjaga agar hal ini tidak terjadi seorang wasit harus mampu menjaga kondisinya agar aspek kelelahan baik fisik maupun mental tidak terjadi pada dirinya. Sejauh ini masih jarang ditemukan penelitian mengenai aspek kelelahan dengan kinerja wasit. Aspek kelelahan lebih sering dikaitkan dengan performa atlet dilapangan. Padahal kelelahan yang dirasakan oleh wasit dapat mengganggu konsentrasi yang memungkinkan wasit memberikan keputusan yang salah dalam pertandingan. Keputusan yang salah tersebut bisa saja memberika pengaruh yang besar terhadap hasil pertandingan. Oleh karena itu dirasa perlu untuk mengkaji pengaruh aspek kelelahan baik fisik maupun mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelelahan fisik dan kelelahan mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih tinggi ?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara level wasit profesional dan level wasit amatir terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih tinggi ?
3. Apakah terdapat interaksi antara kelelahan dengan level wasit yang dapat memberikan perbedaan terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelelahan fisik dan kelelahan mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola pada kelompok wasit profesional? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih tinggi ?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelelahan fisik dan kelelahan mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola pada kelompok wasit amatir? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih tinggi ?

1.3 Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah yang sudah dikembangkan tersebut penulis merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk menguji perbedaan pengaruh antara kelelahan fisik dan kelelahan mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola.
2. Untuk menguji perbedaan pengaruh antara level wasit profesional dan level wasit amatir terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola.
3. Untuk menguji interaksi antara kelelahan dengan level wasit yang dapat memberikan perbedaan terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola.
4. Untuk menguji perbedaan pengaruh antara kelelahan fisik dan kelelahan mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola pada kelompok wasit professional.

5. Untuk menguji perbedaan pengaruh antara kelelahan fisik dan kelelahan mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola pada kelompok wasit amatir.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari sebuah penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis. Berikut ini adalah manfaat teoritis dan praktis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoretis:
 - a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dalam hal perwasitan, khususnya dalam pembentukan fisik dan mental wasit baik tingkat pemula atau tingkat lanjut.
 - b. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai permasalahan terkait dengan kelelahan dan pengambilan keputusan wasit dan asisten wasit sepakbola.
 - c. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam pelatihan fisik dan mental olahraga yang tidak hanya berfokus kepada atlet dan pelatih, tetapi juga kepada wasit.
2. Secara praktik:
 - a. Bagi penulis, dapat memperkaya serta memperdalam pengetahuan mengenai aspek kelelahan mana yang lebih berpengaruh dalam pengambilan keputusan wasit.
 - b. Bagi wasit, agar wasit mampu mengontrol kondisi kebugaran secara fisik dan mental selama pertandingan agar kelelahan tidak mudah terjadi sehingga kualitas pertandingan meningkat karena keputusan menjadi lebih objektif dan adil.
 - c. Bagi PSSI sebagai penyelenggara pertandingan dapat menggunakan temuan penelitian untuk memberikan program latihan baik secara fisik dan mental kepada wasit, serta dapat mengatur jadwal pertandingan yang diberikan kepada wasit secara proporsional, artinya wasit tidak ditugaskan terlalu

sering atau dalam waktu terlalu dekat dari satu pertandingan ke pertandingan lainnya.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi penulisan disertasi ini dilakukan dengan cara membagi kedalam lima BAB dengan ketentuan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Mengkaji mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. BAB II Landasan Teoritis. Mengkaji mengenai teori yang relevan untuk dijadikan acuan dalam penelitian. BAB III Metodologi penelitian mengkaji mengenai metode penelitian yang digunakan, populasi dan sampel penelitian, instrument yang digunakan dalam penelitian, Teknik pengumpulan data, dan pengolahan data.

BAB IV Analisis data dan pembahasan mengkaji mengenai analisis dan pembahasan penelitian mengenai dampak kelelahan fisik dan mental terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola, baik dari level professional dan juga amatir, dan BAB V Kesimpulan dan saran mengkaji mengenai kesimpulan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dan saran untuk peneliti selanjutnya.