

**PERBANDINGAN PROFIL TINGKAT KAPASITAS OKSIGEN  
MAKSIMAL (VO<sub>2</sub>Max) ANTARA WASIT SEPAKBOLA  
KOTA BANDUNG DENGAN NASIONAL**

**SKRIPSI**

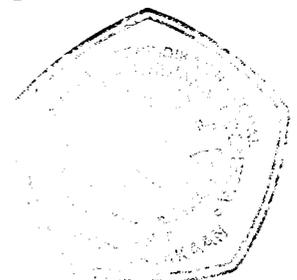
Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:  
**Rahman Arief**  
**0802962**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FALKUTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2013**



**LEMBAR PENGESAHAN**

**Nama : Rahman Arief**  
**Nim : 0802962**  
**Judul : PERBANDINGAN PROFIL TINGKAT KAPASITAS  
OKSIGEN MAKSIMAL (VO<sub>2</sub>MAX) ANTARA WASIT  
SEPAKBOLA KOTA BANDUNG DENGAN NASIONAL**

**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing I,**

**Dr. Dikdik Jafar Sidik, M.Pd.**  
**NIP. 196812181994021001**

**Pembimbing II,**

**Alen Rismayadi, M.Pd.**  
**NIP. 1976122820121002**

**Mengetahui**  
**Ketua**  
**Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**Dr. R. Boyke Mulyana**  
**NIP. 196210230 198903 1001**

*Jika Sepakbola hanya sebuah Kepentingan yang ada  
hanyalah sebuah Settingan, Jadilah wasit yang di  
idolakan tanpa harus memaksakan. (Mata Najwa)*

*Sesungguhnya manusia itu akan jadi bahan cerita untuk  
generasi sesudahnya.. maka buatlah cerita yang baik bagi  
siapa saja yang mendengar. (Penyair)*

*Allah menolong seorang hamba, selama hamba itu  
Mau menolong saudaranya. Dan siapa yang memenuhi  
Kebutuhan saudaranya, Allah akan memenuhi pula  
kebutuhannya (Nabi Muhammad Saw)*

*Kupersembahkan Skripsi Ini Sebagai  
Tanda Syukur Kepada Ayahanda dan Ibunda Tercinta,  
Adik-adikku dan Seluruh Keluarga Besar  
serta Orang-Orang Yang Kusayangi dan kini aku telah menyelesaikan  
apa yang telah aku mulai..*



## **PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Perbandingan Profil Tingkat Kapasitas oksigen Maksimal ( $VO_2Max$ ) antara Wasit Sepakbola Kota Bandung dengan Nasional adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan maupun prosedur penulisan karya ilmiah yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 2013

Penulis,

Rahman Arief



## ABSTRAK

### **Rahman Arief (0802962) : Perbandingan Profil Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal ( $VO_2Max$ ) antara Wasit Sepakbola Kota Bandung dengan Nasional**

Latar belakang penelitian ini karena  $VO_2Max$  memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang wasit untuk dapat melakukan kegiatan selama memimpin pertandingan tanpa mengalami rasa kelelahan.  $VO_2Max$  adalah pengambilan oksigen maksimal atau volume maksimal oksigen yang dapat dimanfaatkan dalam satu menit selama latihan maksimal. Wasit yang mampu menjaga kebugarannya biasanya memiliki maksimal  $VO_2Max$  yang tinggi, sehingga dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui tingkat kapasitas oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) antara wasit sepakbola Kota Bandung dan Nasional.

Yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran kemampuan  $VO_2Max$  wasit sepakbola Kota Bandung dan Nasional serta Apakah terdapat Perbedaan dari masing-masing tingkatan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kapasitas oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) antara wasit sepakbola Kota Bandung dan Nasional. Serta untuk mengetahui perbedaan tingkat kapasitas oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ).

Karena penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap hasil kemampuan oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) wasit sepakbola Kota Bandung dan Nasional menggunakan tes Cooper (Lari 12 Menit), maka metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

Populasi dari penelitian ini adalah wasit sepakbola berlisensi C3 Kota Bandung 95 orang dan berlisensi C1 Nasional 65 orang dan sample penelitian ini adalah wasit sepakbola Kota Bandung sebanyak 15 orang dan Nasional sebanyak 15 orang, sehingga total berjumlah 30 orang.

Hasil penelitian adalah 1) nilai rata-rata  $VO_2Max$  pada wasit Kota Bandung sebesar 42,87 dan mempunyai kategori *Sempurna* sebesar 6,67% satu orang. Kategori Baik sekali 53,33% delapan orang, kategori Baik 20% tiga orang dan kategori cukup 20% tiga orang 2) nilai rata-rata  $VO_2Max$  pada wasit Nasional sebesar 46,39 dan mempunyai kategori *Sempurna* sebesar 6,67% satu orang, kategori baik sekali 80% duabelas orang, kategori baik 6,67% satu orang dan kategori cukup 6,66% satu orang. Dalam hal ini hasil tes  $VO_2Max$  wasit sepakbola Nasional lebih baik dibandingkan hasil  $VO_2Max$  wasit Kota Bandung dilihat dari rata-rata.

Penulis berharap seorang wasit baik di tingkat Kota/Kab maupun tingkat Nasional mampu menjaga kebugaran fisiknya baik ada maupun tidak ada kompetisi. Kepada instruktur wasit sepakbola di Kota Bandung khususnya untuk memberikan bentuk latihan daya tahan secara terprogram.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke *hadirat* Illahirobbi Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. kepada para keluarganya, sahabatnya, dan mudah-mudahan sampai kepada umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul “Perbandingan Profil Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal ( $VO_2Max$ ) Antara Wasit Sepakbola Kota Bandung dengan Nasional”. Skripsi ini Menjelaskan tentang bagaimana gambaran kapasitas oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) antara wasit sepakbola Kota Bandung dan Nasional, serta sejauh mana perbandingan  $VO_2Max$  berdasarkan rata-rata yang diperoleh.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi pendidikan kepelatihan olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penulisan lebih lanjut. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca sekalian dan khususnya bagi dunia olahraga.

Bandung, Juli 2013

Penulis

RahmanArief



## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Dr. Kardjono, M.Sc , selaku pembimbing akademik yang telah memberikan rekomendasi judul skripsi ini, sehingga penulis mendapatkan judul yang tepat.
4. Dr Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. selaku Pembimbing I Skripsi atas segala bimbingan, arahan dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Alen Rismayadi, M.Pd., selaku Pembimbing II Skripsi atas segala bimbingan, arahan dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf Dosen dan Asisten FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
7. Ketua Pengcab PSSI Kota Bandung atas izin, rekomendasi, bantuan dan kerjasamanya, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
8. Ketua Pengurus Provinsi (Pengprov) PSSI JABAR atas izin, rekomendasi, bantuan dan kerjasamanya, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
9. Keluarga tercinta, Mamah tercinta ibu Refni Mildadance dan bapak Afrinaldi. sang motivator yang senantiasa selalu mendoakan penulis dan mencurahkan segala kasih sayangnya serta perjuangan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini walau agak cerewet tp asik , merekalah inspirasi yang akan terus kami pelajari. Tak lupa adik-adik tersayang Asrul

dan Puti terimakasih atas bantuan dan semangatnya. Jangan patah semangat kalian semua.

10. Sahabatku-sahabatku tecinta yang telah memberikan warna dalam kehidupan penulis, Sebuah persahabatan tanpa syarat dan kalian Puzzle dalam hidup ini. berkat kalian penulis bisa melewati masa-masa yang sulit dengan canda tawa. Tak akan ku lupakan kalian “Baraya” Willi, Dian Ojes, Hery, Jujun, Eric, Faris, a Hidral, Afwan, Syahid, sendy, Uji, Puput, Raisa, Selly, Dini, dan Markocin terimakasih atas kasih sayang kalian. I Love You
11. Para alumni SMA Sekar Kemuning , Insan Cendekia ,Islamic Boarding School terutama buat Rifki , Afriza, Adit, Hilal, Rohta, Teguh, dan Hanie makasih buat bercandaannya saat susah , perjuangan kita belum selesai. Semoga kita bertemu dalam kesuksesan di kemudian hari.
12. Para senior wasit diantaranya Hidral, Yudi medan, Annas, Salman, Ribut, Ariel, Bang Dudung dan Eqici yang tidak pernah lelah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis.
13. Wasit Pengcab Kota Bandung serta wasit Nasional , terimakasih atas kerjasama selama penelitian berlangsung.
14. Wasit- wasit yang tergabung dalam perkumpulan Persatuan Sepakbola UPI Bandung, terimakasih buat kerjasama dalam proses penelitian. Penulis adalah terdaftar sebagai wasit pengcab Kota Bandung melalui perkumpulan klub Ps UPI.
15. Rekan-rekan mahasiswa PKO angkatan 2008 khususnya Resania, Chandra, Adinda, Icha strawberry, Abdur, teman-teman PKO C 2008 terimakasih atas kebersamaan selama ini yang membuat penulis semangat kuliah karena keceriaan yang membuat suasana kelas menjadi hangat.
16. Rekan-rekan Kelompok Kerja Nyata (KKN) dan Program Latihan Profesi (PLP), terimakasih buat semua kerjasama dukungan dan doa selama penulisan skripsi ini.

17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerjasamanya. Semoga apa yang telah kita lakukan dinilai sebagai Amal ibadah dan bernilai baik untuk semuanya.

Penulis panjatkan doa semoga Allah SWT menjadikan apa yang telah semua pihak lakukan dinilai sebagai amal ibadah dan memberikan imbalan yang setimpal dan berlipat ganda atas segala bantuan yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Amin.

Bandung, Juli 2013

Penulis,

Rahman Arief



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Batasan Istilah.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Hakikat Wasit .....	8
1. Pengertian Wasit .....	8
2. Tugas dan Kewenangan Wasit Sepakbola .....	8
3. Syarat-syarat Menjadi Wasit Sepakbola.....	12
4. Perbedaan Tingkatan Wasit .....	14
B. Hakikat Kebugaran Wasit .....	17
1. Kebugaran Wasit .....	17
2. Hakikat VO <sub>2</sub> Max .....	18
3. Pengukuran VO <sub>2</sub> Max .....	18
4. Kebutuhan dan Tuntutan Kebugaran Wasit.....	21
5. Perbedaan Tingkat Kebugaran Wasit.....	21
6. Upaya Meningkatkan Kebugaran Wasit .....	22
C. Pengertian Kondisi Fisik.....	22
1. Pengertian Konseptual tentang Hakikat Kondisi fisik .....	22
a. Daya Tahan.....	24
b. Definisi Daya Tahan.....	25
c. Daya Tahan dalam Olahraga .....	26
d. Daya Tahan Cardiovascular.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel .....	31
C. Variabel Penelitian .....	33
D. Alur Penelitian Penelitian.....	33
E. Prosedur Penelitian.....	34

	F. Instrumen Penelitian .....	34
	G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	35
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	
	A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	38
	B. Deskripsi Hasil Masing-masing Tingkatan.....	39
	C. Diskusi Penemuan.....	41
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	43
	B. Saran.....	43
	DAFTAR PUSTAKA.....	45

## DAFTAR TABEL

### Tabel

<b>Tabel 1.1</b>	<b>Standar Minimal Kebugaran Jasmani Wasit Sepakbola .....</b>	<b>5</b>
<b>Tabel 2.1</b>	<b>Kriteria Penilaian Fisik Lari 40 meter C-3.....</b>	<b>14</b>
<b>Tabel 2.2</b>	<b>Kriteria Penilaian Physical Fitness Test C-3.....</b>	<b>14</b>
<b>Tabel 2.3</b>	<b>Kriteria Penilaian Fisik Lari 40 meter C-1.....</b>	<b>15</b>
<b>Tabel 2.4</b>	<b>Kriteria Penilaian Physical Fitness Test C-1.....</b>	<b>15</b>
<b>Tabel 2.5</b>	<b>Kriteria Penilaian Fisik Lari 40 meter FIFA.....</b>	<b>15</b>
<b>Tabel 2.6</b>	<b>Kriteria Penilaian Physical Fitness Test FIFA .....</b>	<b>16</b>
<b>Tabel 2.7</b>	<b>Normatif Data Untuk Uji Cooper .....</b>	<b>20</b>
<b>Tabel 4.1</b>	<b>HasilPenghitungan Rata-Rata danSimpangan Baku Tes Kapasitas Oksigen Maksimal (VO<sub>2</sub>Max) Wasit Sepakbola Kota Bandung dan Nasional .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 4.2</b>	<b>Data Presentase Hasil Tes VO<sub>2</sub>Max Wasit Sepakbola Kota Bandung .....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel 4.3</b>	<b>Data Presentase Hasil Tes VO<sub>2</sub>Max Wasit Sepakbola Nasional .....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

<b>Gambar 2.1</b>	FIFA Fitness Test (Long Haul) For Referee and Assistant Referee .....	17
<b>Gambar 4.1</b>	Presentase Hasil Tes VO <sub>2</sub> Max Wasit Sepakbola Kota Bandung .....	39
<b>Gambar 4.2</b>	Presentase Hasil Tes VO <sub>2</sub> Max Wasit Sepakbola Nasional .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

Lampiran I	Hasil Pengolahan Data Statistik .....	47
Lampiran II	Foto-Foto Penelitian .....	51
Lampiran III	Surat Keputusan Pembuatan Skripsi	
Lampiran IV	Surat Izin Melakukan Penelitian	
Lampiran V	Surat Balasan Penelitian	

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang : Semarang
- Bompa, Tudor O (1994). *Theory And Methodology Of Training*, IOWA, Kendal / Hunt Publishing Company
- Cooper. (2010). *Pengukuran  $VO_2Max$* . [Online].Tersedia: <http://www.wisegeek.com/vo2-max-test.html>.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Normatif Data Untuk Uji Cooper*. [Online].Tersedia:<http://www.brianmac.co.uk/gentest.html>
- Dikdik., Imanudin,I., Satriya . (2007). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI
- Handoko,Anung .(2008) *Sepak Bola Tanpa Batas* , Yogyakarta : Kanisius Majalah Bola
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Irpani, Edy. (2010) *1001 Fenomena Sepak Bola* , Bandung : Oase Media
- Moh. Nazir .(2005). *Metode Penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- Nurhasan, dan Cholil, H. (2007).*Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ozolin (1971)
- Paulus dan Dikdik (2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik. Pusdiktar*. KONI Pusat.
- Pesurnay, paulus L. (2004) *LATIHAN KONDISI FISIK*, Jakarta : KONI Pusat,
- PSSI. 2010. *Laws of The Game*. Bidang Sumber daya PSSI
- PSSI. 2010. *Peraturan Organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia* .(PSSI) Jakarta
- Sajoto,m. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang

- Schmolinsky (1966). *International Journal of health, physical education & computer science in sports*. Indian federation of computer science sports
- Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumosardjono. (1996). *Fisiologi dan Kesehatan Olahraga FPOK IKIP Semarang* : Semarang
- Surakhmad, winarno. (1998). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kualitatif*. Jakarta
- Universitas Pendidikan indonesia. (2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. UPI Bandung

#### SUMBER LAIN

- Federation Internationale de' Football Association (FIFA).[Online].*History of Football*.Tersedia :<http://www.fifa.com>.
- Federation Internationale de Football Association [FIFA]. (2010). *Laws of The Games (Peraturan Permainan)*. Jakarta : PSSI
- \_\_\_\_\_. (2010). *Kemampuan memimpin pertandingan seorang wasit* [Online]. Tersedia:<http://www.soccerperformance.org>
- \_\_\_\_\_. (2010). *Standar Minimal Kebugaran Jasmani Wasit Sepakbola*. [Online]. Tersedia: <http://www.soccerperformance.org>
- \_\_\_\_\_. (2012). *Hakikat VO<sub>2</sub>Max, Peningkatan VOMax*. [Online]. Tersedia: <http://www.sportsmedicine.about.com>