

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA WASIT BOLABASKET PERBASI KOTA MALANG

Ronaldo Lesmana¹, Usman Wahyudi², Rama Kurniawan³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang,
Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

ronaldo.lesmana31@gmail.com

Abstract: Based on the results of observations to obtain preliminary data, they have never conducted a physical fitness test (TKJI), basketball referees to be precise in PERBASI Malang City since 2015 until now regarding the human resources owned has experienced an increase every year. Therefore, it is important to do research on physical fitness with the title "Survey of Physical Fitness Levels at the Basketball Referee PERBASI Malang City". The purpose of this study was to determine and how much the level of physical fitness basketball from license C, B2, B1 and A in Perbasi Malang City. The method used in this research is a survey. Samples were taken 19 male referees and 6 female referees, the total sample was 25 referees. The test form measurement technique is the TKJI version of the physical fitness test. The collected data were analyzed using quantitative descriptive statistical techniques. Based on the results of the calculated percentage there is 1 referee or 4% having physical fitness in a good category, then there are 4 referees or 16% having physical fitness in the moderate category, then there are 9 referees or 36% having physical fitness in the poor category and there are 11 referees or 44 % have physical fitness in very poor category. Based on the results of the data research above, it can be concluded that the level of physical fitness of the PERBASI basketball referee Malang City as a whole is dominant in the **Less** category.

Keyword: Physical Fitness, TKJI, Basketball Referee

Abstrak: Berdasarkan hasil observasi untuk memperoleh data awal belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani (TKJI), wasit bolabasket tepatnya di PERBASI Kota Malang sejak tahun 2015 hingga sekarang mengenai SDM yang dimiliki mengalami sebuah peningkatan setiap tahunnya. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian tentang kebugaran jasmani dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Wasit Bolabasket PERBASI Kota Malang". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan seberapa besar tingkat kebugaran jasmani wasit bolabasket dari lisensi C, B2, B1 dan A di Perbasi Kota Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Sampel yang diambil 19 wasit putra dan 6 wasit putri, total sampel adalah 25 wasit. Teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kebugaran jasmani versi TKJI. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil persentase hitung terdapat 1 wasit atau 4% memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik, kemudian terdapat 4 wasit atau 16% memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, kemudian terdapat 9 wasit atau 36% memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang dan terdapat 11 wasit atau 44% memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil penelitian data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani wasit bolabasket PERBASI Kota Malang secara keseluruhan yang dominan pada kategori Kurang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani , TKJI, Wasit Bolabasket

PENDAHULUAN

Wasit bolabasket tepatnya di PERBASI Kota Malang sejak tahun 2015 hingga sekarang mengenai SDM yang dimiliki mengalami sebuah peningkatan setiap tahunnya. Bermula dari beberapa wasit yang tidak memiliki lisensi hingga memiliki lisensi hasil dari mengikuti penataran atau pelevelan wasit bolabasket, sampai lisensi aktif menjadi tidak aktif. Kapasitas wasit bolabasket di Kota Malang baik putra maupun putri memiliki keinginan yang maksimal untuk berproses dan belajar bersama di PERBASI yang awal berangkat mayoritas dari kampus atau universitas masing-masing sehingga menjadi satu di PERBASI Kota Malang.

Terdapat suatu hal penyebab dari wasit bolabasket yang bergabung dalam PERBASI Kota Malang yaitu dari setiap tahunnya mengalami sebuah *progress* atau peningkatan dari niat dan kebersamaan untuk ingin belajar bersama. Dan tidak kalah penting hal ini mengenai rutin latihan fisik maupun teori (*rules of the game*) dari setiap individual wasit bolabasket Kota Malang. Jenis-jenis latihan fisik yang telah di rencanakan untuk dilaksanakan rutin yaitu *jogging* bersama (1 minggu 2-3 kali), *workout* atau *fitness* bersama mentor khusus mengenai latihan kekuatan otot tujuannya untuk memperbaiki *body language* seorang wasit, dan melaksanakan tes *bleep test* khusus standar dari FIBA sebulan sekali. Lalu untuk metode-metode latihan teori (*rules of the game*) yang telah di rencanakan untuk program kedepannya yaitu dengan cara membahas *rules* terbaru sampai tuntas disetiap minggu terdapat 1-10 pasal beserta contoh kasus atau intepretasi dan penerapan langsung di lapangan. Dari hal tersebut bisa diambil suatu kesimpulan bahwa dari komisi bidang wasit beserta tim wasit bolabasket berlisensi nasional yang telah dibagi hingga sekarang dari program-program ataupun rencana untuk wasit bolabasket khususnya di PERBASI Kota Malang akan menghasilkan suatu regenerasi atau penerus dari senior-senior yang telah tidak aktif menjadi wasit bolabasket.

Pada hari kamis tanggal 23 Juli 2020 pukul 16.00 – selesai telah dilakukan observasi beserta mengambil data awal berupa tes *bleep test* peserta kurang lebih berjumlah 35 orang untuk mengetahui kondisi fisik ataupun tingkat kebugaran jasmani wasit Kota Malang pada situasi pandemi saat ini. Beserta mengambil data melalui wawancara bersama komisi bidang wasit PERBASI Kota Malang mengenai *track record* atau performa wasit secara individual dari 2 tahun terakhir diberi kepercayaan untuk memimpin pertandingan atau *event* di kalangan Se-Kota Malang maupun Se-Jawa Timur.

Di kota Malang, cabang olahraga bolabasket adalah olahraga yang populer. Seiring dengan berjalannya perkembangan permainan bolabasket di Indonesia, wasit sendiri dituntut untuk meningkatkan kualitas individu mereka dari segi pengetahuan (*knowledges*), fisik (*physical*) maupun keterampilan (*skill*) karena hal ini menjadi acuan dari wasit ketika memimpin suatu pertandingan. Karena pada umumnya dalam olahraga, wasit melakukan banyak berbagai latihan

fisik dan wasit akan menjumpai beberapa kasus mereka bahkan mencakup beberapa kilometer dalam pertandingan yang akan dilewati, sehingga kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam pengambilan keputusan selama memimpin pertandingan berlangsung. Pada tahun 2015, di Jawa Timur tepatnya di kota Malang yaitu menjaga dan meningkatkan kualitas wasit adalah prioritas utama untuk tetap maksimal dalam memimpin setiap pertandingan, dalam hal ini keinginan dari setiap penugasan di suatu *event* didasarkan sesuai pada kualitas setiap individu wasit yang dimiliki dari segi kebugaran jasmani dan *knowledge*.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Rosyadi (2017) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Rasa Percaya Diri Wasit Bola Basket”, dapat disimpulkan bahwa hasil kajian teoritis dan hasil pengolahan data terdapat hasil kesimpulan, dari tingkat kebugaran wasit bolabasket Perbasi di Jawa Barat berada dalam kategori baik dengan presentase 89% karena memang SDM dari kapasitas wasit tersebut memiliki banyak kelebihan dalam kualitas performa. Sedangkan profil kepercayaan diri wasit bolabasket Perbasi Jawa Barat dikategorikan baik dengan presentase sebesar 79% sama halnya pula kedua komponen ini dari tingkat kebugaran dan profil kepercayaan memang harus memiliki suatu keselarasan agar meminimalisir kesalahan dalam memimpin pertandingan.

Selain itu seorang wasit, seharusnya kuat menghadapi teriakan atau ejekan dari berbagai penonton, oleh karena itu seorang wasit, harus mempunyai kemampuan dasar yang berupa seperti kecepatan dan ketepatan reaksi saat pengambilan keputusan serta ketegaran mental seimbang dengan kebugaran jasmani. Ada beberapa cara untuk meningkatkan kualitas kinerja wasit agar tetap konsisten dalam pengambilan keputusan, termasuk latihan fisik (*endurance*), FIBA *rules* (memahami aturan bolabasket), dan *mechanic court* (posisi dimana wasit berada). Latihan fisik ini digunakan untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani serta konsentrasi wasit untuk selalu konsisten dalam membuat keputusan yang berjalan selama waktu pertandingan berdurasi 4x10 menit sesuai peraturan. Aturan-aturan berdasarkan FIBA ini adalah modal awal/dasar dari seorang wasit untuk dapat, memimpin suatu pertandingan bolabasket, karena aturan-aturan dari FIBA ini mengenai pedoman dan aturan permainan bolabasket secara keseluruhan. Hal ini wasit dituntut memiliki performa yang cukup baik, cepat, tepat dalam memahami peraturan untuk mengambil sebuah keputusan dalam berbagai situasi yang terjadi. Terutama saat situasi yang kondisinya membutuhkan mobilitas yang cepat seperti halnya missal, peraturan dalam 8 detik dan strategi penyerangan saat tim melakukan *fast break* oleh karena itu seorang sebagai wasit bolabasket membutuhkan sebuah daya tahan dan kebugaran jasmani, yang seimbang di setiap pertandingan bolabasket yang akan dipimpin. Hal ini karena kualitas wasit sangat menentukan suatu pertandingan agar tidak merugikan salah satu tim yang sedang bertanding. Dalam perkembangan peraturan permainan bolabasket yang dinamis, apabila tidak memahami sebuah peraturan serta kebugaran

jasmani yang selaras/seimbang akan mengakibatkan *boomerang* bagi seorang wasit atau disebut pula seperti mental menjadi menurun, apalagi dalam hal ini adalah wasit yang masih pemula (*young referee*), karena semua yang terjadi di dalam pertandingan atau lapangan berlangsung semua harus berdasarkan dan dikembalikan dalam peraturan permainan bolabasket (*laws of the game*).

Kebugaran jasmani atau *Physical Fitness* dapat diterjemahkan ke dalam istilah-istilah lain misalnya: kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesamaptaan jasmani. Secara harfiah arti dari *Physical Fitness* adalah bisa disebut kecocokan fisik atau keselarasan jasmani, tetapi *Fit* juga dapat berarti sehat, sehingga *Fitness* dapat dikatakan berarti kesehatan atau dapat diartikan lain pendapat sebagai kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan seorang wasit dalam memimpin pertandingan. Karena kebugaran jasmani ini sangat menjadi kebutuhan sebagai modal dasar untuk wasit yang menghasilkan suatu percaya diri dalam pengambilan keputusan. Sehingga dalam memimpin pertandingan wasit dapat meminimalisir sebuah kesalahan akibat dari kebugaran jasmani yang dimiliki. Performa yang ditampilkan tidak saja dipengaruhi oleh komponen kebugaran jasmani namun juga menuntut wasit menguasai peraturan (*laws of the games*). Keputusan-keputusan yang akan diambil oleh wasit ketika dilapangan akan menjadi lebih mudah karena tidak akan terganggu dengan rasa penat dan lelah. Perbasi pada era saat ini dengan regulasi yang baru tentang setiap sebelum penugasan nasional dilaksanakan, akan ada tes kebugaran jasmani salah satunya FIBA menggunakan *bleep test* dengan syarat kelulusan minimal 86 balikan, sehingga PERBASI menuntut wasit bolabasket agar tetap menjaga kebugaran jasmani di setiap *event* nasional yang akan dipimpin. Dalam wasit bolabasket berpacu dari ketiga tingkatan lisensi aktif dari wasit bolabasket Perbasi Kota Malang yaitu ditinjau dari segi tingkat kebugaran jasmani dalam bertugas terdapat perbedaan. Dimulai dari lisensi C atau daerah secara keseluruhan wasit dapat mengambil keputusan dalam bentuk apapun kejadian. Lalu untuk tingkatan lisensi B2 atau provinsi sudah mulai memahami pemilahan keputusan dalam kejadian. Untuk tingkatan lisensi B1 atau nasional mengacu pada interpretasi peraturan. Dan untuk tingkatan lisensi A atau nasional menuju liga *professional* mengacu pada semua permasalahan di lapangan yang kompleks, interpretasi, manajemen konflik, manajemen *game* dan lain sebagainya. Melihat dari sisi lain yakni dari sisi kebugaran jasmani suatu masyarakat dapat dilihat dari angka aktivitas fisik yang mereka lakukan. Aktivitas fisik penting bagi kesehatan wasit bolabasket untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik dibagi tiga tingkatan yakni aktivitas ringan, sedang dan berat. Melakukan aktivitas fisik ini secara teratur mempunyai perlindungan yang signifikan terhadap kemungkinan yang terjangkit beberapa macam penyakit. Aktivitas fisik yang baik adalah aktivitas yang dilakukan secara rutin dan terus menerus agar dicapai kebugaran jasmani yang maksimal. Kebugaran jasmani merupakan tolak ukur untuk mengetahui kesehatan seseorang. Namun di kalangan wasit sekarang ini kebugaran jasmani jauh

dari kata sempurna, karena sudah banyak beberapa faktor yang mempengaruhi mereka dalam bergerak, apalagi wasit bolabasket dituntut aktif bergerak.

Komponen kebugaran jasmani menurut acuan norma yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kebugaran jasmani versi TKJI terdiri atas 5 butir tes, lima butir tes tersebut diantaranya:

Lari 60 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur sebuah kecepatan wasit. Melalui tes lari sprint dengan lintasan sepanjang 60 meter, wasit dapat mengetahui tingkat kecepatan larinya dengan tolak ukur waktu yang telah dicapai.

Tes Gantung Angkat Tubuh untuk peserta Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk peserta Putri

Tes gantung angkat tubuh ini khusus untuk peserta putra guna mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu karena pria lebih diarahkan pada tarikan gerakan. Tes gantung angkat siku tekuk ini khusus untuk putri mempunyai target yang sama yakni untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, namun dalam pelaksanaan tes berbeda tes gantung angkat tubuh dihitung berapa kali ulangan dalam waktu 60 detik. Sedangkan tes gantung siku tekuk dilakukan dengan cara menggantung badan dihitung dengan berapa lama bisa mempertahankan posisi tersebut.

Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Pelaksanaan tes dihitung berapa kali ulangan dalam waktu 60 detik.

Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif. Dalam tes ini dilakukan tiga kali pengulangan, pengukuran didapat dari tingginya loncatan dikurangi tinggi raihan dalam satuan *centimeter*.

Tes Lari 1200 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru (kardiovaskular), peredaran darah dan pernafasan. Tes untuk lari 1200 meter ini dihitung seberapa cepat mencapai waktu secara maksimal dengan satuan menit dan detik.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen dan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani saling berkaitan dengan menunjukkan peranan yang besar untuk merubah kebugaran jasmani seorang wasit. Perubahan tersebut diiringi dengan latihan yang cocok dan teratur sehingga yang diharapkan wasit tersebut memiliki tubuh yang sehat dan bugar.

Tabel 1. Penjabaran variable yang diteliti

Konsep	Variabel	Indikator	Instrumen
Tingkat kebugaran jasmani	● Kecepatan	● Pengukuran didapat dengan mengukur kecepatan berlari menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.	● Tes lari 60 meter
	● Kekuatan dan ketahanan otot lengan	● Pengukuran didapat dari jumlah gerakan angkat tubuh selama 60 detik. (putra) ● Pengukuran didapat dari berapa lama wasit dapat mempertahankan posisinya dalam hitungan detik (putri)	● Tes Gantung angkat tubuh selama 60 detik (laki-laki) ● Gantung siku tekuk selama 60 detik (perempuan) (<i>pull up</i>)
	● Kekuatan dan ketahanan otot perut	● Pengukuran didapat dari jumlah gerakan baring duduk selama 60 detik.	● Tes Baring duduk selama 60 detik (<i>sit up</i>)
	● Daya ledak/eksplosif	● Pengukuran didapat dari tingginya loncatan dikurangi tinggi raihan dalam satuan <i>centimeter</i> .	● Tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>)
	● Daya tahan jantung paru	● Pengukuran didapat dengan waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 1200 meter dalam satuan menit.	● Tes lari 1200 meter

Berdasarkan latar belakang di atas, untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam menjaga kebugaran jasmani tersebut, maka peneliti ingin mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani wasit bolabasket di kota Malang dari tingkatan lisensi C, B2, B1, dan A dalam menjaga kondisi fisik saat memimpin pertandingan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul yaitu “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Wasit Bolabasket Perbasi Kota Malang”.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif pendekatan kuantitatif dan dalam penelitiannya peneliti menggunakan rancangan survei. Penelitian deskriptif adalah rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat secara obyektif tentang suatu obyek amatan yang terjadi pada masa kini. Dalam penelitian deskriptif biasanya hanya melibatkan variabel tunggal, dan juga tidak mengungkapkan hubungan antar variabel. Sehingga penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis. Oleh karena itu hipotesis penelitian tidak diperlukan dalam penelitian deskriptif (Budiwanto, 2017:80). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini akan berupa kumpulan data yang nantinya akan dituangkan dalam bentuk laporan dan dalam uraian seberapa besar tingkat kebugaran jasmani wasit bolabasket dari lisensi C, B2, B1 dan A pada Perbasi Kota Malang.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket Graha Politeknik Negeri Malang yang beralamatkan di Jalan Soekarno Hatta No. 9 Kota Malang, waktu penelitian pada saat penataran wasit bolabasket 13-15 November 2020.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah yang diambil 19 wasit putra dan 6 wasit putri, total sampel adalah 25 wasit Perbasi Kota Malang.

Instrumen Penelitian

Teknik dari pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan. Indikator tersebut akan dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa tes kebugaran jasmani dari 10 komponen yang harus dilakukan oleh responden. Karena acuan tes ini merujuk pada tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) item-item instrumen berupa menjadi 5 butir tes kebugaran jasmani. Pada penelitian ini yang digunakan adalah TKJI untuk rentang usia 16-19 tahun dan selebihnya yang memiliki nilai validitas sebesar 0,950 dan nilai reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2010).

Teknik Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode analisis perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase. Selanjutnya menentukan kategori kriteria penilaian digunakan rumus statistik berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi yang telah dijabarkan oleh Sudijono (2010: 175). Penelitian berdasarkan pada tujuan dengan pertimbangan jenis data termasuk interval maka teknik analisis data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik deskriptif, kuantitatif, berupa rata-rata hitung (*mean*), *modus*, *standart deviasi* (SD), *varian*, dan koefisien variansi (KV).

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (rentang usia 16-19 tahun)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang sekali (KS)

HASIL

Pembahasan kali ini tentang paparan hasil tes menurut norma kategori TKJI, persentase hasil tes TKJI wasit bolabasket Perbasi Kota Malang.

Tabel 3. Paparan Data Hasil Tes Menurut Norma Kategori TKJI Wasit Bolabasket Perbasi Kota Malang

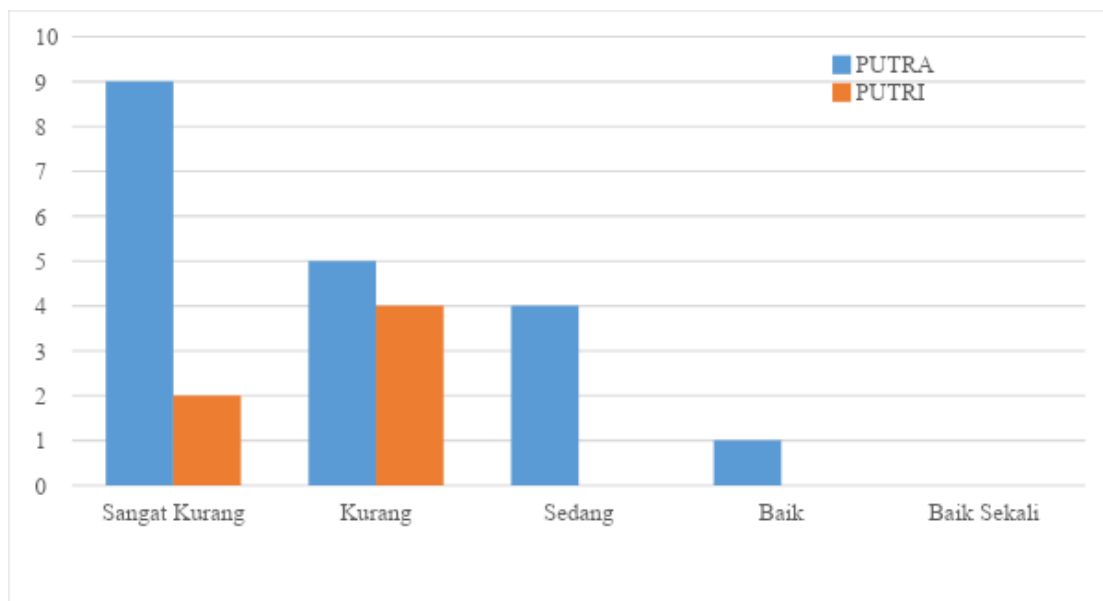
No	Rentang Nilai	Frekuensi Putra	Frekuensi Putri	Total Frekuensi	Kategori
1	5-9	9	2	11	Kurang Sekali
2	10-13	5	4	9	Kurang
3	14-17	4	0	4	Sedang
4	18-21	1	0	1	Baik
5	22-25	0	0	0	Baik Sekali
Jumlah		19	6	25	

Dari paparan data diatas dapat disimpulkan bahwa hasil tes untuk wasit putra sebanyak 1 orang wasit berlisensi C memiliki rentang skor 18-21 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (baik), kemudian sebanyak 4 orang wasit putra berlisensi C, B2 dan B1 memiliki rentang skor 14-17 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (sedang), kemudian sebanyak 9 orang wasit berlisensi C, B2, B1 dan A memiliki rentang skor 10-13 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (kurang), dan sebanyak 11 orang wasit berlisensi C, B2, B1 dan A memiliki rentang skor 5-9 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (kurang sekali). Lebih jelasnya data ini akan dipaparkan dalam diagram batang dibawah ini:

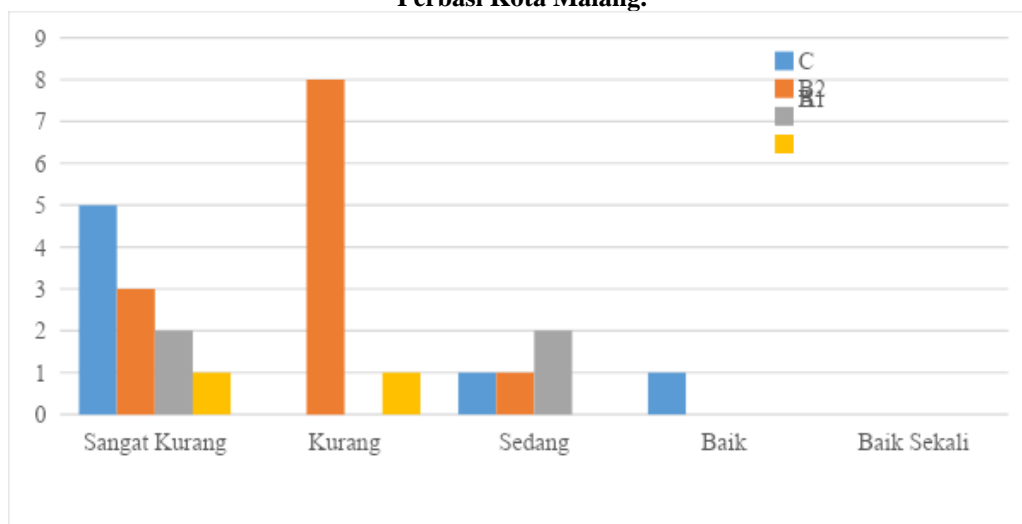
Table 4. Paparan Data Hasil Tes Menurut Norma TKJI Wasit Setiap Lisensi PERBASI Kota Malang

No	Rentang Nilai	Frekuensi Lisensi C	Frekuensi Lisensi B2	Frekuensi Lisensi B1	Frekuensi Lisensi A	Frekuensi Total	Kategori
1	5-9	5	3	2	1	11	Kurang Sekali
2	10-13	0	8	0	1	9	Kurang
3	14-17	1	1	2	0	4	Sedang
4	18-21	1	0	0	0	1	Baik
5	22-25	0	0	0	0	0	Baik Sekali
Jumlah		7	12	4	2	25	

Dari paparan data diatas dapat disimpulkan bahwa hasil tes untuk wasit sebanyak 1 orang wasit berlisensi C memiliki rentang skor 18-21 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (baik), kemudian sebanyak 1 orang wasit berlisensi C, B2 dan 2 orang wasit berlisensi B1 memiliki rentang skor 14-17 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (sedang), kemudian sebanyak 8 orang wasit berlisensi B2 dan 1 orang wasit berlisensi A memiliki rentang skor 10-13 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (kurang), dan sebanyak 5 orang wasit berlisensi C, 3 orang wasit berlisensi B2, 2 orang wasit berlisensi B1 dan 1 orang wasit berlisensi A memiliki rentang skor 5-9 yang termasuk kategori kebugaran jasmani (kurang sekali).



Gambar 1. Diagram Paparan Data Hasil Tes Menurut Norma Kategori TKJI Wasit Putra dan Putri Perbasi Kota Malang.

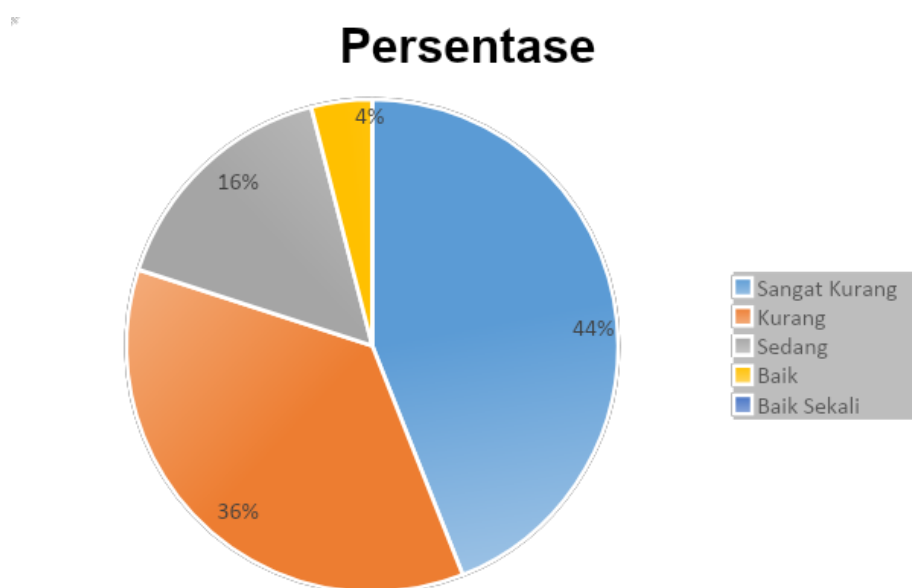


Gambar 2. Diagram Paparan Data Hasil Tes Menurut Norma Kategori TKJI Wasit Setiap Lisensi PERBASI Kota Malang

Paparan data diatas kemudian dimasukkan dalam persentase agar data semakin bisa dilihat dan dianalisis dengan baik, sehingga memudahkan pembaca atau khalayak umum, berikut tabel persentase hasil tes TKJI wasit:

Tabel 5. Persentase Hasil Tes Menurut Norma Kategori TKJI Wasit Perbasi Kota Malang

No	Kategori	Jumlah	%
1	Sangat Kurang	11 (Lisensi C = 5, B2 = 3, B1 = 2, A = 1)	44,00%
2	Kurang	9 (Lisensi C = 0, B2 = 8, B1 = 0, A = 1)	36,00%
3	Sedang	4 (Lisensi C = 1, B2 = 1, B1 = 2, A = 0)	16,00%
4	Baik	1 (Lisensi C = 1, B2 = 0, B1 = 0, A = 0)	4,00%
5	Baik Sekali	0	0
Jumlah		25	100%



Gambar 3. Diagram Lingkaran Persentase Hasil Tes TKJI Wasit Bolabasket Perbasi Kota Malang

Tabel dan gambar diatas menjelaskan dan menyimpulkan bahwa dari 25 sampel wasit bolabasket berlisensi C terdapat 1 wasit atau 4 % memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik, kemudian wasit berlisensi C, B2 dan B1 terdapat 4 orang wasit atau 16 % memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, kemudian wasit berlisensi C, B2, B1 dan A terdapat 9 orang wasit atau 36 % memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang dan wasit berlisensi C, B2, B1 dan A terdapat 11 orang wasit atau 44 % memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sangat kurang. Sedangkan dalam kategori baik sekali tidak ada wasit yang dapat mencapainya atau 0%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani wasit bolabasket PERBASI Kota Malang yang berbentuk survei, memiliki sampel penelitian berjumlah 25 wasit terdiri dari 19 wasit putra dan 6 wasit putri diantaranya berlisensi C terdapat 7 orang wasit, B2 terdapat 12 orang wasit, B1 terdapat 4 orang wasit dan A terdapat 2 orang wasit. Kemudian jenis tes yang digunakan adalah versi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berupa tes yang terdiri dari: (a) Tes lari 60 meter,

(b) Tes angkat tubuh 60 detik putera dan gantung siku tekuk puteri, (c) Tes baring duduk, (d) Tes loncat tegak, (e) tes lari 1200 meter. Dapat diketahui bahwa wasit bolabasket Perbasi Kota Malang mendapat nilai tertinggi yaitu 18 dan nilai terendah 6, hasil keseluruhan tes dari masing-masing wasit berjumlah 268 dan *mean* (rata-rata hitung) adalah 8,17. Jumlah wasit yang nilainya diatas rata-rata yaitu 17 wasit atau 68 %, sedangkan jumlah wasit nilainya dibawah rata-rata yaitu 8 wasit atau 32 %.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Rosyadi (2017) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Rasa Percaya Diri Wasit Bola Basket”, dapat disimpulkan bahwa hasil kajian teoritis dan hasil pengolahan data terdapat hasil kesimpulan bahwa, tingkat kebugaran wasit bola basket PERBASI Jawa Barat berada dalam kategori baik dengan presentase 89%. Sedangkan profil kepercayaan diri wasit bola basket PERBASI Jawa Barat dikategorikan baik dengan presentase sebesar 79%.

Tingkat kebugaran jasmani wasit PERBASI Kota Malang untuk wasit laki-laki dominan tergolong pada klasifikasi kurang sekali, sedangkan wasit perempuan pada klasifikasi kurang. Tingkat kebugaran jasmani wasit PERBASI Kota Malang secara keseluruhan dari tingkatan lisensi C, B2, B1 dan A laki-laki maupun perempuan pada kategori kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya para wasit bolabasket di Kota Malang kurang menjaga kondisi fisiknya sehingga menurunnya suatu performa. Kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama yang berpengaruh bagi wasit dalam memimpin suatu pertandingan secara konsisten.

Wasit bolabasket di Indonesia kali ini yang sudah memiliki lisensi dari badan bolabasket dunia (FIBA) sudah semakin bertambah jumlahnya, dan hal ini tentu merupakan suatu kemajuan olahraga bolabasket nasional. Lisensi untuk wasit di Indonesia antara lain A dan B1 tingkat nasional, B2 tingkat provinsi, dan C tingkat daerah, selain itu juga terdapat wasit FIBA yang saat ini masih usia dibawah 30 tahun akan mendapatkan suatu *reward* atau menjadi prioritas seleksi calon wasit FIBA, namun jumlahnya masih minim yaitu masih bisa dihitung dengan jari. Memang untuk lolos menjadi wasit FIBA (*Federation International Basketball Association*) harus memenuhi beberapa persyaratan tertentu, antara lain wasit tersebut harus melalui program penaikan level, selain itu juga diwajibkan untuk mampu menguasai bahasa inggris secara komunikatif, bahasa inggris ini merupakan syarat utama untuk berkomunikasi dengan pemain, pelatih dan rekan wasit yang bertemu di negara lain.

Untuk di Jawa Timur khususnya pada saat ini di tahun 2021 mendatang, akan memulai suatu program terbaru mengenai peningkatan kondisi kebugaran jasmani bagi para wasit bolabasket melalui latihan fisik seperti “*Workout in Home*”. Program latihan ini dimana dilaksanakan karena melihat situasi dan kondisi saat ini kurang mendukung sehingga fungsi dari program latihan ini akan dilaksanakan berguna untuk menjaga kondisi fisik maupun kebugaran jasmani tetap terjaga dan

konsisten. Karena faktor dari kebugaran jasmani ini sangat miris dan diutamakan saat memimpin suatu pertandingan ataupun saat mengikuti kenaikan level lisensi wasit dan hal ini banyak dihiraukan khususnya bagi wasit bolabasket Jawa Timur untuk tetap stabil menjaga kualitas diatas rata-rata.

Mengenai tes awal tingkat kebugaran jasmani menjalankan 10 butir tes kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, power, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Semua komponen yang dibutuhkan bagi seorang wasit bolabasket memang sangat diperlukan, namun penelitian ini merujuk pada tes kebugaran jasmani Indonesia agar mempermudah pengambilan suatu data yang awalnya membutuhkan 10 butir tes, namun berdasarkan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) menjadi 5 tes meliputi lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak dan lari 1200 meter.

Wasit bolabasket PERBASI Kota Malang memiliki kapasitas wasit dari berbagai daerah asal yang berdomisili tetap di Kota Malang dalam tingkat jasmani rendah. Hal itu dapat dilihat dari tes TKJI yang dilakukan terhadap wasit. Menurut pengalaman yang ada, rendahnya kebugaran jasmani wasit bolabasket tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, yang pertama mengenai keterbatasan waktu dalam berkumpul dan latihan rutin sehingga performa menjadi kurang stabil karena fungsi dari kebiasaan latihan rutin misalnya latihan fisik, mempertajam *knowledge*, praktek pengaplikasian di lapangan akan menjadi tolak ukur dengan secara tidak langsung dan akan muncul perbedaan dari wasit yang aktif ataupun tidak. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Sandi (2016) yang berjudul “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi”, dapat disimpulkan bahwa efek ini merupakan efek akut dari latihan fisik terhadap frekuensi denyut nadi. Efek kronis latihan terhadap frekuensi denyut nadi adalah denyut nadi istirahat menurun apabila melakukan latihan fisik aerobik secara teratur dan berkesinambungan.

Faktor kondisi fisik dan kebugaran jasmani ini seharusnya menjadi baik dalam kegiatan suatu pertandingan olahraga. Namun kondisi ini kurang mendapat perhatian khusus dari pakar psikologi olahraga tentang mengenai bagaimana menjaga suatu kondisi fisik agar tetap bugar. Beban seorang wasit dalam pertandingan yang intensitasnya semakin tinggi semakin banyak pula kasus-kasus yang akan dihadapi karena kondisi fisik yang kurang stabil. Jika kurun waktu tersebut pembenahan kondisi fisik tidak terlaksana dengan jadwal yang baik, maka seorang wasit akan mengalami penurunan performa dari segi fisik maupun penerapan di pertandingan. Maka dari itu untuk menunjang proses menjaga performa wasit yang baik diperlukan salah satunya kebugaran jasmani yang baik pula, agar wasit memiliki rasa percaya diri dalam memimpin suatu pertandingan. Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Saputra (2014) yang berjudul “Survei Tingkat Kemampuan *VO2 Max* Wasit Pengprov PERBASI Kalimantan Barat” dapat disimpulkan, data kemampuan wasit *VO2 max* PERBASI Kalimantan Barat, dengan rata-rata kemampuan *VO2 max* menunjukkan hasil

dalam kategori baik. Dengan kemampuan fisik wasit bola basket Pengprov PERBASI Kalimantan Barat diperoleh 3 wasit dengan presentasi 12,5%, dan kategori cukup sebanyak 17 wasit dengan presentase sebesar 70.83% dan kategori kurang sebanyak 4 wasit dengan presentase sebesar 16.67%”.

Dari segi kelayakan seorang wasit bolabasket memiliki standar tersendiri yaitu mengenai penugasan dari *event-event* ataupun kompetisi yang telah berjalan wasit tingkat daerah, provinsi hingga tingkat nasional ada standar kelulusan sebelum bertugas. Hal ini telah disepakati oleh Pengurus Pusat (PP) PERBASI di Indonesia wasit harus mampu melewati kelulusan tes fisik berupa *bleep test* dengan acuan wasit putra lulus 86 balikan dan wasit putri lulus 66 balikan. Dalam segi pengetahuan (*knowledge*) terdapat tes teori (*rules*) mengerjakan 20-25 soal dan standar kelulusan minimal nilai terendah di atas 75.

Dari penjelasan di atas pada dasarnya kebugaran jasmani yang baik harus dimiliki oleh seorang wasit bolabasket. Kebugaran jasmani tersebut dapat ditingkatkan dengan melalui cara menjaga kondisi fisik, latihan rutin sering dilaksanakan serta penerapan di dalam lapangan sesuai aturan yang telah ditetapkan. Maka dari itu kebugaran jasmani pada wasit harus ditingkatkan lagi agar wasit dapat menjaga performa secara optimal dan diharapkan dapat mencapai target secara maksimal. Khususnya dari penjelasan di atas tingkat kebugaran jasmani wasit bolabasket PERBASI Kota Malang mendapat kategori kurang karena norma nilai TKJI menggunakan rentang usia 16-19 tahun meskipun wasit bolabasket PERBASI Kota Malang banyak yang berusia di atas 19 tahun hingga di bawah 30 tahun. Dari hal tersebut menjadikan secara tidak langsung wasit PERBASI Kota Malang memiliki motivasi agar selalu menjaga kondisi fisik tidak jauh dari kondisi fisik yang dimiliki usia muda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian tentang profil tingkat kebugaran jasmani wasit bolabasket PERBASI Kota Malang, maka dapat disimpulkan bahwa dari 25 sampel wasit bolabasket yang berlisensi C, B2, B1, dan A diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani wasit PERBASI Kota Malang dominan pada kategori Kurang, karena banyak yang menghiraukan akan hal ini, disisi lain mengenai kebugaran jasmani akan berdampak besar bagi seorang wasit bolabasket. Jika hal ini tidak dijaga baik oleh seorang wasit bolabasket maka kualitas dari kebugaran jasmani akan tetap seperti ini dan tidak ada peningkatan.

DAFTAR RUJUKAN

- ARI, S, M. W. I. J. I. 2018. PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DITINJAU DARI LUAS LAPANGAN YANG DIGUNAKAN UNTUK OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Blob, N., Schorer, J., Loffing, F. & Busch, D. 2020. Physical load and referees' decision-making in sports games: A scoping review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(1), 149–157.
- Budiwanto, S. 2017. *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Faqih, A. 2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385–390. Dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/19597/17914>.
- García-Santos, D., Pino-Ortega, J., García-Rubio, J., Vaquera, A., & Ibáñez, S.J. 2019. Internal and External Demands in Basketball Referees during the U-16 European Women's Championship. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3421.
- Guillén, F. & Feltz, D.L. 2013. A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2(FEB), 1–5.
- Lasapa, G., Nugroho, A., Si, M., & Aryanto, B. 2015. TINGKAT KEPUASAN PEMAIN BOLA BASKET TERHADAP KINERJA WASIT PADA PORDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA TAHUN 2015. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 1(1), 1–6.
- Mashud, M. 2016. Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1), 75–86.
- Nasrulloh, A. 2013. Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, VIII(2).
- Noortje, Z.S.H.& A.K. 2020. Profil Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Atlet Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 73–78.
- Prakasa, F. R., Ma'mun, A., & Budiana, D. 2019. Program Pelatihan Wasit Bola Basket Tingkat Pemula: Sebuah Studi Eksperimen. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(2), 190–200.
- Pratama, R. & Bagus Januarto, O. 2019. Video Based Learning for Basketball Referee. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*, 7(Icssh 2018), 10–16.
- Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. 2016. Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 911–916.
- Rosyadi, H., Mulyana, M., & Mulyana, D. 2017. HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN RASA PERCAYA DIRI WASIT BOLA BASKET. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 57–73.
- Sandi, I. 2016. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.
- Saputra, W., Triansyah, A., & H. 2014. Survei Tingkat Kemampuan Vo2 Max Wasit Pengprov Perbasi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, (8 (3)), 1–6.
- Setiowati, A. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1).
- Suhartoyo, T., Budi, D.R., Kusuma, M.N.H., Syafei, M., Listiandi, A.D. & Hidayat, R. 2019. Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17.
- Winarno, M.E. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wirnantika, I., Pratama, B.A. & Hanief, Y.N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240–250.
- Womsiwor, D., & Sandi, I.N. 2014. Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa Smk X Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), 10–17.

Yulianti, M., & Irsanty, N.P. 2019. Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis* 2.2, 2(2), 34–39.