

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Kebugaran

###### a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Pada hakikatnya Kebugaran Jasmani atau *physical fitness* adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan. Tujuan dari kebugaran jasmani ialah menjaga kebugaran tubuh agar tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, selain itu tubuh masih memiliki cadangan energi yang bisa digunakan sewaktu-waktu. Adapun cara menjaga kondisi kebugaran yaitu : Menyempatkan olahraga secara teratur, menjaga asupan gizi makanan dan istirahat yang cukup.

Manusia tidak jauh dari kata aktivitas, mulai dari masa anak-anak sampai masa remaja aktivitas yang dilakukan adalah kewajiban menuntut ilmu. Di masa dewasa sampai tua aktivitas yang dilakukan adalah bekerja. Pentingnya kegiatan aktivitas harus didasari dengan kesegaran jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Sebaliknya bila kesegaran jasmani buruk, maka aktivitas yang dilakukan akan terganggu. Pentingnya kesegaran jasmani, maka akan timbul kesadaran manusia untuk meluangkan waktu berolahraga agar tubuh tetap bugar serta menunjang aktivitas keseharian.

Menurut Abdurrahim & Hariadi (2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani dapat diukur dengan melaksanakan berbagai macam tes kesegaran jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat peserta usia didik. Menurut Muhajir (2004:2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari uraian di atas tentang kebugaran jasmani adalah kondisi dimana seseorang melakukan berbagai aktivitas dalam keseharian untuk menjalani hidup secara produktif tanpa merasa kelelahan yang berlebihan.

### **b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Suharjana (2013:7-8) Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) Daya tahan paru jantung adalah daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot adalah daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
- 4) Fleksibilitas atau kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 5) Komposisi tubuh adalah komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari sebagai berikut:

- 1) Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar dan cabang olahraga permainan. Ditinjau dari sistem gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan prangkat otot untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika kecepatan

diekspresikan sebagai rasio jarak dan waktu. Yang artinya Kecepatan merupakan kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat, kecepatan dapat juga berarti berpindah badan secepat-cepatnya ketempat lain.

2) Daya ledak adalah kemampuan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum. Dalam hal ini, dapat pula dinyatakan bahwa daya ledak merupakan hasil perkalian antara kekuatan dengan kecepatan.

3) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).

4) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Kelincahan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat sesuai keperluan dan sesuai dengan situasi yang ada.

5) Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerakan-gerakan otot sinergis dan antagonis secara selaras, koodinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang lancar dan efisien.

6) Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas dengan seluruh tubuh untuk periode waktu yang lama

### **c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran**

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat dan olahraga, dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan Untuk dapat mempertahankan hidup secara setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni

memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari di peroleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga di tuntutan meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minuman alkohol dan makan berlebihan secara tidak teratur.

2) Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran) manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

Selain ketiga faktor di atas daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu faktor utama dalam dalam kesegaran jasmani. Karena setiap kesegaran jasmani tidak lepas dari daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan paru-jantung, dengan daya tahan kardiorespirasi ini secara umum dapat mewakili tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Depdiknas (2000:54) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung-paru adalah sebagai berikut:

- a) Keturunan (genetik) Dari penelitian yang telah dilakukan dibuat kesimpulan bahwa kemampuan VO<sub>2</sub> max 93,4% ditentukan oleh faktor genetik yang hanya dapat diubah dengan latihan. Faktor genetik yang berperan dapat membedakan kapasitas jantung, paru, sel darah merah dan hemoglobin juga persentase *slow twitch fiber*.
- b) Umur Mulai anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan jantung (kardiovaskuler) meningkat, mencapai maksimal pada umur 20-30 tahun dan

kemudian berbanding terbalik dengan umur, sehingga pada orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimilikinya pada umur 17 tahun. Hal ini disebabkan oleh penurunan faal organ transport dan penggunaan O<sub>2</sub> yang terjadi akibat bertambahnya umur. Tetapi curamnya penurunan dapat berkurang bila tetap melakukan olahraga aerobik.

c) Jenis Kelamin Sampai dengan umur pubertas tidak terdapat perbedaan daya tahan jantung (kardiovaskuler) laki-laki dan wanita, setelah umur tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25% dari pada pria. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan maximal muscular power yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya.

d) Kebiasaan berolahraga Istirahat di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan jantung (kardiovaskuler). Efek latihan aerobik selama 8 minggu setelah istirahat memperlihatkan peningkatan daya tahan jantung (kardiovaskuler). Macam aktifitas fisik akan mempengaruhi nilai daya tahan kardiovaskuler. Seseorang yang melakukan lari jarak jauh mempunyai daya tahan kardiovaskuler yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukan *gymnastic* dan main anggar. Pada penderita obesitas aktivitas fisik yang terarah juga meningkatkan kesegaran jasmani di samping terjadi penurunan berat badan.

e) Kebiasaan Merokok Intensitas adalah keadaan tingkatan dan ukuran intensnya. Sedangkan perilaku merokok menurut uraian sebelumnya adalah suatu aktivitas membakar tembakau dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya.

## 2. Sepakbola

### a. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia, dapat dilihat dari minat masyarakat yang ketika adanya sebuah *event* *commit to user* piala dunia pasti semua masyarakat berbagai



elemen akan merasakan animo perhelatan 5 tahun sekali tersebut. Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan untuk memainkan bola dengan menggunakan tangan di dalam kotak penalti.

Menurut Sucipto, dkk.(2000:17), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar gawang tidak kebobolan dari tim lawan.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. (Subagyo Irianto,2010:3)

Menurut Luxbacher (1998:2), di dalam pertandingan sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. 11 orang pemain dibagi dalam strategi permainan sehingga berada pada posisi pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Sisanya satu orang adalah sebagai penjaga gawang. Setiap pemain memiliki peran dalam kesuksesan sebuah tim sepakbola dalam suatu pertandingan. Permainan sepakbola membutuhkan kerjasama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan

memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan.

#### b. Peraturan Sepakbola

Dalam sepakbola terdapat beberapa aturan yang harus dipatuhi oleh pemain, pelatih dan official serta dijalankan oleh wasit sebagai perangkat dalam sebuah pertandingan. Aturan jumlah pemain, panjang waktu permainan, ukuran lapangan dan bola, jenis dan sifat pelanggaran yang dapat dihukum oleh wasit dan lain-lain semua sudah tertuang pada peraturan *Law Of The Game* yang dirancang untuk mematuhi aturan bagi yang memainkan jenis olahraga sepakbola. *Law Of The Game* berasal dari bahasa Inggris. *Law* adalah hukum, *Of The Game* artinya di dalam permainan. Berarti maksud dari *Law Of The Game* adalah hukum di dalam sebuah permainan atau lebih tepatnya peraturan permainan.

Dalam sepakbola yang membuat kebijakan untuk membuat peraturan permainan sepakbola yaitu IFAB (*International Football Association Board*) yang bekerjasama dengan FIFA (*Federation International Football Association*) selaku federasi sepakbola tertinggi didunia, untuk selalu mengevaluasi dalam setiap pertandingan kemudian menambahkan atau menghapus peraturan-peraturan agar permainan sepakbola menjadi lebih menarik. Hal ini berjalan dengan permainan sepakbola yang kian modern dari jaman ke jaman.

PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) merupakan induk organisasi sepakbola di Indonesia yang menjadi anggota dari FIFA. PSSI sendiri memiliki anggota yang mewakili berbagai daerah seperti ASPROV di tingkat provinsi, ASKAB/ASKOT berada ditingkat Kabupaten atau Kota. Jadi seluruh pertandingan di dunia baik dari tingkat kompetisi amatir sampai professional semua mengacu pada *Law Of The Game* yang dikeluarkan oleh FIFA selaku induk organisasi sepakbola tertinggi didunia.

Didalam *Law Of The Game* ada berbagai pasal yang mengatur sebuah pertandingan, yaitu :

##### 1) Pasal 1 (Lapangan Permainan)

Lapangan permainan sepakbola harus berbentuk persegi panjang yang ditandai dengan garis berwarna putih jelas dengan lebar garis 12 centimeter yang berguna untuk menjadi batasan wilayah. Untuk panjang lapangan berukuran 100 - 110 meter dengan lebar 64 - 75 meter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter.

Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran *penalti* dengan jari-jari 9,15 meter.

## 2) Pasal 2 (Bola)

Untuk kelengkapan permainan sepakbola ada bola sepak yang berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram dan mempunyai tekanan udara sama dengan 0.6 – 1.1 atmosfer ( $600 - 1100 \text{ g/cm}^2$ ) pada permukaan laut (8.5 lbs/sq inci – 15.6 lbs/sq inci).

Jika bola menjadi rusak maka permainan dihentikan dan memulai kembali dengan menjatuhkan bola pengganti di mana bola asli menjadi rusak. Jika bola menjadi cacat pada *kick-off*, tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, tendangan *penalty* atau lemparan ke dalam *restart* dimulai kembali. Jika bola menjadi rusak selama tendangan *penalty* atau tendangan dari titik *penalty*



saat bergerak maju dan sebelum menyentuh pemain, mistar gawang atau tiang gawang tendangan penalty diulang kembali. Bola tidak boleh diubah selama pertandingan tanpa izin wasit.

### 3) Pasal 3 (Jumlah Pemain)

Suatu pertandingan dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim paling banyak terdiri dari 11 pemain dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari 7 orang. Apabila pada saat pertandingan berlangsung salah satu tim kekurangan pemain kurang dari 7 pemain maka pertandingan dihentikan atau disudahi pada saat itu juga dengan skor seadanya.

Pergantian pemain yang diijinkan dalam suatu pertandingan resmi yang diorganisir suatu dengan ketentuan FIFA, Konfederasi atau Asosiasi-Asosiasi Anggota, maksimal sebanyak tiga pemain pengganti. Peraturan kompetisi harus menentukan beberapa orang pemain pengganti yang boleh/dapat berlakukan, mulai dari tiga sampai maksimal dua belas orang.

### 4) Pasal 4 (Perlengkapan Pemain)

Perlengkapan dasar/utama yang wajib dipakai oleh seorang pemain yaitu : baju kaos, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu sepakbola. Pemain dilarang menggunakan perlengkapan atau apapun yang dapat membahayakan dirinya atau pemain lain (termasuk segala macam perhiasan). Untuk pelindung tulang kering terbuat dari bahan karet, plastic atau sejenisnya yang dapat memberikan perlindungan yang memadai dan seluruhnya tertutup oleh kaos kaki.

### 5) Pasal 5 (Wasit)

Setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakan peraturan permainan pada pertandingan dimana ia ditugaskan. Keputusan mengenai fakta-fakta yang berkaitan dengan permainan, termasuk gol atau tidaknya, pelanggaran atau tidaknya dan hasil pertandingan adalah mutlak tidak bisa diganggu gugat.

Peralatan wasit yang harus ada ialah peluit, kartu kuning dan merah, jam tangan, peralatan komunikasi dan alat pedeteksi terjadinya bola sudah masuk gawang atau belum.

#### 6) Pasal 6 (Asisten Wasit)

Tugas seorang asisten wasit ialah membantu wasit untuk mengawasi/mengamati pertandingan sesuai dengan peraturan permainan seperti membantu mengisyaratkan : keseluruhan bola sudah keluar lapangan permainan, tim mana yang berhak untuk tendangan sudut, tendangan gawang dan lemparan ke dalam, kapan seorang pemain dihukum karena berada dalam posisi offside, ketika ada permintaan untuk pergantian pemain, terjadinya insiden atau pelanggaran yang tidak terlihat oleh wasit dan saat tendangan penalty penjaga gawang telah bergerak keluar dari garis gawang sebelum bola ditendang dan apabila bola telah melewati garis gawang.

#### 7) Pasal 7 (Lamanya Pertandingan)

Pertandingan berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit, kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding dikarenakan ada sesuatu hal yang harus dibuat sebelum permainan dimulai dan pemain berhak mendapat waktu istirahat antara kedua babak selama 15 menit.

Tambahan waktu diberikan pada setiap babak untuk seluruh waktu yang hilang pada babak tersebut karena : pergantian pemain, penilaian terhadap pemain yang cidera, pemindahan pemain yang cidera dari lapangan permainan untuk mendapatkan perawatan, waktu yang dibuang dan sebab-sebab lainnya. Untuk tendangan penalty harus dilakukan atau diulang, lamanya pertandingan dari setiap babak harus diperpanjang sampai tendangan penalty selesai dilaksanakan dengan sempurna.

#### 8) Pasal 8 (Memulai dan Memulai Kembali Pertandingan)

*Kick Off* adalah suatu cara untuk memulai atau memulai kembali permainan pada saat dimulai pertandingan, setelah terciptanya gol, pada permulaan babak kedua dan pada awal babak dari masing-masing babak perpanjangan waktu bila ada. Gol dapat tercipta langsung dari *kick Off*.

*Dropped Ball* (menjatuhkan bola) adalah sebuah metode/cara untuk memulai kembali permainan, ketika bola sedang dalam permainan, wasit diharuskan untuk menghentikan sementara permainan untuk setiap alasan yang tidak disebutkan dimanapun pada peraturan permainan. Wasit menjatuhkan bola di tempat dimana bola berada pada saat permainan dihentikan, kecuali apabila permainan dihentikan di dalam daerah gawang, untuk kejadian ini wasit mesti menjatuhkan bola di garis pembatas daerah gawang yang sejajar dengan garis gawang pada posisi yang terdekat dengan lokasi awal bola pada saat permainan dihentikan. Bola dimainkan oleh pemain yang menyentuh bola terakhir. Permainan dimulai kembali setelah bola menyentuh tanah.

9) Pasal 9 (Bola di dalam dan di luar Permainan)

Bola berada di luar permainan apabila bola sepenuhnya melewati garis gawang atau garis sentuh berada di tanah atau di udara dan permainan dihentikan oleh wasit. Bola berada di dalam permainan ketika bola memantul dari tiang gawang, mistar gawang atau tiang bendera sudut dan berada dalam lapangan permainan dan bola memantul baik dari tubuh wasit maupun asisten wasit jika mereka berada dalam lapangan permainan.

10) Pasal 10 (Cara Mencetak Gol)

Sebuah gol tercipta bila bola sepenuhnya melewati garis gawang, diantara kedua tiang gawang dan berada di bawah mistar gawang, asalkan sebelum itu tidak terjadi pelanggaran terhadap peraturan permainan yang dilakukan oleh tim yang memasukan gol. Tim pemenang adalah tim yang mencetak gol lebih banyak dalam suatu pertandingan adalah pemenangnya. Jika gol yang dicetak kedua tim sama banyak atau tidak ada gol yang dicetak sama sekali, pertandingan dinyatakan seri/*draw*.

Teknologi Garis Gawang digunakan untuk tujuan memverifikasi apakah sebuah gol telah tercipta guna mendukung keputusan wasit. Penggunaan teknologi garis gawang harus diatur dalam peraturan kompetisi masing-masing.

#### 11) Pasal 11 (Offside)

Bila seorang pemain berada pada posisi *offside* itu bukan merupakan suatu pelanggaran. Seorang pemain berada pada posisi *offside* jika pemain tersebut berada lebih dekat ke garis gawang lawan dari pada bola dan pemain lawan yang kedua terakhir. Seorang pemain dikatakan tidak berada dalam posisi *offside*, jika dia berada pada daerah permainannya sendiri atau dia sejajar dengan pemain lawan yang kedua terakhir. Serta tidak dinyatakan *offside* apabila pemain tersebut menerima bola dari tendangan gawang, lemparan ke dalam dan tendangan sudut.

Seorang pemain yang berada pada posisi *offside* hanya dapat dihukum jika saat itu bola menyentuh atau sedang dimainkan oleh salah seorang rekannya, dia menurut pandangan wasit, terlibat aktif dalam permainan dengan mencampuri jalannya permainan atau mengganggu/menghalang-halangi pemain lawan dan memperoleh keuntungan dengan berada pada posisi tersebut.

Ketika terjadi *offside*, wasit harus memberikan tendangan bebas tidak langsung yang dilakukan dari posisi dimana pemain penyerang berada ketika bola terakhir kali diberikan kepadanya oleh satu teman timnya.

#### 12) Pasal 12 (Pelanggaran & Kelakuan yang Tidak Sopan)

Dalam pelanggaran terdapat dua bentuk, yaitu pelanggaran langsung dan pelanggaran tidak langsung. Tendangan bebas langsung diberikan kepada tim lawan, jika seorang pemain melakukan salah satu dari tujuh pelanggaran berikut ini dengan tindakan yang dianggap wasit sebagai kelalaian, kecurangan atau menggunakan tenaga secara berlebihan, sedangkan tendangan bebas tidak langsung diberikan pada tim lawan apabila penjaga gawang mengontrol bola dengan tangannya lebih dari enam detik sebelum melepaskannya dari penguasaannya, menyentuh bola kembali dengan tangannya setelah dilepaskan dari penguasaannya dan sebelum bola itu menyentuh pemain lain, menyentuh bola yang sengaja ditendang kepadanya oleh teman satu tim dengan tangan dan menyentuh bola lemparan ke dalam yang diberikan secara langsung oleh teman satu timnya dengan tangan. Bagi pemain lainnya adalah bermain secara

berbahaya, menghalangi/merintangi pergerakan lawan dan menghalangi penjaga gawang untuk melepaskan bola dari tangannya. Tendangan bebas tidak langsung dilaksanakan dari tempat dimana pelanggaran terjadi

Sanksi disiplin untuk kartu kuning dipergunakan untuk pemain yang melakukan tindakan tidak sportif, menolak dengan perkataan atau tindakan, terus menerus melanggar peraturan permainan, memperlambat waktu untuk memulai kembali permainan, tidak mematuhi jarak yang ditentukan ketika permainan dimulai kembali dengan tendangan sudut atau tendangan bebas atau lemparan ke dalam, masuk atau masuk kembali ke lapangan permainan tanpa seijin wasit dan sengaja meninggalkan lapangan permainan tanpa seijin wasit.

Kartu merah diberikan kepada pemain bila dia melakukan permainan secara kasar, berkelakuan jahat, meludahi pemain lawan atau orang lain, menggagalkan gol yang dibuat oleh tim lawan atau menggagalkan peluang terciptanya gol dengan sengaja menyentuh bola dengan tangan, menggagalkan peluang terciptannya gol oleh pemain lawan yang bergerak ke depan ke arah gawang pemain tersebut melalui suatu pelanggaran yang dapat dihukum dengan tendangan bebas atau tendangan penalty, menggunakan kata-kata atau isyarat yang menghina, melecehkan/kasar dan menerima peringatan kedua dalam pertandingan yang sama

### 13) Pasal 13 (Tendangan Bebas)

Tendangan bebas terbagi menjadi dua yaitu langsung dan tidak langsung. Tendangan bebas langsung, jika bola pada tendangan bebas langsung ditendang langsung masuk ke dalam gawang lawan dan sebuah gol disahkan serta tendangan bebas langsung masuk ke dalam gawang sendiri, tendangan sudut diberikan kepada tim lawan. Sedangkan tendangan bebas tidak langsung, gol tidak disahkan apabila bola disentuh oleh pemain lain sebelum bola tersebut masuk ke gawang, jika bola pada tendangan bebas tidak langsung ditendang langsung masuk ke gawang lawan, tendangan gawang diberikan dan bola tendangan pada tendangan bebas tidak langsung ditendang langsung masuk ke gawang sendiri, tendangan sudut diberikan kepada tim lawan. Wasit



memberikan isyarat dengan mengangkat salah satu tangan ke atas kepala sampai bola disentuh pemain lawan atau bola keluar lapangan permainan

#### 14) Pasal 14 Tendangan Penalti)

Sebuah tendangan penalty dijatuhkan terhadap tim yang melakukansalah satu dari sepuluh pelanggaran yang dihukum dengan tendangan bebas langsung dan pelanggaran tersebut dilakukan dalam daerah penaltinya sendiri pada saat bola masih dalam permainan.

Pelanggaran atau sanksi jika pemain yang melaksanakan tendangan penalty melanggar peraturan permainan yaitu wasit mengijinkan tendangan dilanjutkan, jika bola masuk ke gawang tendangan diulang dan bola ditendang tidak masuk gawang wasit mengentikan permainan dan memulainya kembali dengan tendangan bebas tidak langsung untuk tim yang bertahan dari tempat dimana pelanggaran terjadi. Bila kiper melanggar peraturan permainan yaitu wasit mengijinkan tendangan dilanjutkan, bila bola masuk gawang gol disahkan dan bola tidak masuk gawang tendangan diulang.

Jika teman satu tim dari penendang penalty melanggar peraturan permainan, wasit mengijinkan tendangan dilanjutkan, bila masuk ke gawang tendangan diulang dan bola tidak masuk ke gawang wasit menghentikan permainan dan memulainya kembali dengan tendangan bebas tidak lanngsung untuk tim yang bertahan dari tempat dimana pelanggara terjadi. Sedangkan teman satu tim dari kipper melanggar peraturan permainan, wasit mengijinkan tendangan dilanjutkan, bola masuk ke gawang gol disahkan dan bola tidak masuk ke gawang tendangan diulang. Bila pemain dari kedua tim melanggar peraturan permainan maka tendangan diulang.

#### 15) Pasal 15 (Lemparan ke Dalam)

Lemparan ke dalam adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Lemparan ke dalam diberikan kepada lawan dari pemain yang terakhir menyentuh bola ketika seluruh bagian bola melewati garis samping, baik mengelinding di tanah maupun melayang di udara. Sebuah gol tidak dapat langsung dihasilkan dari suatu lemparan ke dalam.

Prosedur pada saat melempar bola, pemain yang melakukan lemparan ke dalam yaitu menghadap ke lapangan permainan, sebagian dari kaki berada diatas garis samping atau diluar garis samping, memegang bola dengan kedua belah tangan dan melemparkan bola dari tempat dimana bola itu meninggalkan lapangan permainan. Semua lawan mesti berada pada jarak tidak kurang dari 2 meter dari tidik dimana lemparan ke dalam dilakukan, setelah melemparkan bola, si pelempar tidak boleh menyentuh bola kembali sampai bola disentuh oleh pemain lain.

#### 16) Pasal 16 (Tendangan Gawang)

Tendangan gawang adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan gawang diberikan ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang, baik menggelinding di tanah atau melayang di udara, setelah terakhir kali menyentuh pemain dari tim yang menyerang dan sesuai dengan peraturan 10 tidak terjadi gol. Sebuah gol tercipta dari tendangan gawang langsung ke gawang lawan dinyatakan sah.

Prosedur tendangan gawang adalah bola ditendang dari titik mana pun dalam daerah gawang oleh seorang pemain dari tim yang bertahan, pemain lawan berada diluar daerah penalty sampai bola berada dalam permainan, penendang tidak boleh menyentuh bola kembali sampai bola itu telah menyentuh pemain lain dan bola berada dalam permainan apabila telah ditendang langsung ke luar daerah penalty.

#### 17) Pasal 17 (Tendangan Sudut)

Tendangan sudut adalah suatu cara untuk memulai kembali permainan. Tendangan sudut diberikan ketika seluruh bagian bola melewati garis gawang, baik menggelinding di tanah maupun melayang di udara, setelah terakhir kali menyentuh pemain dari tim yang bertahan dan sesuai dengan peraturan 10 tidak terjadi gol. Sebuah gol yang tercipta dari tendangan sudut langsung ke gawang lawan dinyatakan sah.

Prosedur tendangan sudut adalah bola mesti ditempatkan di dalam busur sudut yang terdekat dengan titik dimana bola melewati garis gawang, tiang bendera sudut tidak boleh dipindahkan, pemain lawan harus berada pada jarak

9,15 meter dari busur sudut sampai bola dalam permainan, bola mesti ditendang oleh pemain dari tim yang menyerang, bola berada dalam permainan setekah ditendang dan bergerak serta pemain yang melakukan tendangan sudut tidak boleh menyentuh bola kembali sampai bola menyentuh pemain lain.

### 3. Wasit

#### a. Pengertian Wasit

Wasit merupakan salah satu perangkat penting dalam permainan sepakbola. Keberadaan wasit dapat mempengaruhi pertandingan dan permainan pada pemain. Wasit harus dibina dan ditingkatkan daya tahan kardiorespiratori sebelum memimpin pertandingan yang sesungguhnya, sehingga wasit siap menghadapi tekanan-tekanan yang mungkin timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik (Vembiarto, 2016). Dalam permainan sepakbola dibuatlah peraturan-peraturan permainan yang berlaku bagi setiap pemain dan untuk mengatur ketertiban pemain tersebut dilakukan oleh pihak ke 3 yaitu wasit. Menurut kamus lengkap Bahasa Indonesia wasit adalah pendamai antara orang yang berselisih dan sebagainya, jadi wasit adalah orang yang bertugas menjadi pendamai antara 1 tim dengan tim yang bertanding di lapangan. Wasit ditunjuk bertugas di sepanjang permainan. Wasit tersebut menerapkan peraturan permainan dan memiliki kekuasaan mutlak di atas lapangan. Dua penjaga garis mendampingi wasit. Penjaga garis menunjukkan ketika bola keluar (tunduk pada keputusan wasit) dan menentukan tim manakah yang harus melakukan lemparan ke dalam, tendangan gawang, atau tendangan sudut. Mereka juga mendampingi wasit ketika pelanggaran offside terjadi (Luxbacher, 2004:4).

Wasit juga disebut wakil tuhan di lapangan, karena keputusan wasit yang mutlak dan harus ditaati oleh pemain, official team dan penonton. Setiap pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana dia ditugaskan (*Laws Of TheGame*, 2015/2016:5). Asisten wasit juga membantu wasit untuk mengawasi/mengamati pertandingan sesuai dengan peraturan permainan (*Laws Of The Game*, 2015/2016:6).

Wasit harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi dan untuk mencapai prestasi tersebut diperlukan persiapan yang relative lama, salah satunya adalah mempersiapkan daya tahan kardiorespirasi (Vembiarto, 2016). Oleh itu menjadi seorang wasit terdapat penjenjangan yang harus dilewati mulai dari wasit remaja dengan sertifikat wasit junior hingga wasit FIFA dengan sertifikat FIFA. Ada syarat-syarat tertentu untuk menjadi seorang wasit salah satunya yaitu ijazah yang dimiliki minimal Sekolah Menengah Atas atau sederajat. Selain memiliki persamaan syarat minimal untuk menjadi seorang wasit, yaitu harus memiliki ijazah Sekolah Menengah Atas, tentunya wasit-wasit tersebut memiliki latar belakang pendidikan dan kehidupan yang berbeda-beda, walaupun perbedaan latar belakang tersebut tidak akan jauh dari keolahragaan, khususnya olahraga sepakbola. Bukan hanya soal latar belakang pendidikan, wasit harus memiliki intelektual tinggi dan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal itu dilakukan saat kursus wasit, terdapat ujian teori dan ujian kebugaran jasmani. Apabila didalam ujian teori dan ujian kebugaran jasmani tidak sesuai *standart* penilaian akan dinyatakan gagal dalam memiliki sertifikat wasit. Dalam kursus wasit ada beberapa tes kebugaran jasmani yaitu *fitnes test*, meliputi kecepatan dengan tes lari 40 m, dan daya tahan fisik dengan *interval test*.

Wasit sepakbola di Indonesia yang sudah memiliki lisensi dari Badan Sepakbola Dunia (FIFA) sudah semakin bertambah jumlahnya, dan hal ini tentu merupakan suatu kemajuan sepakbola nasional. Namun jumlahnya masih sedikit, nama-nama tersebut di antaranya Faulur Rosy, Fauzan Arifin Agus, Santoso Heru, Slamet Wijaya Retu, Thoriq Alkatiri, Oky Dwi Putra, Yudi Nur Cahya, Dwi Purba Adi Wicaksana, Mustopha Umarella, Fariq Hitaba dan Aspiraman Aranda. Sedangkan untuk asisten wasit di antaranya Al Makmum Khalid, Bangbang Syamsudar, Irham Muhamad, Ngadiman Riswanda, Rizal Mufti Ahmad, Wiradana Edo, Nurhadi, Dinan Lazuardi, Beni Andriko, Furqon Fajar, I Gede Slamet Raharja dan Azizul Alimmudin Hanafiah. Memang untuk lolos menjadi wasit FIFA harus memenuhi beberapa persyaratan tertentu, antara lain wasit tersebut harus melalui program pelatihan Konfederasi

Sepakbola Asia (AFC). Berikut Tingkatan dan persyaratan untuk menjadi wasit dari level dasar askab sampai ke level tertinggi FIFA.

### **b. Teknologi Wasit Sepakbola**

Permainan sepakbola dari tahun ke tahun mengalami perubahan mulai pola gaya bermain sepakbola yang modern. Dengan mengalami perubahan ini aturan juga selalu diperbarui agar tetap menarik untuk ditonton. Hal ini mengharuskan peralatan dan perlengkapan seorang wasit harus segera diperbarui mengikuti sepakbola yang modern. Pada Piala Dunia tahun 2010 terdapat insiden gol yang dianulir oleh wasit, saat itu tim yang bertanding adalah timnas Inggris melawan timnas Jerman. Tendangan dari luar kotak penalty yang ditendang oleh Frank Lampard terlihat masuk melalui rekaman video ulang, bola hasil tendangan yang membentur tiang gawang memantul kebawah dalam keadaan bola sepenuhnya sudah melewati garis gawang dan memantul keluar dari gawang, wasit tidak menganggap itu sebuah gol. Sejak itulah FIFA selaku federasi sepakbola tertinggi di dunia bekerjasama dengan perusahaan teknologi demi mengurangi kejadian-kejadian kontroversi berikutnya. Berikut ini beberapa teknologi terbaru yang dimiliki wasit antara lain :

#### **1) Teknologi Garis Gawang**

Teknologi ini bekerja untuk mendeteksi bola yang sepenuhnya sudah melewati garis gawang. System ini menggunakan sensor yang terpasang pada setiap tiang gawang. Oleh itu wasit dibekali perangkat seperti jam tangan yang penggunaannya sensor akan mengirimkan sinyal kepada wasit melalui jam tangan tersebut. Bila terjadi sebuah gol jam itu akan bergetar dan bertulisan gol dan sebaliknya bila tidak terjadi gol tidak akan bergetar dan menunjukan tidak gol.

#### **2) Headphone**

Dalam semua pertandingan papan atas, wasit dan asisten wasit saling berkomunikasi dengan menggunakan satu set radio(Dorling Kindersley, 2008). Kegunaan *headphone* adalah memudahkan wasit, asisten wasit dan wasit



cadangan untuk saling berkomunikasi dan membantu wasit dalam melihat atau mempertimbangkan pelanggaran yang tidak terlihat oleh wasit.

### 3) VAR (*Video Assistant Referee*)

Teknologi VAR (*Video Assistant Referee*) memang masih menuai pro dan kontra dalam sepakbola. Tapi tujuan FIFA menciptakan teknologi ini agar meminimalisir terjadinya kecurangan atau peristiwa yang luput dari penglihatan wasit dan asisten wasit dengan menyediakan tayangan ulang.

Berikut langkah-langkah cara kerja VAR (*Video Assistant Referee*) menurut FIFA 2018 :

- a) Langkah pertama ketika insiden terjadi, wasit menginformasikan VAR atau VAR merekomendasikan kepada wasit bahwa keputusan/insiden harus ditinjau ulang.
- b) Langkah kedua, rekaman video ditinjau oleh VAR yang memberi tahu wasit melalui *headset* apa yang ditampilkan video tersebut.
- c) Langkah ketiga, keputusan atau tindakan diambil ialah wasit memutuskan untuk meninjau rekaman video di sisi lapangan permainan sebelum mengambil tindakan/keputusan yang sesuai atau wasit menerima informasi dari VAR dan mengambil tindakan/keputusan yang sesuai.

### c. Pentingnya Kebugaran untuk Wasit

Untuk terwujudnya kesuksesan dalam memimpin pertandingan sepakbola, kebugaran jasmani seorang wasit sepakbola yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan. Wasit yang tidak memiliki kebugaran fisik yang prima tidak akan mungkin dapat memimpin pertandingan dengan baik, dia tidak akan pernah dapat selalu berada di dekat permainan yang sedang berlangsung (dekat bola), itulah alasan mengapa FIFA, AFC, PSSI selalu melakukan *Fitnest Test* terhadap wasit dan asisten wasit yang mereka tunjuk untuk memimpin suatu pertandingan (Yendra,2012:3). Ini penting karena lamanya dalam satu pertandingan yang resmi permainan berlangsung selama 2x45 menit yang artinya wasit memimpin minimal 90 menit, belum lagi misal ada perpanjangan waktu 2x15 menit. Jika ditotal wasit memimpin pertandingan selama 120 menit atau 2 jam. Dalam kurun waktu tersebut, seorang wasit dituntut mampu

mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Apabila wasit tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tidak akan maksimal dalam menempatkan posisi untuk mengambil keputusan.

Di setiap akan bergulirnya kompetisi sepakbola nasional, wasit-wasit di Indonesia yang sudah memiliki kriteria untuk memimpin pertandingan. Sebelumnya PSSI dalam hal ini di bidang Direktur Perwasitan baik dari pusat maupun daerah akan menyelenggarakan penyegaran wasit. Pentingnya penyegaran wasit disini ialah memilih para wasit dan asisten wasit yang layak atau tidak memimpin pertandingan sepakbola. Dalam penyegaran wasit terdapat beberapa tes salah satunya adalah kebugaran jasmani. Oleh karena itu pentingnya menjaga kebugaran jasmani seorang wasit baik sebelum kompetisi dan sesudah kompetisi.

#### **d. Kebutuhan Fisik Wasit Sepakbola**

Kebutuhan fisik bagi wasit sepakbola memang sangat krusial dalam memimpin pertandingan bukan hanya soal mental dan faktor emosional, tapi fisik juga berperan penting. Kebutuhan fisik tersebut meliputi kecepatan berlari untuk dapat mengikuti aluran permainan dan menepatkan posisi agar dapat melihat kejadian dengan jelas serta daya tahan kardiovaskuler untuk tetap bugar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan sepanjang permainan.

Dalam perkumpulan yang besar ditemukan hubungan antara  $VO_2 \max$  dengan jarak total selama pertandingan dan hubungan terbalik ditunjukkan antara  $VO_2 \max$  dan rata-rata kapasitas *aerobic* dianggap sebagai sebuah bagian dari detak jantung maksimal (Castagna, et.al., 2012).

Seorang wasit yang memimpin pertandingan akan berlarian sepanjang pertandingan, oleh sebab itu seorang perangkat pertandingan membutuhkan kondisi fisik yang baik. Sedangkan sepakbola modern ini sudah berkembang dengan tuntutan pemain dengan tingkat kebugaran prima bersamaan dengan tuntutan fisik tersebut wasit ikut serta mempersiapkan fisik yang optimal (Monea, 2019).

Jadi sangat pentingnya kondisi fisik yang baik bagi seorang wasit, dapat berpengaruh dalam jalannya pertandingan. Hal ini agar kesalahan-kesalahan

dalam mengambil keputusan dapat di meminimalisir atau bahkan tidak terjadi dalam memimpin suatu pertandingan. Ini menjadi tugas para wasit disamping pemahaman peraturan sepakbola serta untuk menjaga atau meningkatkan fisik.

#### **e. Komponen yang Dibutuhkan Wasit Sepakbola**

(Guillen & Feltz, 2011) mengutarakan terdapat 6 komponen sebagai kunci sukses melaksanakan tugas memimpin pertandingan (wasit) yaitu :

- 1) *Game Knowledge*
- 2) *Decision-making skill*
- 3) *Psychological skill*
- 4) *Strategic skills*
- 5) *Communication/control of game*
- 6) *Physical fitness*

Dalam hal ini wasit harus menguasai komponen - komponen tersebut, agar dalam memimpin pertandingan bisa bertindak cerdas dan tegas. Hal ini yang akan membuat pemain atau official team *respect* terhadap wasit. Selain itu beberapa tambahan komponen yang harus dimiliki oleh wasit sendiri :

##### **1) Mental**

Saat memimpin pertandingan tekanan akan terasa dari pemain, official team dan juga penonton. Mental berpengaruh terhadap performa seorang wasit, hal ini diungkapkan oleh Nevill (2013) bahwa kebisingan dan kerumunan dapat mempengaruhi keputusan wasit, efek dominan dari kebisingan akan terlihat mempengaruhi wasit yang berkualitas untuk menghukum pemain.

##### **2) Tegas terhadap keputusan**

Wasit harus mempunyai pribadi tegas saat memimpin pertandingan, hal ini banyak terjadi saat dilapangan. Walaupun keputusan wasit itu benar tim yang kena hukuman akan merasa dirugikan dan akan mendekat serta bertanya mengenai keputusan wasit tersebut. Sikap wasit harus tegas dan keputusannya mutlak tidak bisa diganggu gugat

##### **3) Cerdas mengambil keputusan**

Semua pemain ingin tim yang dibelanya menang saat pertandingan, tak jarang pemain menggunakan berbagai cara untuk mengecoh wasit. Salah

satunya *diving* atau berpura-pura jatuh. Hal ini wasit harus cerdas-cerdas mengambil keputusan dan memberi peringatan kepada pemain yang bersangkutan.

#### 4) Adil

Wasit harus menjunjung tinggi nilai keadilan, karna wasit bertugas sebagai penengah/pengadil sebuah pertandingan. Selesai pertandingan kedua tim merasa jalannya pertandingan dengan lancer dan adil maka wasit akan ada rasa bangga terhadap performannya memimpin pertandingan

#### **f. Klasifikasi Perwasitan**

Dalam rangka pembentukan dan pembinaan wasit di Indonesia maka PSSI telah menyusun dan mengklasifikasikan wasit dalam jenjang sebagai berikut:

- 1) Wasit Remaja dengan Sertifikat Wasit junior, khusus memimpin pertandingan Tingkat yunior yang usia pemainnya lebih rendah dari usia wasit.
- 2) Wasit Tingkat Cabang (Daerah Tingkat II) dengan sertifikat Wasit Pengcab atau C-3.
- 3) Wasit Tingkat Daerah (provinsi) dengan Sertifikat Wasit Tingkat Pengprov atau C-2.
- 4) Asisten Wasit Tingkat Nasional dengan Sertifikat Asisten Wasit Nasional atau C1.
- 5) Wasit Nasional dengan Sertifikat Wasit Nasional atau C-1.
- 6) Asisten Wasit FIFA, adalah Asisten Wasit Nasional dengan Sertifikat FIFA.
- 7) Wasit FIFA adalah Wasit Nasional dengan sertifikat FIFA (PSSI, 2010:3).

Jadi dalam perwasitan sepak bola ada beberapa tahap untuk menjadi seorang wasit dari tingkat cabang sampai tingkat wasit atau asisten wasit FIFA. Untuk dapat melewati tahap-tahap tersebut seorang wasit harus mengikuti kursus kepelatihan wasit yang diadakan oleh komite teknis dan pengembangan (PSSI, 2010:2).

#### 1. Wasit Remaja Persyaratan Menjadi Wasit Remaja adalah.

- a) Berusia minimal 17 Tahun.
- b) Memiliki Ijasah Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama atau Sederajat.
- c) Berbadan Sehat, tidak berkacamata dan tidak buta warna.

- d) Tinggi Badan minimal 160 cm.
  - e) Memiliki Rekomendasi dari Sekolah atau dari perkumpulan sepakbola.
  - f) Lulus Kursus yang diselenggarakan oleh Pengurus Cabang (PSSI, 2010:3).
2. Wasit Tingkat II Atau Wasit Pengcab (C-3) Persyaratan Menjadi Wasit Tingkat II atau Wasit Pengcab.

- a) Berusia minimal 17 tahun maksimal usia 22 Tahun.
  - b) Memiliki ijazah Sekolah Menengah Umum atau Sederajat
  - c) Berbadan Sehat, tidak berkaca mata dan tidak buta warna.
  - d) Tinggi Badan minimal 160 cm.
  - e) Memiliki Rekomendasi dari dari Perkumpulan Sepakbola atau SSB.
  - f) Lulus Kursus Wasit Tingkat II yang diselenggarakan oleh Pengurus Cabang.
  - g) Peserta yang berasal dari Wasit Remaja, hanya perlu mengikuti dan lulus ujian penyetaraan yang diselenggarakan oleh Pengurus Cabang (PSSI, 2010:4).
3. Wasit Tingkat I Atau Wasit Pengprov (C-2) Persyaratan Menjadi Wasit Tingkat I atau Wasit Pengprov:

- a) Berusia Maksimal usia 25 Tahun.
- b) Berbadan Sehat, tidak berkaca mata dan tidak Buta warna.
- c) Memiliki Sertifikat Lulus Wasit Tingkat II atau Wasit Pengcab (C-3) selama 2 tahun dan/atau telah memimpin Pertandingan sebagai Wasit atau Asisten Wasit di Pengcab, sekurang ± kurangnya 30 (tiga puluh) kali Pertandingan resmi (kompetisi atau turnamen yang diselenggarakan atas persetujuan Pengcab) dengan Nilai Baik, berdasarkan penilaian Inspektur Wasit atau Pengawas Pertandingan di dalam log-book wasit.
- d) Memiliki rekomendasi dari Pengcab asal.
- e) Lulus kursus Wasit Pengprov yang diselenggarakan oleh Pengprov/Pengurus Pusat (PSSI, 2010:4).

Asisten Wasit Nasional Persyaratan Menjadi Asisten Wasit Nasional.

- a) Memiliki sertifikat lulus wasit pengprov (C-2) selama 2 (dua) tahun dan/atau telah memimpin pertandingan sebagai Wasit/Asisten Wasit Tingkat I atau Pengprov sekurang ± kurangnya 30 (tiga puluh) kali Pertandingan resmi (kompetisi atau turnamen yang diselenggarakan atas persetujuan Pengprov)



dengan nilai baik berdasarkan penilaian Inspektur Wasit atau Pengawas Pertandingan dalam log-book wasit.

- b) Berbadan Sehat dan tidak memakai kaca mata serta tidak buta warna.
- c) Berusia maksimal 28 Tahun.
- d) Mendapatkan rekomendasi dari Pengprov asal.
- e) Dapat berbahasa Inggris sekurang-kurangnya secara pasif.
- f) Memiliki kemampuan mengoperasikan komputer.
- g) Lulus Kursus Asisten wasit Nasional dan ujian yang diselenggarakan oleh Pengurus Pusat PSSI.
- h) Asisten Wasit C-1 (Nasional) yang telah lulus boleh bertugas pada pertandingan kompetisi/turnamen tingkat Nasional PON, Pengprov dan Pengcab (PSSI, 2010:5).

5) Wasit Nasional Persyaratan Menjadi Wasit Nasional

- a) Harus sudah bertugas sebagai Asisten Wasit Nasional sekurang ± kurangnya 15 (lima belas) kali Pertandingan dengan Nilai Baik, berdasarkan penilaian Inspektur Wasit atau Pengawas Pertandingan pada logbook wasit.
  - b) Berbadan Sehat dan tidak memakai kaca mata serta tidak buta warna.
  - c) Berusia maksimal 30 tahun.
  - d) Mengikuti penyegaran dan Lulus ujian penyetaraan Wasit Nasional yang diselenggarakan oleh Pengurus Pusat PSSI (PSSI, 2010:5).
- 6) Persyaratan Menjadi Wasit Dan Asisten Wasit FIFA Syarat-syarat menjadi wasit dan Asisten Wasit FIFA, sbb;
- a) Mampu Berbahasa Inggris secara Pasif dan Aktif
  - b) Sebagai Wasit / Asisten Wasit Liga Super / Divisi Utama
  - c) Memiliki Potensi yang dapat ditingkatkan sebagai Wasit atau Asisten Wasit Internasional.
  - d) Tinggi badan minimal 170 Cm.
  - e) Mengikuti test (kesehatan, fisik, Laws of The Game, dan Bahasa Inggris) Serta dinyatakan Lulus oleh PSSI.
  - f) Umur maksimal 32 Tahun dihitung per 1 Januari.

g) Harus sudah bertugas sebagai Wasit / Asisten Wasit Nasional sekurang ± kurangnya 10 (sepuluh) kali Pertandingan, dengan Nilai Baik berdasarkan penilaian Inspektur wasit (PSSI, 2010:6).

**b. Hak Dan Kewajiban Wasit Dan Asisten Wasit**

- 1) Wasit C-3 yang telah lulus hanya boleh bertugas pada pertandingan kompetisi / turnamen tingkat pengcab/cabang.
- 2) Wasit C-2 yang telah lulus hanya boleh bertugas pada pertandingan kompetisi / turnamen tingkat provinsi dan cabang
- 3) Asisten Wasit C-1 (nasional) bisa bertugas menjadi wasit pada kompetisi / turnamen tingkat Provinsi dan cabang.
- 4) Wasit C-1 (Nasional) dapat bertugas pada pertandingan kompetisi / turnamen ditingkat Nasional, PON, Provinsi dan cabang.
- 5) Asisten Wasit FIFA dapat bertugas sebagai wasit pada pertandingan kompetisi / turnamen di tingkat provinsi dan cabang.
- 6) Wasit yang bersertifikat FIFA bisa bertugas di semua jenjang kompetisi / turnamen (PSSI, 2010:8).

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan kondisi kebugaran wasit sepakbola antaranya :

1. Hasil penelitian Sofyan (2014) bahwa seorang wasit harus memiliki kepercayaan diri yang baik untuk menjadi seorang wasit, namun selain kepercayaan diri, ada hal yang lebih penting dan harus dimiliki oleh seorang wasit, seperti yang dijelaskan diatas bahwa seorang wasit harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena seorang wasit selain harus memahami peraturan permainan dan pertandingan juga harus memiliki kondisi fisik yang baik berupa daya tahan dan kecepatan.
2. Hasil penelitian Ahmad Hidayat Efendi (2012) bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seseorang, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak satu awalan olahraga prestasi. Dengan demikian kondisi fisik yang baik diduga akan membuat seorang wasit dapat memimpin suatu pertandingan dengan baik

## B. Kerangka Berpikir

Kebugaran bereratan dengan dunia olahraga, tak terkecuali di bidang permainan berkelompok salah satunya sepakbola. Kebugaran yang baik tidak hanya dimiliki perorangan pemain, melainkan wasit juga harus memiliki kebugaran yang baik. Itu merupakan salah satu persyaratan untuk menjadi seorang pemain dan pengadil lapangan.

Seorang wasit dituntut memiliki daya tahan dan kecepatan berlari dalam memimpin suatu pertandingan. Karena seorang wasit dalam memimpin pertandingan harus selalu berlari mengikuti irama permainan yang lamanya berlangsung selama 2x45 menit. Wasit harus selalu berada dekat dengan bola dan menepatkan diri diposisi yang dapat melihat dengan jelas, apabila ada suatu kejadian pelanggaran atau insiden lainnya, agar saat mengambil keputusan diharapkan tepat dan di akhir pertandingan kedua tim merasa puas dengan peforma wasit.

Tabel 1. Kerangka berpikir

