

BAB II

TINGKAT KECEMASAN DAN KONDISI FISIK TERHADAP KINERJA WASIT FUTSAL

A. Kecemasan

Menurut Ghufron dan Risnawita (2017) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Sementara Greenberger dan Padesky (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Kata kecemasan juga digunakan untuk menggambarkan kegugupan sementara atau ketakutan yang kita alami sebelum dan selama pengalaman hidup yang menantang, seperti wawancara kerja atau tes medis.

Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas

Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada wasit. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Menurut Mylsidayu, Apta, (2014) menjelaskan bahwa kecemasan adalah “Salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif”. Maka seorang wasit akan merasakan cemas dengan perasaan negatif pada waktu tertentu yang menyebabkan gangguan psikologis dan perubahan tingkah lakunya. (hlm. 42). jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya”.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan selalu dialami setiap wasit pada saat memimpin pertandingan

sehingga dapat mengalami gangguan psikologis yang identik dengan perasaan negatif dan ketegangan mental, yang menyebabkan seorang wasit merasa tidak konsentrasi dan percaya diri saat memimpin pertandingan.

1. Jenis-jenis kecemasan (*anxiety*)

Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 53) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu.

a. Trait anxiety

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b. State anxiety

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.

Sedangkan menurut Freud (dalam Feist & Feist, 2012: 38) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu.

1) Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2) Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah

mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3) Kecemasan realistic

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Dari uraian diatas bahwa jenis kecemasan yang sering muncul pada saat melakukan sebuah kegiatan adanya sebuah emosional dan rasa cemas. Dengan itu kecemasan yang sering muncul di lapangan pasti berbeda, emosional yang tinggi dan rasa cemas keberlangsungan di lapangan itu sendiri.

2. Sumber Kecemasan

Setiap orang pasti memiliki karakteristik yang berbeda, mungkin dalam melakukan sesuatu juga itu sangat berbeda-beda oleh sebab itu sumber kecemasan yang sering terjadi pada manusia ialah:

a. Sumber Dari Dalam

- 1) Olahragawan terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
- 2) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
- 3) Alam pikiran olahragawan akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan didalam dirinya. Pada olahragawan akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu akan memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber Dari Luar

- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntunan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada olahragawan untuk mengikuti tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan olahragawan

mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

- 2) Pengaruh massa, dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap terhadap penampilan olahragawan.
- 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain sehingga menjadi terdesak.
- 4) Pelatih yang memperhatikan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
- 5) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang tertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai

Oleh karena itu, dalam uraian di atas, sumbernya telah dijelaskan dengan jelas. Ada dua jenis ketakutan yang muncul pada manusia. Satu datang dari dalam, yang lain dari dalam. Sumber dari dalam bahwa ada komitmen pada diri sendiri yang harus mereka miliki Tingkatkan kinerja Anda agar konsentrasi Anda tidak terganggu saat bekerja, Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran. Dengan munculnya ciri-ciri tersebut, Mereka memiliki emosi negatif yang membuat mereka ceroboh. Buatlah keputusan yang tepat dan jangan takut merasa salah saat mengambil keputusan. Membuat keputusan dan kurangnya konsentrasi menciptakan ketegangan, oleh karena itu saat mengambil keputusan, wasit harus tenang dan tidak sedang terburu-buru.

Selain faktor dari dalam faktor dari luar juga itu bisa mempengaruhi kepada kinerja wasit pada saat bertugas adanya tuntutan dari kabid dan senior yang mereka harus tampil dengan baik timbulnya pemikiran yang negatif pada dirinya, saat bertugas mungkin team yang akan bertanding itu team ternama jadi ketegangan sebelum memimpin pertandingan dan saat memimpin wasit tidak fokus dan gelisah saat bertugas. Cuaca pada saat

bertugas itu tidak selamanya baik apabila bertugas di outdoor mungkin cuaca hujan dan panas mereka akan terganggu oleh keadaan sekitar.

3. Ciri-ciri dan gejala kecemasan (*anxiety*)

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya:

1). kegelisahan, kegugupan, 2). tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, 3). sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, 4) kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, 5) banyak berkeringat, 6) telapak tangan yang berkeringat, 7) pening atau pingsan, 8) mulut atau kerongkongan terasa kering, 9) sulit berbicara, 10) sulit bernafas, 11) bernafas pendek, 12) jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, 13) suara yang bergetar, 14) jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, 15) pusing, 16) merasa lemas atau mati rasa, 17) sulit menelan, 18) terdapat gangguan sakit perut atau mual, 19) panas dingin, , 20) wajah terasa memerah, 21) merasa sensitif atau “mudah marah”.

b. Ciri-ciri *Behavioral* dari kecemasan, diantaranya:

1) perilaku menghindar,
2) perilaku melekat dan dependen, dan
3) perilaku terguncang

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya:

1). khawatir tentang sesuatu, 2) perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, 3) keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, 4) terpaku pada sensasi ketubuhan, 5) sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, 6) merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, 7) ketakutan akan kehilangan kontrol, 8) ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, 9) berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, 10) berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, 11) berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, 12) khawatir terhadap hal-hal yang

sepele, 13) berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, 14) pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan.

4. Aspek-aspek Kecemasan

Sudah dijelaskan diatas bahwa gangguan kecemasan yang sering muncul di lapangan Gail (2016) mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- a. Perilaku: Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindari, hiperventilasi, dan waspada.
- b. Kognitif : Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut ada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, dan mimpi buruk.
- c. Afektif: Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan seorang wasit saat memimpin pertandingan perubahan perilaku dan kontak fisik saat bertugas akan mengalami kegelisahan, terganggunya konsentrasi yang akan membuat wasit lupa akan tanggung jawabnya sebagai penengah atau mewasiti.

5. Tingkat Kecemasan (*anxiety*)

Menurut Stuart (2016) ada beberapa macam tingkat kecemasan (*anxiety*) yang sering dialami oleh diantaranya:

a. *Anxiety* Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. *Anxiety* Sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya

c. *Anxiety* Berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Tingkat Panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. (hlm. 96).

B. Kondisi Fisik

1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seseorang atlet atau wasit. Seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi fisik baik kalau ia mampu melakukan pekerjaan yang diberikan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan". Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti mengembangkan

dan meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kebugaran gerak (*motor fitness*). Selanjutnya Syafruddin, (2016:64) mengemukakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat di artikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. .

Menurut Pujianto (2015) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Menurut Fachrezzy, dkk (2021) Mengatakan bahwa kualitas kondisi fisik adalah faktor dasar yang dominan dalam menentukan kondisi fisik yang maksimal sehingga seorang atlet dapat memperoleh kinerja yang tidak mudah mengakibatkan kelelahan saat menerima beban latihan berikutnya. Adapun pendapat lain yang menyebutkan bahwasanya kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015). Mengacu dari beberapa pendapat peneliti terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah unsur terpenting untuk menunjang seseorang dalam melakukan aktivitas atau kegiatan, terlebih bagi 8 orang atlet ataupun olahragawan.

Kondisi adalah status/keadaan kesiapan menghadapi latihan yang akan dilakukan. Latihan kondisi fisik adalah proses pengulangan yang sistematis dan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan dengan menitikberatkan pada efisiensi kerja faal tubuh. Baik tidaknya kondisi fisik, selain faktor latihan juga erat kaitannya dengan aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti istirahat, asupan gizi, kerja, lingkungan keluarga, sekolah dan kesehatan. Pembentukan kondisi fisik tergantung dari tujuan seseorang melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga, seperti untuk peningkatan kebugaran

atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan.

Kondisi fisik berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau skill.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet, walaupun tidak meninggalkan aspek yang lain, seperti aspek teknik, aspek taktik, dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda. Untuk memiliki, memelihara, dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, seseorang harus berusaha dan juga harus berusaha memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempunyai kondisi fisik:

a. Faktor Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan. Untuk penambahan beban latihan harus memenuhi prinsip-prinsip yang sesuai dengan tujuan latihan. Prinsip-prinsip beban latihan agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet (Harsono, 1988:101). Selain penambahan beban latihan, frekuensi latihan juga harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atlet. Frekuensi latihan yang baik dilakukan empat kali dalam seminggu agar atlet tidak mengalami kelelahan yang kronis. Dalam olahraga prestasi, latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh terhadap cabang olahraga yang diikutinya, bahkan ada pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan latihan adalah peningkatan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kondisi fisik.

b. Prinsip-prinsip Beban Lebih (Overload)

Prinsip Overload adalah prinsip latihan dasar yang paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini, dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini mengatakan bahwa beban

latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan bengis, serta harus diberikan berulang-ulang dengan intensitas yang cukup tinggi. Stress fisik dapat ditimbulkan karena penambahan beban berlebih. Dengan menggunakan prinsip overload, maka kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif. Penambahan beban harus merupakan stimulasi atlet, penambahan kenaikan beban latihan harus dilakukan tahap demi tahap secara teratur. Misalnya dalam tenis untuk latihan prinsip overload dalam kekuatan lengan yang fungsinya untuk

c. Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang dipakai, diperlukan istirahat. Dengan istirahat, tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Istirahat harus diatur sedemikian rupa untuk mengatur antara istirahat dengan aktivitas yang dilakukan. Istirahat yang paling baik adalah tidur, dengan tidur kondisi fisik yang lelah akan merasa bugar kembali.

d. Faktor Kebiasaan

Hidup Sehat Kondisi fisik yang baik harus didukung kesegaran jasmani yang baik pula. Dengan kebiasaan hidup yang sehat, maka seseorang akan jauh lebih dari segala bibit penyakit yang menyerang.

Dalam kehidupan kita sehari-hari harus memperhatikan dan menerapkan cara hidup sehat antara lain

- 1) Makanan yang dikonsumsi harus mengandung empat sehat lima sempurna,
- 2) Menghindari rokok dan minuman keras dan selalu menjaga kebersihan pribadi dan kebersihan lingkungan. Faktor Makanan dan Gizi Untuk memperbaiki makanan seseorang atlet sesuai dengan tenaga yang dibutuhkan selama latihan atau melakukan suatu aktivitas. Untuk seorang atlet membutuhkan 25-30% lemak, 15% protein, 50-60% hidrat arang, dan vitamin serta mineral lainnya. Jadi untuk pembinaan kondisi fisik dibutuhkan banyak makanan yang mengandung gizi yang

mengandung unsure-unsur protein, lemak, garam-garam mineral, vitamin dan air.

3. Kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan

a. Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*,

Menurut Rusli Lutan (2002: 40), kebugaran Kardiovaskuler adalah ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen kebagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Daya tahan Kardiovaskuler menurut Depdikbud (1997: 5) adalah kesanggupan system jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (2004: 27), kebugaran kardiovaskuler adalah keadaan dimana jantung seorang mampu bekerja dengan mengatasi berat beban selama suatu kerja tertentu.

b. Kesegaran kekuatan otot atau *Strenght Fitness*,

Kekuatan atau strength adalah kemampuan otot ketika digunakan untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas atau melakukan kerja.

c. Kesegaran keseimbangan tubuh atau *Body composition* atau *Body Weight Fitness*,

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23) adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Menurut Mukholid (2004:10) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

d. Kesegaran Kelentukan atau *Fleksibility Fitness*,

Kelentukan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan sangat diperlukan sekali hamper disemua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, gulat dan sebagainya.

4. kondisi fisik yang berhubungan dengan keterampilan atau skill

a. Koordinasi atau *Coordination*

Kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik. Contoh latihan dari komponen kebugaran jasmani bagian koordinasi adalah memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri begitu pula sebaliknya.

b. Daya Tahan atau *Endurance*,

Bafirman HB, Asep Sujana Wahyuri (2019), daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Menurut Annarino (1976), daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu.

c. Kecepatan atau *Speed*,

Menurut Widiastuti(2015:125) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakangerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waku sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat.

d. Kelincahan atau *Agility*,

Menurut Dr. Widiastuti (2015:137) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *angility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

e. Daya Ledak atau *Power*

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Menurut Corbin (1980), daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh.

5. Denyut nadi sebagai parameter kondisi fisik

Denyut nadi dalam faal kerja, telah diterima secara luas karena mempunyai nilai yang sangat berarti, bukan hanya sebagai gambaran dalam kemampuan sistem kardiovaskuler untuk menentukan penampilan kesehatan/kebugaran (*health fitness*) dan penampilan prestasi olahraga (*motor fitness*), tetapi juga dapat memberikan gambaran akan tingkat kerja fisik yang dibebankan pada tubuh.

Dalam aktivitas fisik ada beberapa macam denyut nadi yang dapat dimanfaatkan untuk pembentukan kondisi fisik ataupun untuk melihat gambaran dari tingkat kebugaran seseorang (*health fitness*). Macam denyut nadi yang dapat dimanfaatkan dalam pembentukan kondisi fisik tersebut adalah:

- a. denyut nadi basal;
- b. denyut istirahat;
- c. denyut nadi untuk menentukan intensitas pemanasan;

- d. denyut nadi maksimal;
- e. denyut nadi untuk menentukan target latihan (training zone) atau berat ringannya latihan yang dilakukan;
- f. denyut nadi cadangan;
- g. denyut nadi pemulihan;
- h. titik defleksi denyut nadi.

Melalui penghitungan denyut nadi secara teknik palpasi, denyut nadi diraba dengan merasakan denyut nadi melalui jari tengah. Tempat meraba denyut nadi pada beberapa tempat:

- a. Di Pergelangan tangan bagian depan sebelah atas pangkal ibu jari tangan (arteri Radialis).
- b. Di leher sebelah kiri/kanan depan otot sterno cleido mastoideus (arteri Carolis).
- c. Di dada sebelah kiri, tepat di apex jantung (arteri temporalis).
- d. Di pelipis.

C. Kinerja

1. Pengertian Kinerja

Dalam suatu pekerjaan itu dinamakan kinerja. Kinerja adalah hasil dari suatu pekerjaan yang telah dilakukan, baik berupa fisik atau material maupun non fisik atau non material. (Widodo, 2015, hlm. 131) Kinerja merupakan tingkatan pencapaian hasil atas tugas tertentu yang dilaksanakan dengan baik menurut Simanjuntak. (Widodo, 2015, hlm. 131). Menurut Sofyan (2013) mengemukakan “kinerja digunakan untuk mengukur hasil yang telah dicapai sehubungan dengan kegiatan atau aktivitas perusahaan, apakah kinerja perusahaan telah baik atau perlu adanya evaluasi evaluasi ke belakang mengenai hasil yang telah dicapai”. (hlm. 19).

Berdasarkan pendapat kedua para ahli di atas mengenai pengertian kinerja, maka dapat disimpulkan pengertian kinerja adalah kesediaan seseorang atau kelompok orang untuk melakukan suatu kegiatan dan

menyempurnakannya sesuai dengan tanggung jawabnya dengan hasil seperti yang maksimal.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja

Kinerja seringkali menjadi permasalahan setiap organisasi, penurunan kinerja tidak hanya begitu saja terjadi tanpa sebab. Menyatakan bahwa kinerja dipengaruhi oleh, menurut (Widodo, 2015, hlm. 133).

- a. Kualitas dan kemampuan seseorang, hal-hal yang berhubungan dengan etos kerja, motivasi kinerja, sikap mental, dan kondisi fisik.
- b. Sarana pendukung, yaitu hal yang berhubungan dengan lingkungan kinerja.

1) Faktor Kemampuan

Secara psikologis kemampuan (ability) wasit terdiri dari kemampuan potensi (IQ) di atas rata-rata (IQ 110 – 120) dengan pendidikan yang memadai untuk jabatannya dan terampil dalam menjalankan tugasnya saat mewasiti, maka dia akan lebih mudah mencapai kinerja yang diharapkan.

2) Faktor Motivasi

Motivasi berbentuk sikap (attitude) seorang wasit dalam menghadapi sesuatu (situation) motivasi merupakan kondisi yang menggerakkan dari wasit yang terarah untuk mencapai tujuan organisasi (tujuan kinerja). Sikap mental merupakan mental yang mendorong diri seorang wasit berusaha mencapai tugas yang maksimal. Sikap mental seorang wasit harus yang siap secara psikofisik (siap secara mental, fisik, tujuan dan situasi), artinya seorang wasit harus siap mental maupun secara fisik dan memahami tujuan utama dan target kerja yang akan dicapai, maupun memanfaatkan dan menciptakan situasi yang baik.

Dapat disimpulkan dari uraian diatas ialah bahwa kemampuan seseorang bisa diukur dengan potensi dan kemampuannya, keberhasilan seseorang wasit akan lebih mengetahui tentang keilmuannya dan menimbulkan motivasi dari setiap tugasnya oleh

sebab itu seorang wasit akan bertugas sebagaimana mestinya tanpa adanya sebuah keraguan dalam setiap penampilannya.

3. Penilaian Kinerja

Penilaian kinerja merupakan metode mengevaluasi dan menghargai kinerja yang paling umum di gunakan. Penilaian kinerja dilakukan untuk memberi tahu karyawan apa yang diharapkan pengawas untuk membangun pemahaman yang lebih baik satu sama lain. Menurut desler (2015), penilaian kinerja adalah mengevaluasi kinerja karyawan dimasa sekarang dan / atau di masa lalu secara relatif terhadap standar kinerja.

Pengembangan hasil kerja dalam sebuah organisasi menurut Panggabean (2012, hlm. 124) proses penilaian meliputi diantaranya:

- a. Identifikasi
- b. Observasi
- c. Pengakuan
- d. Pengembangan

Identifikasi adalah tahap awal dimana wasit mengecek perlengkapan pertandingan sebelum memimpin pertandingan. Tahap yang kedua tahap observasi dimana wasit harus melihat realita pertandingan dengan baik melihat perlengkapan pertandingan segi petugas yang akan mewasiti seperti hamish garis, scoresheet, scoring table, dari tahap observasi ada tim yang menilai yaitu SRC (*Spesialis Referee Commission*) ini dinilai dari segi penilaian dari bagian mengelola pertandingan. Pengembangan wasit mereka bisa berkembang dengan baik contohnya dari sebuah kesalahan yang sudah dilakukan dijadikan sebuah acuan dan jadikan gambaran.

4. Peningkatan kinerja

Dalam meningkatkan sebuah kinerja menurut Anwar (2011) yang perlu diperhatikan oleh seseorang diantaranya:

- a. Mengetahui adanya kekurangan dalam kinerja.
- b. Mengenai kekurangan dan tingkat keseriusan.

- c. Mengidentifikasi hal-hal yang mungkin terjadi penyebab kekurangan, baik yang berhubungan dengan sistem maupun yang berhubungan dengan pegawai itu sendiri.
- d. Mengembangkan rencana tindakan untuk menanggulangi penyebab kekurangan tersebut.
- e. Melakukan rencana tindakan tersebut.
- f. Melakukan evaluasi apakah masalah tersebut sudah teratasi atau belum. Apabila langkah-langkah tersebut dapat dilaksanakan dengan baik maka kinerja wasit akan berjalan dengan lancar tanpa adanya sebuah kekurangan.

D. Wasit

1. Pengertian wasit

Menurut Mudian & Komarudin (2015) bahwa, Wasit adalah pengendali permainan dan bertugas memimpin, mengendalikan permainan agar berjalan menarik, tidak membosankan, dan lancar, sehingga tujuan akhir dari pertandingan yaitu berjalan lancar, aman, dan kedua belah pihak atau tim merasa puas dengan kepemimpinan wasit. Paturusi (2012) menjelaskan bahwa, kinerja adalah hasil kerja dan kemajuan yang telah dicapai oleh seseorang dalam tugasnya. Seorang wasit sepakbola / futsal profesional dengan berbekal pada pengetahuan, pengalaman, serta penguasaan dalam peraturan permainan diharapkan bisa memimpin suatu pertandingan dengan baik dan aman sesuai dengan tujuan serta sasaran yang direncanakan. Setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakan peraturan permainan pada pertandingan di mana dia ditugaskan (PSSI 2013/2014). Kinerja seorang wasit dapat dilihat dan dinilai berdasarkan standar tugas yang diembankan terhadap wasit itu sendiri. Seorang wasit sepakbola dalam melaksanakan kinerja yang dilakukannya dapat diketahui berdasarkan apa yang telah FIFA terapkan melalui penilaian wasit.

Keputusan wasit terhadap fakta–fakta yang terjadi berkaitan dengan permainan, termasuk ada tindaknya sebuah gol dan hasil suatu pertandingan, adalah final. Menurut PSSI (2013/2014) bahwa: Wasit hanya dapat merubah keputusannya apabila menyadari bahwa keputusan yang ditetapkan sebelumnya tidak benar atau menurut pendapatnya, berdasarkan saran asisten wasit atau ofisial keempat keputusan tersebut perlu dirubah, asalkan wasit belum memulai kembali permainan atau belum mengakhiri pertandingan. . Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang mealkukan intensitas kerja atau jauh dari keletihan. daya tahan tubuh merupakan kemampuan fisik, yang berfungsi untuk membentengi tubuh dari masuknya virus penyebab penyakit oleh karena itu sangat penting sekali bagi kita memiliki daya tahan tubuh yang baik.

Melihat dengan kinerja wasit dilapangan, bahwa seorang wasit dalam memimpin pertandingan sangat membutuhkan daya tahan karena seorang wasit dalam memimpin pertandingan dengan baik sesuai dengan peraturan permainan serta memimpin pertandingan selama 2 x 20 menit sampai selesai dengan harapan agar wasit tersebut benar - benar menjadi seorang pemimpin, pengadil, bahkan peleraai yang berdiri sama tegak dan tidak membela ke salah satu tim dalam pertandingan yang dipimpinya. Dan seorang wasit mempunyai tanggung jawab penuh atas pertandingan yang meraka pimpin dengan seadil-adilnya. Jadi seorang wasit harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk mendapatkan kinerja yang maksimal sesuai aturan yang berlaku.

2. Pakaian Kaos dan Celana Wasit

Seorang wasit saat menjalankan tugas perlu halnya perlengkapan yang harus dibutuhkan yaitu seragam wasit dan celana wasit, oleh sebab itu pertandingan resmi yang membedakan levelnya dilihat dari pakaian. Pakaian seorang wasit Internasional, Nasional dan Daerah itu berbeda.



Gambar.2.1 Kostum wasit futsal Sumber: *Article.fitinline*

3. Tugas dan wewenang wasit futsal

a. Tugas wasit pertama

- 1) Menegakkan peraturan permainan futsal. Berhak memutuskan pertandingan dapat dilanjutkan atau tidak.
- 2) Mengawasi para pemain melakukan kesalahan atau tidak. Bila terjadi gol, wasit juga bertugas untuk mencatat sebagai hasil laporan pada panitia pertandingan.
- 3) Memastikan bahwa setiap bola yang digunakan memenuhi syarat.
- 4) Memastikan bahwa perlengkapan pemain memenuhi persyaratan.
- 5) Menghentikan permainan jika dikarenakan adanya bermacam gangguan dari luar.

b. Tugas wasit kedua

- 1) Membantu wasit utama ketika pertandingan sedang berlangsung.
- 2) Menggantikan wasit utama jika mengalami cedera di tengah pertandingan

c. Posisi Wasit dalam Permainan Futsal

Seorang wasit dalam permainan futsal tidak berada di dalam lapangan seperti sepak bola. Wasit utama futsal berdiri di sepanjang garis lapangan. Wasit utama harus terus berlari mengikuti pergerakan bola sambil memperhatikan terjadi jalannya pertandingan sampai ada tidaknya pelanggaran. Sementara, wasit kedua berada di sebelah lapangan tempat wasit.

E. Futsal

1. Pengertian Futsal

Futsal merupakan olahraga yang saat ini digemari oleh masyarakat, permainan ini tidak membutuhkan perlengkapan yang mahal, bahkan kita tidak harus menggunakan lapangan yang standar untuk dapat memainkannya. Untuk suatu permainan futsal hanya membutuhkan ruangan yang aman dan nyaman, dengan sebuah bola, beberapa pemain dan sesuatu yang bisa menandai terjadinya gol.

Berikut adalah pengertian futsal menurut beberapa para ahli yaitu sebagai berikut: Menurut Dendy Sugono (2008) futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang". Menurut Justinus Lhaksana (2011), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

2. Sejarah futsal

Permainan futsal pada mulanya dipopulerkan di kota Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan dari futsal memperoleh perhatian yang positif di seluruh Negara Bagian Amerika Selatan, terutama di Negara Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini bisa dilihat melalui berbagai gaya terkenal dunia yang telah diperlihatkan oleh para pemain Brasil di luar ruangan atau yang lebih tepatnya berada di lapangan berukuran biasa.

Futsal World Cup Championsip pertama kali diadakan dengan bantuan dari FIFUSA (sebelum seluruh anggotanya bergabung dengan organisasi FIFA pada tahun 1989) di Kota Sao Paulo, Brasil, pada tahun 1982, berakhir dengan Brasil berhasil berada di posisi pertama dan menjuarai kompetisi tersebut. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia yang kedua yang diselenggarakan pada tahun 1985 di Spanyol, tetapi dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia, Brasil mendapatkan kekalahan dari Paraguay.

3. Tinjauan *International Futsal Academy*

Menurut Sodikin (2012), akademi futsal adalah suatu badan yang menampung calon atlet futsal dalam latihan fisik dan ketrampilan teknik dan penguasaan teori-teori yang ada dalam futsal. Dari pengertian diatas, maka dapat ditarik pengertian bahwa *International Futsal Academy* adalah sebuah badan dalam bidang olahraga futsal yang didesain untuk menampung dan memberikan program pendidikan kepada calon atlet futsal dalam latihan fisik atau ketrampilan teknik dan penguasaan teori dalam futsal secara professional dengan dilengkapi fasilitas-fasilitas

yang memiliki standar internasional dan dilatih oleh tenaga professional agar nantinya dapat menjadi pemain professional dalam kancah internasional. Menurut Sodikin (2012), ada beberapa fasilitas yang dibutuhkan dalam akademi futsal, yaitu :

- a. Lapangan Olahraga Terdiri dari gedung olahraga, lapangan latihan, fitness dan lain-lain.

- b. Hunian dan Asrama Merupakan fasilitas asrama untuk pemain, pengelola, termasuk fasilitas laundry untuk pakaian dan sepatu.
- c. Pengelola Merupakan perkantoran dan administrasi tempat mengurus segala kepentingan dalam akademi futsal.
- d. Pendidikan Fasilitas pendidikan terdiri dari ruang kelas dan ruangruang khusus lainnya
- e. Pendukung Fasilitas di luar fungsi olahraga tetapi merupakan pendukung kelancaran aktifitas.

4. Perlengkapan permainan futsal

a. Bola

Bola biasanya terbuat dari kulit dengan garis lingkaran Antara 62-64 cm berat bola 0,4-0,44 kg.



Gambar.2.2. bola (Sumber: adya razan blogsport)

b. Kostum

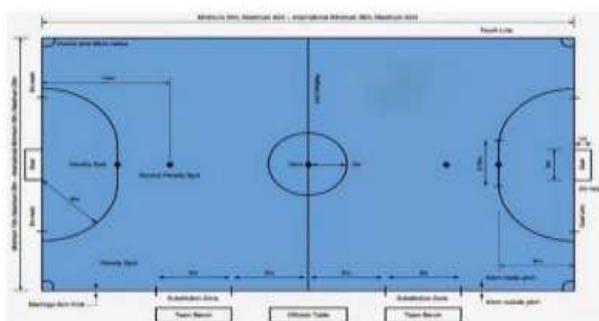
Pada umumnya para pemain menggunakan Pakaian olahraga longgar agar tidak mengganggu Gerakan, sebagian besar kostum terbuat dari Bahan kain dan celana pendek .



Gambar.2.3. kostum (Sumber: *Article.fitinline*)

c. Lapangan Futsal

Lapangan olahraga merupakan suatu bentuk ruang terbuka non hijau sebagai suatu pelataran dengan fungsi utama tempat dilangsungkannya aktivitas olahraga. Setiap jenis olahraga diperlukan sarana lapangan untuk tempat berlangsungnya aktivitas ukuran lapangan futsal standar nasional memiliki panjang antara 25 meter sampai dengan 42 meter. Sementara itu, untuk lebarnya sekitar 15 sampai dengan 25 meter.



Gambar.2.4.Lapangan (Sumber :IFAB,2014)

5. Teknik dasar

Teknik dasar dalam permainan futsal sangat diperlukan Saat melakukan permainan futsal. Menurut Asmara (2008) untuk dapat bermain

futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Teknik dasar futsal menurut Lhaksana (2011) antara lain:

a. Teknik dasar mengumpan (*passing*),

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

b. Teknik dasar menahan bola (*control*)

Teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik.

c. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*),

Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

d. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada rekannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

e. Teknik dasar menembak (*shooting*)

teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan.