

Kondisi Fisik Wasit Futsal Liga Profesional Indonesia Di Tengah Pandemi Covid-19.

Zulpikar Ilham*, Soegiyanto Soegiyanto, Sulaiman Sulaiman, Oktia Woro

Pendidikan Olahraga Pascasarjana Doktoral, Universitas Negeri Semarang, Jl. Kelud Utara III No.15,
Petompon, Indonesia

*Corresponding Author: zulpikar_ilham@students.unnes.ac.id

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana wasit futsal Liga Profesional Indonesia dalam menjaga kebugaran fisik serta menjaga pola hidup sehat selama terhentinya liga dikarenakan pandemi covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian deskriptif untuk menggambarkan fenomena tertentu yang terjadi pada era pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 38 orang wasit futsal Liga Profesional Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dalam pengumpulan data yaitu menggunakan angket yang disebarluaskan melalui google form. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Dari analisis data diperoleh hasil penelitian. Pada masa pandemi covid-19, wasit futsal Liga Profesional Indonesia masih tetap melakukan aktivitas kebugaran fisik mengikuti anjuran protokol kesehatan dari pemerintah untuk selalu menjaga pola hidup sehat, hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil jawaban kuisioner yang menerangkan bahwa, semua wasit futsal Liga Profesional Indonesia mempunyai jawaban yang sama yaitu, selalu melakukan latihan fisik dan melaksanakan peningkatan perilaku menjaga pola hidup sehat melalui penerapan gizi seimbang untuk menjaga kebugaran fisik, di tengah era pandemi covid-19. Disimpulkan dari hasil penelitian, bahwa secara umum tingkat kebugaran fisik wasit futsal Liga Profesional Indonesia masih menjaga kebugaran fisik walaupun liga pada saat ini masih terhenti akibat wabah pandemi covid-19, hal ini bertujuan agar pada saat liga sudah bisa dilanjutkan, kondisi fisik dan pergerakan pada saat memimpin pertandingan, masih prima dan dapat melihat suatu kejadian atau pelanggaran dengan baik dan mengambil keputusan yang benar pada saat memimpin pertandingan futsal Liga Profesional Indonesia.

Kata kunci: Kondisi Fisik; Wasit Futsal; Covid-19

Abstract. The purpose of this research is to see how professional futsal league referee in keeping their physical health and maintaining their healthy lifestyle during the cessation of the league due to Covid-19 pandemic. This research is done by descriptive approach to illustrate certain phenomenon that happens in Covid-19 pandemic era. Population in this research consists of 38 professional futsal league referee in Indonesia. The method used in this research is a survey method, and the data collection technique in this research uses questionnaire that sent by google form. Data analysis technique in this research uses descriptive quantitative analysis technique. Then this research gets the result from the data analysis. During Covid-19 pandemic, professional futsal league referee are still doing the physical exercises and following the health protocol instructions from the government to be always maintaining the healthy lifestyle, this result can be seen in the average answers of the questionnaire which tells that, all of Indonesian professional futsal league referee have similar answer such as, always do physical exercise and implementing behavior improvement of maintaining the healthy lifestyle through applying a balanced nutrition to keep the body healthy in the middle of Covid-19 pandemic. The purpose of those activities are keeping the physical condition and movement ready when leading the match, still in prime condition and be able to see an occurrence or violation clearly and choose the right decision when leading an Indonesian professional futsal league.

Key words: Physical condition; Futsal Referee; Covid-19

How to Cite: Ilham, Z., Soegiyanto, S., Sulaiman, S., & Woro, O. (2023). Kondisi Fisik Wasit Futsal Liga Profesional Indonesia Di Tengah Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2023, 969-973.

PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga yang terdengar akrab 10 tahun belakangan ini. Dimulai dengan keikutsetraan indonesia sebagai tuan rumah sekaligus mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kejuaraan antara negara-negara di asia sebagai peserta. Namun dikarenakan olahraga futsal merupakan olahraga yang tergolong baru untuk masyarakat indonesia prestasi yang dicapai belum maksimal. Namun 2 tahun belakangan ini prestasi yang dicapai oleh indonesia sangat membanggakan, pada 31th SEA

GAMES, Timnas futsal Indonesia bisa kembali dipaksa untuk pulang dengan medali perunggu di genggamannya seperti di edisi 2007, 2011, dan 2013. Futsal juga menjadi salah satu olahraga yg digemari masyarakat indonesia. Baik dari anak-anak, remaja, kaum bapak bahkan juga kaum ibu ikut menggembari olahraga, selain menyehatkan badan, olahraga futsal juga menjadi sarana rekreasi dan penghilang kejenuhan aktifitas sehari-hari. Futsal merupakan olahraga yang kompleks, dan memerlukan teknik dan taktik khusus untuk futsal juga dalam hal kondisi fisik memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga

yang lain. Karakteristik olahraga futsal daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Sebagaimana yang tersebut di atas olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik, kemampuan strategi bermain yang juga harus baik, namun yang tidak kalah penting yaitu segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi yang baik. Kondisi fisik yang prima tidak hanya harus dimiliki oleh seorang pemain, namun seorang wasit wajib bisa menjaga kebugaran staminanya dalam memimpin pertandingan. Namun, sejak pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) menyebar, di berbagai negara mulai memberlakukan protokol kesehatan secara ketat dalam setiap kegiatan yang melibatkan berkumpulnya orang banyak untuk melakukan aktivitas keolahragaan dan tidak luput pula event olahraga futsal Indonesia, seperti peraturan menjaga jarak dan pembatasan sosial berskala besar yang pastinya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya. Selain wasit, panitia pelaksana, atlet profesional serta pecinta olahraga futsal Indonesia, tentunya pihak-pihak lain yang ambil bagian dalam event penyelenggaraan Liga Profesional Futsal Indonesia juga ikut merasakan imbasnya. Kita ketahui dalam dunia industri olahraga pastinya banyak sekali bisnis seperti penyelenggaraan liga futsal Indonesia, acara, usaha pakaian olahraga, transportasi, katering, dan penyiaran media. Nilai ekonomi yang diserap dari industri olahraga futsal yang sudah pastinya berdampak terancam mengalami penurunan income akibat usaha dalam bisnis olahraga futsal tidak dapat berjalan normal.

Liga Futsal Profesional Indonesia (Liga Pro) terhenti setelah pecahnya pandemi Covid-19 yang telah melumpuhkan industri olahraga futsal Indonesia. Covid-19 yang mengakibatkan tidak ada pertandingan dan dengan demikian tim tidak

dapat menghasilkan uang melalui pendapatan tiket. Selama durasi darurat nasional dan kebijakan lockdown di Indonesia, pertandingan futsal tidak dapat dimainkan sejak laga terakhir putaran pertama musim 2019-2020. Futsal, olahraga yang begitu populer dan menjadi hiburan setiap pekan bagi pecinta olahraga futsal Indonesia, tiba-tiba menghilang begitu saja musim 2020. Liga profesional Indonesia berhenti, ditunda tanpa kepastian apakah musim ini akan selesai. Tak ada lagi siaran langsung futsal di layar kaca tiap tengah atau akhir pekan. Semua pertandingan tim nasional yang dijadwalkan juga telah ditunda. FIFA dan Konfederasi Futsal Asia telah sepakat menunda pertandingan kualifikasi Piala Dunia dan Asia pada tahun 2020. Keberhasilan seorang wasit dalam memimpin suatu pertandingan banyak ditentukan oleh beberapa aspek seperti, kebugaran (Physical Fitness), kemampuan dalam membaca permainan, kemampuan dalam pengambilan keputusan, kemampuan psikologis, kemampuan dalam berkomunikasi dan kemampuan penempatan posisi yang baik. Kinerja wasit futsal merupakan hasil dari penilaian terhadap semua yang dilakukan dilapangan. Penilaian wasit dari FIFA tersebut dijadikan acuan dalam menilai kinerja wasit di Indonesia dalam hal ini oleh FFI. Wasit adalah salah satu komponen dalam satu pertandingan yang berfungsi sangat penting dalam jalannya pertandingan. Wasit yang sering disebut dengan pengadil lapangan bertugas untuk menjaga dan mengatur supaya pertandingan futsal bisa berjalan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam rule of the game. Persiapan fisik seorang wasit merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan memimpin liga futsal profesional Indonesia. Seperti yang telah dipaparkan diatas kondisi fisik yang prima sangat mempengaruhi penampilan seorang wasit futsal di dalam lapangan untuk memimpin sebuah pertandingan, dengan latihan fisik maka kondisi wasit yang kurang baik akan menjadi prima dan bisa maksimal dalam memimpin sebuah pertandingan, dan hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang wasit yang akhirnya berdampak positif pada permainan di lapangan. Dalam pertandingan apabila dalam waktu normal 20 X 20 menit sampai pertandingan tidak menghasilkan pemenang dalam waktu perpanjangan hingga menit akhir atau bahkan sampai adu penalti, wasit perlu menjaga staminanya agar dapat terus mengawasi jalannya pertandingan dan tetap berpikir logis dalam

membuat keputusan meskipun energi sudah banyak terkuras. Pandemi Covid-19 turut mengakibatkan penutupan stadion sebagai tempat penyelenggaraan event Liga Futsal Indonesia. Akibatnya, banyak sekali orang tidak dapat berolahraga secara individu maupun kelompok. Bahkan, untuk kegiatan fisik di luar rumahpun mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas berolahraga. Dalam kondisi seperti ini aktivitas fisik seseorang berkurang sedangkan, pola istirahat tidak teratur, serta pola makan yang buruk dalam kondisi ditengah pandemi Covid-19. Namun dalam situasi ini seorang wasit yang profesional dikancah liga nasional Indonesia harus tetap bisa menjadi kebugaran fisik agar nantinya tidak mengakibatkan resiko menaikkan berat badan dan hilangnya kebugaran fisik seorang wasit futsal Liga Profesional Indonesia

Berdasarkan uraian tersebut bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik seorang wasit futsal selama liga terhenti akibat pandemi Covid-19 merupakan suatu hal yang penting diperlukan suatu solusi untuk menjaga stabilitas kebugaran jasmani terhadap kondisi fisik seorang wasit futsal liga profesional Indonesia. Jadi dibutuhkan suatu program latihan selama terhentinya liga profesional futsal Indonesia, yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani kondisi fisik seorang wasit futsal melalui aktivitas jasmani yang menarik, bervariasi dan standar keselamatan yang sudah dirancang baik. Seharusnya seseorang wasit futsal melakukan aktivitas latihan kebugaran kondisi fisik seminggu perlu 4-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran kondisi fisiknya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu (Holt et al, 2002). Maka dari latar belakang poin masalah diatas, peneliti bertujuan ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani kondisi fisik wasit futsal liga profesional Indonesia 2019-2020 selama terhentinya penyelenggaraan event liga futsal Indonesia akibat dari penyebaran virus Covid-19 yang tengah melanda belahan dunia termaksud Indonesia, dengan mengadakan penelitian dengan judul "Kondisi Fisik Wasit Futsal Liga Profesional Indonesia Di Tengah Pandemi Covid-19."

METODE

Penelitian ini menggunakan survei dengan serentetan pertanyaan yang akan digunakan untuk mengukur suatu aktivitas kegiatan

individu, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok tersebut. Arikunto Suharsimi (2010: 193) Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan yang bersifat deskriptif analisis yang merupakan suatu proses penggambaran penelitian, dimana dalam penelitian ini akan digambarkan tentang proses dalam pengolahan data. Penelitian ini merupakan suatu penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 282) Populasi dalam penelitian ini adalah wasit Liga Futsal Profesional Indonesia 2019-2020. Wasit yang berjumlah orang 40 wasit yang ditugaskan langsung oleh federasi futsal Indonesia. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan suatu bentuk informasi dalam mengatasi status gejala yang ada, yaitu keadaan suatu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian tersebut dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seseorang bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak bisa ditawar-tawar lagi (Sidik, 2011). kemampuan kondisi fisik wasit sangat menentukan keadaan kebugaran Jasmani yang diperlukan untuk memimpin suatu pertandingan. Terjadinya penyebaran virus Covid-19 mengakibatkan bukan hanya pemain, pelatih, staf, ofisial, wasit futsal juga terkena imbasnya. Karena profesi wasit sangat bergantung dengan pertandingan. Jika liga profesional futsal Indonesia tidak berjalan maka, wasit tidak ada kegiatan untuk melakukan aktivitas fisik. Wasit dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat menunjang kinerjanya saat memimpin pertandingan. Dalam satu pertandingan kompetitif, seorang wasit elite dapat mencapai jarak 9-13 km, jarak tersebut sama seperti yang dicapai oleh pemain sepakbola khususnya pemain tengah (Castagna, 2002). Dalam satu pertandingan wasit dapat menempuh jarak 10-14 km (FIFA 2010). Kondisi fisik yang menurun dapat menyebabkan seorang wasit futsal liga profesional Indonesia cepat mengalami kelelahan. Kelelahan terus bertambah sedangkan performa kerja akan terus menurun, sehingga nantinya ketika liga profesional Indonesia telah berjalan setelah usainya pandemi Covid-19 dan sangat memungkinkan seorang wasit melakukan kesalahan dalam pengambilan keputusan

dikarenakan menurunnya kebugaran fisik seorang wasit liga profesional.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani diketahui secara keseluruhan, wasit futsal Liga Profesional Indonesia dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran kondisi fisik wasit futsal liga profesional Indonesia termasuk dalam kategori sedang (S) dengan persentase rata-rata yakni 48% dari total keseluruhan wasit futsal liga profesional Indonesia 2019-2020. Hasil secara rincinya adalah 15% untuk kategori sangat tinggi, 25% untuk kategori tinggi, 55% untuk kategori sedang, 5% untuk kategori kurang dan 5% untuk kategori kurang sekali. Tingkat Kebugaran kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi performance seorang wasit dilapangan saat memimpin pertandingan. Adapun fakto-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran kondisi fisik wasit futsal liga profesional Indonesia antara lain:

- a) Wasit futsal cukup melakukan aktivitas kebugaran kondisi fisik selama liga profesional futsal Indonesia terhenti untuk sementara karena Covid-19
- b) Makanan dan gizi yang cukup mencukupi, Mnegkonsumsi makanan yang bergizi selama liga terhenti karena Covid-19, akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang wasit selama liga profesional futsal Indonesia tidak berjalan, sehingga wasit futsal dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.
- c) Istirahat yang cukup, Setelah melakukan aktivitas kebugaran fisik wasit liga profesional Indonesia, tubuh akan merasa lelah, sehingga seorang wasit harus bisa melakukan istirahat yang cukup sekurang-kurangnya 8 jam dimalam hari.
- d) Kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekitar tempat tinggal wasit futsal liga profesional Indonesia yang teratur dan sehat. Kesehatan badan seorang wasitn futsal juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar tempat tinggal wasit, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana wasit futsal liga profesional Indonesia tinggal dan hidup bermasyarakat.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran fisik wasit liga profesional Indonesia, dapat melakukan latihan kebugaran jasmani kondisi fisik. Unsur-unsur kebugaran jasmani

yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani kondisi fisik seorang wasit futsal, dalam kehidupan sehari-hari terdiri atas kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama (Mukholid, 2006).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan, tingkat kebugaran kondisi fisik wasit futsal liga profesional Indonesia rata-rata masuk dalam kategori sedang, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan meliputi factor aktivitas kegitan kebugan kondisi jasmnai kondisi fisik seorang wasit, kosumsi makanan dan gizi, pola istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, dan faktor lingkungan. Serta terhentinya liga profesional Indonesia selama pandemi Covid-19 mengakibatkan kurangnya aktifitas gerak dari wasit futsal liga profesional Indonesia 2019-2020.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada Universitas Negeri Medan yang telah memberikan kesempatan untuk saya dalam melanjutkan pendidikan pada jenjang Doktoral (S3) di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga, serta saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada PUSLAPDIK KEMENDIKBUD RI yang telah mempercayakan saya sebagai salah satu penerima Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI) DN tahun 2022

REFERENSI

- Bafirman HB & Asep Sujana Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. Rajawali Pers.
- Castagna C., Grant, A., Stefano, D. (2002). Relation Between Fitness Tests and Match Performance in Elite Italian Soccer Referees *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2002, 16(2), 231–235.
- FIFA. (2014). *FIFA Fitness RAP*.
- FIFA. (2014). *Futsal Laws of the Game 2014/2015*. Switzerland: Federation Internationale de Football Association.
- Rusyanto Fitriantono, Nurcahya Yudi, et al. (2019).

Relationship between Emotional Intelligence and Physical Fitness with Football Referee Performance. Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018). Advances in Health Sciences

Research, volume 11.
Sidik, Z., D. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik. Dasar dan Lanjutan. Bandung: FPOK_UPL.Sudiana.