

RINGKASAN SKRIPSI

Fitri Haludiawati “Survei Kondisi Fisik Wasit Futsal Kalimantan Barat Tahun 2019 (Studi Terhadap VO_2 Max Wasit Futsal Kalimantan Barat)”. Skripsi Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. Pembimbing Stephani Yane, M.Pd (Pembimbing utama) dan Abdillah, M.Pd (Pembimbing Pembantu).

Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Kondisi Fisik Wasit Futsal Kalimantan Barat (VO_2 Max wasit futsal Kalimantan barat) ?.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisik fisik wasit futsal Kalimantan barat (VO_2 Max wasit futsal Kalimantan barat).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan bentuk survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wasit futsal Provinsi Kalimantan Barat.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran langsung pada wasit futsal Provinsi Kalimantan Barat.

Hasil penelitian Berdasarkan hasil tes Blepp tes atau MFT diketahui kategori baik sekali 7 orang atau 58%, sedangkan kategori baik 2 orang atau 17% dan kategori sedang sebanyak 3 orang atau 25%. Berdasarkan hasil tes daya tahan aerobik yang dilakukan terhadap 12 wasit futsal berlisensi Kalimantan Barat, diperoleh rata-rata 58.2, skor maksimum 70.5 dan skor minimum 45.8.

Dari hasil penelitian inikesimpulannya adalah daya tahan aerobik, rata-rata VO_2 max yang dimiliki oleh wasit futsal berlisensi Kalimantan Barat adalah kategori baik sekali 7 orang atau 58%, sedangkan kategori baik 2 orang atau 17% dan kategori sedang sebanyak 3 orang atau 25%.

Berdasarkan dari penelitian ini, maka disarankan (1) pada para wasit futsal berlisensi Kalimantan Barat serta para Pembina olahraga futsal untuk lebih memperhatikan lagi kondisi fisiknya. (2) Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan. (3) Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.