



Pengaruh Kecemasan terhadap Hasil Tes Kebugaran Wasit Futsal

Roby Fadilah^{1*}, Iman Imanudin², Mohammad Zaky³

robifadilah744@gmail.com^{1*}, imanudin@upi.edu², zaky@upi.edu³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

Received: 16 12 2024. Revised: 02 03 2025. Accepted: 19 03 2025.

Abstract : This study aims to analyze the effect of anxiety on the results of the futsal referee fitness test. Anxiety is a mental factor that can affect physical performance, especially in situations that require accuracy and fast reactions. The method used is quantitative by giving questionnaires to participants before the fitness test consisting of several types of tests, including the sprint test, Coda test, and Ariet test. The results showed that there was no significant relationship between anxiety and the sprint test results ($p = 0.052$), indicating that anxiety did not directly affect the referee's sprint speed ability. However, there was a significant relationship with a positive direction between anxiety and the Coda test ($p = 0.002$, $r = 0.431$), meaning that the higher the level of anxiety, the more it affected the referee's performance in the agility test. Meanwhile, there was no significant relationship between anxiety and the Ariet test ($p = 0.120$), indicating that anxiety did not affect the referee's physical endurance. In conclusion, mental aspects, especially anxiety, can have an impact on the physical performance of futsal referees, especially in terms of agility. Therefore, in referee training, it is important to pay attention to anxiety management and mental readiness so that referees can perform optimally in leading the match.

Keywords : Anxiety, Futsal referee, Fitness test.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan terhadap hasil tes kebugaran wasit futsal. Kecemasan merupakan faktor mental yang dapat memengaruhi performa fisik, terutama dalam situasi yang membutuhkan ketepatan dan reaksi cepat. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan memberikan kuesioner kepada peserta sebelum pelaksanaan tes kebugaran yang terdiri dari beberapa jenis tes, termasuk sprint test, tes Coda, dan tes Ariet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan hasil sprint test ($p = 0.052$), yang menunjukkan bahwa kecemasan tidak berpengaruh langsung terhadap kemampuan kecepatan sprint wasit. Namun, terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara kecemasan dan tes Coda ($p = 0.002$, $r = 0.431$), yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin terpengaruh performa wasit dalam tes kelincahan. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan tes Ariet ($p = 0.120$), menunjukkan bahwa kecemasan tidak berpengaruh terhadap daya tahan fisik wasit. Kesimpulannya, aspek mental, terutama kecemasan, dapat berdampak pada kinerja fisik wasit futsal, khususnya dalam hal kelincahan. Oleh karena

itu, dalam pelatihan wasit, penting untuk memperhatikan pengelolaan kecemasan dan kesiapan mental agar wasit dapat tampil optimal dalam memimpin pertandingan.

Kata Kunci : Kecemasan, Wasit futsal, Tes kebugaran.

PENDAHULUAN

Salah satu aktivitas kehidupan yang paling disukai adalah berolahraga (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Gerakan adalah cara untuk memperkuat dan menyehatkan tubuh (Prativi, 2013). Orang yang berolahraga biasanya diharapkan dapat mempertahankan kesehatan dan menjadi lebih bugar (Setiawan et al., 2021). Olahraga juga berpengaruh pada perkembangan pertumbuhan fisik (Handoko & Gumantan, 2021). Olahraga telah terbukti meningkatkan kesehatan dan kesegaran fisik seseorang, menjadikan olahraga sebagai bagian penting dari perawatan kesehatan (Boeng et al., 2024). Futsal adalah jenis olahraga tim yang dimainkan di indoor dan dimainkan oleh lima orang setiap tim. Tidak seperti sepak bola, yang memiliki lapangan yang lebih besar dan bola yang lebih besar. Futsal memiliki lapangan yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil (Gumantan et al., 2021). Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak gol ke gawang tim lawan. Untuk bermain dengan baik dalam olahraga futsal, setiap pemain harus memiliki teknik, kecepatan, taktik, dan kekuatan fisik yang kuat. Dalam bahasa Spanyol, futsal atau *futbol sala* adalah istilah untuk permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan (Supriyatni, 2021).

Meskipun futsal dapat digunakan sebagai aktivitas untuk menghilangkan rasa lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari, tidak banyak orang yang mengira sebagai olahraga profesional karena banyaknya acara yang diadakan oleh organisasi tertentu, seperti instansi, sekolah, dan lembaga tingkat nasional dan internasional (Amarta & Nugroho, 2022). Faktanya hampir semua orang saat ini memiliki kemampuan untuk bermain futsal karena banyak keuntungan yang bisa didapat dengan bermain futsal, permainan bisa dilakukan kapan saja, lahan tidak terlalu luas (Prastyo, 2012). Permainan futsal dipimpin oleh dua wasit, dibantu oleh satu asisten wasit cadangan, dan satu *official* keempat, yang berfungsi sebagai penjaga waktu. Permainan futsal diklasifikasikan sebagai olahraga dengan intensitas berulang karena melibatkan pemain yang dapat mengubah arah dan gerakan selama 3,28 detik dan dapat digantikan oleh pemain lain secara bergantian selama pertandingan berlangsung (Indriansah, 2020).

Wasit memerlukan mental dan rasa percaya diri yang tinggi untuk menjadi wasit (Sastaman B et al., 2023). Hasil pertandingan tidak diputuskan hanya oleh wasit tetapi banyak faktor, seperti pemain, pelatih, lapangan, dan penonton juga memengaruhi hasil pertandingan

(Supriyatni, 2021). Bagaimana kualitas pertandingan ditentukan oleh pengadil di lapangan, kesalahan pengadil saat memimpin pertandingan dapat membahayakan pertandingan (Lumban & Kusuma, 2021). Wasit memerlukan kebugaran yang baik meskipun berdasarkan penelitian sangat sedikit wasit futsal yang memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik (Sastaman B et al., 2023). Kebugaran adalah salah satu hal terpenting yang harus dilakukan. Kebugaran merupakan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan energi dan tidak mudah lelah (Sudiana, 2014).

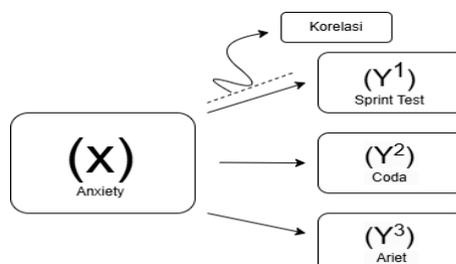
Untuk mencapai tingkat kinerja terbaik, persiapan fisik harus mempertimbangkan berbagai alasan penting sebagai komponen penting dalam latihan (Arief & Nurcahya, 2020). Maka dari itu, wasit harus memiliki kekuatan mental dan motivasi serta kebugaran yang kuat untuk memimpin pertandingan dengan baik. Mereka juga harus mampu mengendalikan kecemasan, karena kecemasan dapat mempengaruhi kepemimpinan dan mengganggu penampilan di lapangan (Boeng et al., 2024). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruh kecemasan pada wasit ketika akan melakukan tes kebugaran. apakah ada pengaruh kecemasan terhadap hasil tes kebugaran. karena hasil dari tes kebugaran ini sangat penting mengingat ini akan menjadi tolak ukur seorang wasit terhadap karirnya untuk bertugas dan memimpin sebuah pertandingan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dilakukan dengan memberikan kuisioner/angket sebelum pada saat melaksanakan tes. Metode penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang bersifat sistematis, terstruktur, dan menggunakan data dalam bentuk angka untuk menganalisis fenomena tertentu. Metode ini bertujuan untuk menguji hipotesis, mengukur variabel, serta mencari hubungan sebab-akibat menggunakan teknik statistik. Kemudian dilakukan tes *physical fitness* dan subjek pada penelitian ini adalah peserta kursus wasit futsal level II. Instrumen pada penelitian ini menggunakan standarisasi dari FIFA *Refereeing Fitness Test 2020* yaitu 1) *Speed ability*, yang dilakukan dengan berlari cepat dengan jarak 20 meter dengan waktu tempuh 3,30-3,40 detik, 2) Tes Coda, yang dilakukan dengan berlari dari marker A dengan jarak 10 meter menuju marker C, kemudian kembali dengan posisi berlari menyamping menuju marker B dengan jarak 8 meter, kemudian kembali menuju marker C dan selanjutnya berlari menuju marker A, dengan waktu tempuh 10,00-10,10 detik, 3) Tes Ariet, tes yang dilakukan dengan cara berlari kedepan dengan jarak 20 meter dan berlari

menyamping dengan jarak 12,5 meter dan interval waktu 20 detik. Dilakukan selama 1.170 meter, level 15 balikan 3 dengan mengikuti instruksi nada (Sasongko et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Uji korelasi Variabel X dan Y (Y^1 , Y^2 dan Y^3)

Tabel 2. Uji korelasi (X)-(Y1)

		<i>Anxiety</i>	<i>Sprint Test</i>
<i>Anxiety</i>	Pearson Correlation	1	.285
	Sig. (2-tailed)		.052
	N	47	47
<i>Sprint Test</i>	Pearson Correlation	.285	1
	Sig. (2-tailed)	.052	
	N	47	47

Hasil *Output* SPSS menunjukkan nilai (sig) signifikansi sebesar 0.052 yang mana > dari 0.05 maka tidak ada korelasi atau hubungan antara variabel (X) dan (Y^1) atau antara *Anxiety* dan *sprint test*.

Table 3. Uji korelasi (X)-(Y2)

		<i>Anxiety</i>	<i>Coda</i>
<i>Anxiety</i>	Pearson Correlation	1	.431**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	47	47
<i>Coda</i>	Pearson Correlation	.431**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	47	47

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil *Output* SPSS menunjukkan nilai (sig) signifikansi sebesar 0.02 yang mana < dari 0.05 maka adanya korelasi atau hubungan antara variabel (X) dan (Y^2) atau antara *Anxiety* dan *Coda*. Dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0.431 yang mana korelasi atau hubungan sedang ke arah positif.

Table 4. Uji korelasi (X)-(Y3)

	<i>Anxiety</i>	<i>Ariet</i>
Pearson Correlation	1	-.230

Anxiety	Sig. (2-tailed)		.120
y	N	47	47
Ariety	Pearson Correlation	-.230	1
	Sig. (2-tailed)	.120	
	N	47	47

Hasil *Output* SPSS menunjukkan nilai (sig) signifikansi sebesar 0.120 yang mana > dari 0.05 maka tidak ada korelasi, pengaruh atau hubungan antara variabel (X) dan (Y³) atau antara Anxiety dan Ariety. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang bervariasi terhadap hasil tes kebugaran wasit futsal. Dalam uji korelasi antara kecemasan dengan *sprint test*, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan, yang berarti tingkat kecemasan tidak berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan kecepatan sprint wasit. Namun, dalam uji korelasi antara kecemasan dengan tes Coda, ditemukan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif. Artinya, semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh wasit, semakin besar pengaruhnya terhadap hasil tes Coda, yang berkaitan dengan kelincahan dan perubahan arah. Hubungan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dapat memengaruhi ketepatan dan kecepatan wasit dalam melakukan pergerakan yang kompleks.

Sementara itu, dalam uji korelasi antara kecemasan dengan tes Ariety, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap ketahanan fisik wasit futsal saat menjalani tes tersebut. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa kecemasan memiliki pengaruh terhadap beberapa aspek kebugaran fisik, terutama dalam hal kelincahan, tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap kecepatan sprint dan daya tahan fisik. Oleh karena itu, dalam pelatihan dan pembinaan wasit futsal, aspek mental seperti pengelolaan kecemasan perlu diperhatikan agar tidak menghambat kinerja mereka dalam menjalani tes kebugaran maupun dalam memimpin pertandingan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap beberapa item kebugaran wasit futsal. berbeda terhadap berbagai aspek kebugaran fisik wasit futsal. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kecepatan sprint (Sprint Test) dan daya tahan fisik (Ariety Test). Namun, terdapat korelasi yang signifikan antara kecemasan dan kelincahan (Coda Test), di mana semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin terpengaruh performa wasit dalam tes tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa aspek mental, terutama kecemasan, dapat berdampak pada kinerja fisik dalam situasi yang membutuhkan ketepatan dan reaksi cepat. di tambah lagi kurangnya aspek

pengalaman dan juga pengetahuan akan tes yang akan mereka lakukan pada saat pelaksanaan. Oleh karena itu, dalam pelatihan wasit futsal, selain meningkatkan kebugaran fisik, pengelolaan kecemasan dan kesiapan mental juga harus menjadi fokus agar wasit dapat tampil optimal dalam memimpin pertandingan.

DAFTAR RUJUKAN

- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arief, R., & Nurcahya, Y. (2020). Korelasi antara Kebugaran, Kecerdasan Intelektual, dan Kecerdasan Emosional dengan Kinerja Wasit Futsal. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 67–73. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i2.27582>
- Boeng, M. C. B., Pratama, L., & Anwar, S. (2024). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Vo2 Max Pada Wasit Futsal Noken Sport Community Tahun 2024. 1–8. <https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/jemani/article/view/1410>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 146–155. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p146-155>
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Indriansah, D. (2020). Korelasi antara Kondisi Fisik, Kesiapan Mental, dan Pemahaman Peraturan dengan Kinerja Wasit. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 89–94. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i2.27037>
- Lumban, T. P. J. P., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Perbandingan Pemahaman Wasit Futsal Jawa Tengah Dengan Wasit Futsal Jawa Timur. 63–67. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/43038>
- Prastyo, B. W. (2012). Pengaruh Pemberian Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Wasit Komunitas Futsal Malang (KFM).

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um057v5i1p1-6>

Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3), 32–36.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3864>

Sasongko, B. D., Supriatna, S., Fadhli, N. R., & Roesdiyanto, R. (2023). Tingkat Physical Fitness Wasit Futsal di Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Palu. *Sport Science and Health*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um062v5i12023p1-6>

Sastaman B, P., Samodra, Y. T. J., Gandasari, M. F., Yosika, G. F., Wati, I. dwi puspita, Supriatna, E., Gustian, U., Rubiyatno, Perdana, R. P., & Najini, R. (2023). Basic Level Futsal Referee Training at AFK Pontianak, West Kalimantan. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 763–770.

<https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2411>

Setiawan, H., Akbi, D. R., & Risqiwati, D. (2021). Analisis Kinerja di TCP New reno Dan TCP Cubic Terhadap Fase Slow Start pada Jaringan Mobile Ad Hoc Menggunakan Protokol AODV. *Jurnal Repositor*, 3(5), 501–512.

<https://doi.org/10.22219/repositor.v3i5.1327>

Sudiana, I. K. (2014). *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*. 389–398.

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/10507>

Supriyatni, D. (2021). Hubungan Kesiapan Mental dan Kepercayaan Diri dengan Kinerja Wasit Futsal. *JPOE*, 3(2), 132–143. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.133>