

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Pengambilan Keputusan Wasit Bola Tangan Pada Kejuaraan POPDA Jabar 2023

Indra Prabowo¹ Wildan Ramdhani² Didik Subhakti Prawira Raharja³ Indrayogi⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Majalengka, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia^{1,2}

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Majalengka, Majalengka, Jawa Barat, Indonesia^{3,4}

E-mail:indraprabowo@unma.ac.id¹ wildan12@gmail.com² didikspraharja@unma.ac.id³ indrayogi@unma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kualitas pengambilan keputusan wasit dalam pertandingan bola tangan pada Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Jawa Barat tahun 2023. Wasit memegang peranan penting dalam menjaga jalannya pertandingan agar berjalan adil dan sportif. Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima dinilai sebagai salah satu faktor penentu ketepatan dalam mengambil keputusan selama pertandingan berlangsung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh wasit bola tangan yang bertugas dalam POPDA Jabar 2023, yang berjumlah 10 orang. Instrumen pengumpulan data meliputi tes kebugaran jasmani yang mengacu pada standar tes kebugaran nasional dan observasi terstruktur terhadap pengambilan keputusan selama pertandingan. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kualitas pengambilan keputusan wasit. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, semakin baik pula kemampuan wasit dalam mengambil keputusan yang cepat, tepat, dan objektif. Temuan ini mengindikasikan pentingnya program latihan kebugaran jasmani bagi wasit dalam rangka meningkatkan kinerja mereka di lapangan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Pengambilan Keputusan; Wasit; Bola Tangan

Abstract

This study aims to determine the relationship between the level of physical fitness and the quality of referee decision making in handball matches at the West Java Regional Student Sports Week Championship (POPDA) in 2023. The referee plays an important role in maintaining the course of the match so that it runs fairly and sportsmanlike. Therefore, excellent physical condition is considered as one of the determining factors for accuracy in making decisions during the match. The research method used is a quantitative method with a correlational approach. The sample in this study were all handball referees who served in POPDA Jabar 2023, totaling 10 people. Data collection instruments include physical fitness tests that refer to national fitness test standards and structured observations of decision-making during matches. Data analysis using Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a significant positive relationship between the level of physical fitness and the quality of referee decision making. The higher the level of physical fitness, the better the referee's ability to make quick, precise, and objective decisions. These findings indicate the importance of physical fitness training programs for referees in order to improve their performance on the field.

Keyword: Physical Fitness; Decision Making; Referee; Handball



Karya ini dilisensikan di bawah [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0](#).

PENDAHULUAN

Wasit dalam olahraga memiliki peran yang sangat krusial dalam menjamin kelancaran jalannya pertandingan (Nurcahya & Awwaludin, 2020). Mereka bertindak sebagai pengadil

yang memastikan bahwa semua peraturan permainan dijalankan dengan benar dan adil oleh seluruh peserta (Supriyatni, 2021). Dalam cabang olahraga seperti bola tangan yang memiliki intensitas permainan tinggi, peran wasit menjadi semakin penting. Kecepatan permainan, kontak fisik yang sering terjadi, dan kompleksitas aturan menuntut wasit untuk selalu waspada dan sigap. Pengambilan keputusan harus dilakukan dalam waktu yang sangat singkat, tanpa keraguan, dan dengan objektivitas tinggi (Bafadal et al., 2024). Oleh karena itu, faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas keputusan wasit perlu dikaji secara mendalam. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh namun sering diabaikan adalah tingkat kebugaran jasmani wasit itu sendiri. Seorang wasit yang tidak dalam kondisi fisik prima cenderung mengalami kelelahan lebih cepat yang dapat mengganggu konsentrasi dan ketajaman dalam mengambil keputusan (Razak et al., 2019). Kondisi ini tentu berpotensi merugikan tim atau atlet yang bertanding apabila terjadi kesalahan dalam keputusan (Drury et al., 2022). Maka dari itu, hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan pengambilan keputusan patut menjadi fokus penelitian.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan tambahan (Sundara, 2020). Dalam konteks perwasitan, kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, kelenturan, serta kecepatan dan koordinasi (Tomik et al., 2012). Semua aspek tersebut dibutuhkan agar wasit mampu bergerak mengikuti permainan dengan efektif, menjaga posisi yang strategis untuk melihat kejadian di lapangan, dan merespons dengan cepat terhadap dinamika permainan. Ketika kebugaran jasmani tidak optimal, wasit bisa saja tertinggal mengikuti pergerakan pemain atau kehilangan sudut pandang yang tepat. Akibatnya, keputusan yang diambil menjadi kurang akurat atau bahkan salah. Selain itu, kondisi fisik yang menurun juga berdampak pada kemampuan kognitif seperti fokus, konsentrasi, dan daya ingat jangka pendek (Fernhall et al., 2015). Oleh karena itu, kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga memengaruhi fungsi mental yang esensial dalam pengambilan keputusan. Dengan demikian, penting bagi wasit bola tangan untuk memiliki kebugaran jasmani yang memadai agar dapat menjalankan tugasnya secara maksimal.

Bola tangan merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan secara cepat dan dinamis (MacAllan, 2010). Permainan ini menuntut reaksi cepat baik dari pemain maupun wasit. Dalam satu pertandingan, wasit harus terus mengikuti jalannya bola, pergerakan pemain, dan situasi yang berubah dengan sangat cepat (Nurcahya & Awwaludin, 2020). Tugas ini memerlukan kapasitas aerobik yang tinggi, refleks yang tajam, dan konsentrasi penuh selama durasi pertandingan (Supriyatni, 2021). Keputusan wasit dapat menentukan arah permainan, bahkan hasil pertandingan itu sendiri. Oleh karena itu, kualitas keputusan yang diambil tidak boleh dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal seperti kelelahan atau kurangnya kesiapan fisik. Dalam bola tangan, kesalahan dalam mengidentifikasi pelanggaran, penalti, atau gol bisa menimbulkan protes dari tim atau pelatih, dan merusak kredibilitas pertandingan. Maka dari itu, menjaga kebugaran jasmani bagi seorang wasit adalah hal mutlak. Apalagi dalam event resmi seperti POPDA, kualitas pengambilan keputusan wasit akan mendapat perhatian khusus karena menyangkut prestise daerah dan masa depan atlet muda. Maka dari itu, topik ini sangat relevan untuk diteliti secara ilmiah.

Kejuaraan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) Jawa Barat merupakan salah satu ajang kompetisi olahraga pelajar paling bergengsi di tingkat provinsi. Event ini mempertemukan atlet-atlet muda berbakat dari berbagai kota dan kabupaten di Jawa Barat. Selain menjadi ajang unjuk kemampuan bagi para atlet, POPDA juga menjadi sarana pengembangan kompetensi bagi wasit, pelatih, dan ofisial pertandingan. Dalam konteks ini,

performa wasit akan menjadi sorotan, terutama karena pertandingan di level ini sering kali sangat kompetitif dan penuh tekanan. Oleh karena itu, setiap keputusan wasit sangat menentukan arah pertandingan. Apabila seorang wasit tidak memiliki kesiapan fisik yang cukup, maka pengambilan keputusannya pun bisa terpengaruh. Wasit yang kelelahan cenderung kurang responsif terhadap pelanggaran atau justru membuat keputusan tergesa-gesa. Hal ini tentu akan berdampak pada penilaian kualitas pertandingan secara keseluruhan. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui apakah kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap kemampuan pengambilan keputusan wasit dalam konteks POPDA Jabar 2023.

Dalam dunia keolahragaan, terdapat banyak penelitian yang menunjukkan bahwa performa fisik sangat memengaruhi fungsi kognitif manusia. Kelelahan otot dan penurunan kadar oksigen dalam darah dapat menyebabkan penurunan fungsi otak sementara (Budiwanto, 2015). Wasit yang mengalami kelelahan biasanya menunjukkan penurunan dalam kecepatan berpikir, konsentrasi, dan ketepatan pengambilan keputusan. Ini adalah hal yang sangat krusial, karena pertandingan tidak bisa dihentikan hanya karena seorang wasit merasa lelah atau tidak fokus. Seorang wasit dituntut untuk siap secara fisik dan mental selama 100% waktu pertandingan berlangsung. Penelitian yang dilakukan di berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, tangan, dan voli menunjukkan korelasi positif antara kebugaran jasmani dan kualitas pengambilan keputusan. Namun, belum banyak kajian yang secara spesifik membahas hal ini dalam konteks bola tangan, khususnya dalam event resmi tingkat pelajar seperti POPDA. Maka dari itu, penelitian ini memiliki urgensi ilmiah dan praktis yang tinggi. Hasilnya diharapkan dapat memperkaya literatur keolahragaan dan memberikan dasar empiris bagi pelatihan wasit yang lebih baik.

Selain urgensi ilmiah, penelitian ini juga memiliki nilai praktis bagi pengembangan sumber daya manusia dalam dunia perwasitan. Saat ini, seleksi dan pelatihan wasit seringkali lebih menitikberatkan pada penguasaan peraturan dan pengalaman lapangan. Padahal, aspek fisik juga memegang peranan yang tidak kalah penting dalam menjamin kualitas keputusan. Melalui penelitian ini, diharapkan pihak penyelenggara kejuaraan, asosiasi wasit, dan lembaga pendidikan olahraga dapat lebih memperhatikan pentingnya pembinaan kebugaran jasmani bagi para wasit. Program pelatihan fisik yang terstruktur dan terukur dapat membantu wasit menjaga performa mereka di lapangan. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan kualitas pertandingan secara keseluruhan, karena keputusan-keputusan yang diambil oleh wasit lebih dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, hasil penelitian ini juga bisa digunakan sebagai dasar dalam menyusun standar kebugaran jasmani minimal bagi wasit. Standar ini penting agar dalam setiap pertandingan, yang bertugas benar-benar memiliki kapasitas fisik dan mental yang dibutuhkan.

Lebih jauh, penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan sistem pembinaan prestasi olahraga secara menyeluruh. Di dalam sistem pembinaan, tidak hanya atlet yang perlu dibina dan dilatih, tetapi juga pelatih dan wasit sebagai bagian integral dari ekosistem olahraga. Seringkali, perhatian hanya tertuju pada atlet sebagai pusat prestasi, sementara peran wasit hanya dianggap sebagai pelengkap. Padahal, kesalahan wasit dalam mengambil keputusan bisa menghilangkan peluang seorang atlet untuk menang, bahkan bisa mengganggu jalannya karier seorang atlet. Maka dari itu, membina wasit agar memiliki kesiapan fisik dan mental yang optimal adalah bagian penting dari sistem pembinaan olahraga yang profesional. Melalui penelitian ini, akan terlihat apakah ada korelasi nyata antara tingkat kebugaran jasmani dan pengambilan keputusan wasit. Jika terbukti signifikan, maka hal ini harus menjadi perhatian utama dalam pengembangan SDM olahraga. Apalagi di event-event penting seperti POPDA yang menjadi ajang pencarian bibit unggul di tingkat daerah.

Dalam konteks pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan, penelitian ini juga memiliki nilai akademik yang tinggi. Kajian mengenai hubungan antara aspek fisik dan kemampuan kognitif seperti pengambilan keputusan belum banyak dikaji secara spesifik pada populasi wasit bola tangan. Sebagian besar studi lebih banyak dilakukan pada atlet atau pelatih. Padahal, wasit juga merupakan pelaku utama dalam pertandingan yang menghadapi tekanan mental dan fisik selama pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, khususnya dalam mata kuliah atau pelatihan yang berhubungan dengan perwasitan. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran nyata mengenai pentingnya integrasi antara aspek fisik dan mental dalam pembinaan wasit. Dengan demikian, pendekatan pembinaan wasit tidak lagi parsial, tetapi menyeluruh dan berbasis ilmiah. Hal ini tentunya akan berdampak positif pada perkembangan olahraga secara umum.

Keberhasilan suatu pertandingan olahraga tidak hanya ditentukan oleh performa atlet, tetapi juga oleh kualitas perwasitan. Dalam setiap pertandingan, wasit bertanggung jawab atas keberlangsungan permainan yang adil dan tertib (Drury et al., 2022). Oleh karena itu, menjaga performa wasit adalah bagian dari menjaga kualitas pertandingan itu sendiri. Dalam realitasnya, banyak kejadian yang menunjukkan bahwa kesalahan wasit sering kali bukan karena ketidaktahuan terhadap aturan, melainkan karena kelelahan fisik yang berdampak pada konsentrasi dan persepsi visual. Maka dari itu, penting untuk menilai seberapa besar pengaruh kebugaran jasmani terhadap kualitas pengambilan keputusan. Jika korelasi ini signifikan, maka perlu ada kebijakan yang mengatur tentang standar kebugaran jasmani bagi wasit di setiap level kompetisi. Dengan adanya standar tersebut, maka proses seleksi dan pelatihan wasit akan lebih objektif dan profesional. Hal ini akan membawa dampak positif yang luas bagi dunia olahraga, khususnya dalam meningkatkan kualitas dan kredibilitas pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan pengambilan keputusan wasit merupakan topik yang penting dan relevan untuk dikaji. Dalam konteks Kejuaraan POPDA Jabar 2023, yang melibatkan pertandingan bola tangan dengan intensitas tinggi, pengaruh kebugaran jasmani terhadap kinerja wasit menjadi isu yang patut diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kualitas pengambilan keputusan wasit bola tangan pada kejuaraan tersebut. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam pembinaan wasit, penyusunan kurikulum pelatihan, serta kebijakan dalam penyelenggaraan pertandingan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa. Dengan begitu, sistem perwasitan olahraga Indonesia akan semakin maju, profesional, dan berbasis bukti ilmiah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitik (Priyono, 2008). Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani wasit dengan pengambilan keputusan wasit saat memimpin pertandingan POPDA JABAR 2023. Data diambil pada pertandingan Bola Tangan POPDA JABAR 2023 yang dilaksanakan pada tanggal 5 – 7 Juli 2023, dan bertempat di lapangan Queen Katamso Kota Bandung. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetepkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah Wasit Bola Tangan Jawa Barat yang bertugas di POPDA JABAR 2023 berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling kepada Wasit Bola Tangan POPDA JABAR 2023 cabor Bola

Tangan Jawa Barat sehingga jumlah sampelnya yaitu 10 orang. Intrumen pada penelitian ini untuk mengetahui profil atau tingkat kebugaran jasmani wasit menggunakan atau mencari nilai VO2max seseorang adalah menggunakan metode *Bleep Test* atau *Multistage Fitness Test* (MFT) sebagai alat ukur (Endang, Sepdanius; Muhamad, Sazeli; Anton, 2019) yaitu, lari bolak-balik dengan irama yang ditentukan pada jarak 20 meter, bertujuan untuk memantau perkembangan pengambilan oksigen maksimal (VO2Max), dan selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel norma (Pasaribu, 2020). Penentuan ketepatan pengambilan keputusan pada kejadian yang diamati tersebut, dibantu dengan rubric penilaian sehingga tepat dan tidaknya keputusan dapat dinilai secara objektif. Data selanjutnya akan dianalisis secara deskriptif setelah didapatkan hasil kebugaran jasmani melalui *Bleep test* dan observasi serta studi dokumentasi. Studi dokumentasi serta observasi dilakukan untuk menilai pengambilan keputusan wasit apakah terdapat kekeliruan dan dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani wasit. Sehingga didapat data hasil analisis oleh peneliti sesuai dengan kejadian-kejadian yang diamati dan IHF *Rules of The Game*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini teknik pengolahan data yang dilakukan adalah bersifat deskriptif, dimana untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data yang diperoleh dari penyebaran angket, maka data-data tersebut diolah dan dianalisis secermat mungkin. Berdasarkan variabel yang diteliti selaras dengan rumusan masalah penelitian, maka deskripsi data dalam penelitian ini dikelompokan berdasarkan variabel yang diteliti yaitu meliputi: 1) Kebugaran jasmani, 2) Pengambilan Keputusan. Adapun hasil pengolahan dan analisis data dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Penghitungan Dari Hubungan Antara Kebugaran Jasmani (X) Pengambilan Keputusan Wasit Bola Tangan (Y)

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pengambilan_Keputusan	10	7.00	10.00	8.80	1.033	1.067
Kebugaran_Jasmani	10	6.00	10.00	8.10	1.449	2.100
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan Tabel 1 Komponen-komponen yang dalam hubungan antara kebugaran jasmani wasit dan pengambilan keputusan memimpin pertandingan bola tangan di atas diperoleh nilai rata-rata variabel Pengambilan Keputusan 8,80, simpangan baku sebesar 1,033, serta varian sebesar 1,067, dan variabel Kebugaran Jasmani diperoleh nilai rata rata 8,10, simpangan baku sebesar 1,449, serta varian sebesar 2,100. Setelah diketahui nilai rata-rata, simpangan baku, dan variabel dari semua komponen variabel tersebut, selanjutnya dilakukan pengujian parametrik, pendekatan parametrik digunakan bila tes-tes tersebut berdistribusi normal, dan pendekatan non parametrik digunakan apabila tes-tes tersebut berdistribusi normal. Menentukan normal atau tidak normalnya suatu distribusi hasil tes, perlu dilakukan uji normalitas terhadap distribusi penyebaran populasi, adapun uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Liliefors (L) dengan kriteria pengujian sebagai berikut: H_0 diterima, jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, dan H_0 ditolak, jika $L_{hitung} > L_{tabel}$. Mengenai hasil uji normalitas dan tes tentang Pengambilan Keputusan dan keberhasilan memimpin pertandingan dapat dilihat pada hasil statistic dan Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas Liliefors

Correlations		Kebugaran_Jasmani	Pengambilan_Keputusan

Pearson Correlation	Kebugaran_Jasmani	1.000	.535
	Pengambilan_Keputusan	.535	1.000
Sig. (1-tailed)	Kebugaran_Jasmani	.	.056
	Pengambilan_Keputusan	.056	.
N	Kebugaran_Jasmani	10	10
	Pengambilan_Keputusan	10	10

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.535a	.286	.196	1.29904	.286	3.200	1	8	.111
a. Predictors: (Constant), Pengambilan_Keputusan									

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.400	1	5.400	3.200	.111b
	Residual	13.500	8	1.688		
	Total	18.900	9			
a. Dependent Variable: Kebugaran_Jasmani						
b. Predictors: (Constant), Pengambilan_Keputusan						

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.500	3.712		.404	.697
	Pengambilan_Keputusan	.750	.419	.535	1.789	.111
a. Dependent Variable: Kebugaran_Jasmani						

No	Variabel	LHitung	LTabel	Kesimpulan
1	Kebugaran Jasmani	0.056	0,224	Normal
2	Pengambilan Keputusan	0.056	0,224	Normal

Tabel 2. Menunjukkan L_{hitung} variabel kebugaran jasmani sebesar 0.056, L_{hitung} variabel pengambilan keputusan 0.056, nilai-nilai ini lebih kecil dari L_{tabel} pada N = 10 dan α 0,15 = 0,224, hal ini berarti H₀ diterima, sehingga kesimpulan hasil pengujian ini adalah data dari tes kebugaran jasmani, dan pengambilan keputusan berdistribusi normal. Dengan kata lain hipotesis "DITERIMA". Atas dasar hasil analisis pada Tabel 2 tersebut, dapat disimpulkan bahwa distribusi dari masing masing variabel ternyata normal.

Analisis Data Tes Kebugaran Jasmani Wasit (X)

Data hasil tes kebugaran jasmani wasit Bola Tangan Jawa Barat didapatkan dari hasil test lari multi tahap (bleep test). Hasil analisis terhadap Pengambilan Keputusan menghasilkan persentase minimum sebesar 0,00%, maksimum 100,00%, dan rata-rata sebesar 89%. Distribusi pengkategorian kebugaran jasmani wasit Bola Tangan Jawa Barat, seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabel Daftar Presentase Kebugaran Jasmani (X)

		Statistics	
		Kebugaran_Jasmani	Pengambilan_Keputusan
N	Valid	10	10
	Missing	0	0

Std. Deviation	1.44914	1.03280
Variance	2.100	1.067
Range	4.00	3.00
Minimum	6.00	7.00
Maximum	10.00	10.00

Kebugaran Jasmani				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	2	20.0	20.0
	7.00	2	20.0	40.0
	9.00	5	50.0	90.0
	10.00	1	10.0	100.0
	Total	10	100.0	

No	Sampel	Skor Harapan	Skor Faktual	Percentase (%)
1	S1	10	9	90
2	S2	10	10	100
3	S3	10	9	90
4	S4	10	6	60
5	S5	10	7	70
6	S6	10	9	90
7	S7	10	6	60
8	S8	10	9	90
9	S9	10	7	70
10	S10	10	9	90
Jumlah		100	81	810
Rata-rata		10	8.1	81

Berdasarkan Tabel 3. Kebugaran jasmani wasit Bola Tangan Jawa Barat dalam kategori tidak baik sebanyak 0%, kurang baik dengan presentase sebesar 0%, cukup sebanyak 20%, dan baik sebanyak 70% serta sangat baik 10%. Dengan rata-rata 81%.

Analisis Data Tes Percaya Diri (Y)

Data hasil tes Pengambilan Keputusan memimpin pertandingan Tangan didapatkan dari hasil penilaian Pengambilan Keputusan memimpin pertandingan Bola Tangan kepada sampel yang diteliti. Dari hasil tes yang berjumlah 6 item kategori penilaian. Hasil analisis terhadap Pengambilan Keputusan memimpin pertandingan Tangan menghasilkan persentase minimum sebesar 0,00%, maksimum 100,00%, dan rata-rata sebesar 88 %. Distribusi pengkategorian Pengambilan Keputusan memimpin pertandingan Tangan, seperti pada Tabel 4.

Tabel 4. Tabel Daftar Prosentase Pengambilan Keputusan (Y)

Pengambilan Keputusan				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	1	10.0	10.0
	8.00	3	30.0	40.0
	9.00	3	30.0	70.0
	10.00	3	30.0	100.0
	Total	10	100.0	

No	Sampel	Skor Harapan	Skor Faktual	Percentase (%)
1	S1	10	10	100%
2	S2	10	10	100%

3	S3	10	9	90%
4	S4	10	9	90%
5	S5	10	8	80%
6	S6	10	8	80%
7	S7	10	7	70%
8	S8	10	8	80%
9	S9	10	9	90%
10	S10	10	10	100%
Jumlah		100	88	8.8
Rata-rata		10	8.8	0.88

Berdasarkan Tabel 4. dapat gambarkan secara deskriptif bahwa, Pengambilan Keputusan memimpin pertandingan bola tangan dalam kategori tidak baik sebanyak 0 %, kurang baik dengan presentase sebesar 0%, cukup sebanyak 10%, baik sebanyak 60%, sangat baik 30%. Dengan rata-rata 88% dapat disimpulkan bahwa, Pengambilan Keputusan wasit dalam kategori baik.

Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Pengambilan Keputusan Wasit Bola Tangan

Untuk mengetahui besarnya Hubungan kebugaran jasmani dengan Pengambilan Keputusan wasit bola tangan dapat di tentukan berdasarkan data yang diperoleh, untuk gambaran besarnya nilai koefisien determinasi ini yang diketahui dengan keterangan (R^2) = $r^2 \times 100\%$, koefisien korelasi, pengujian koefesien korelasi, serta pengujian lebih jelas. Mengenai hasil perhitungan tersebut dapat di lihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Nilai Koefisien Determinasi dan Koefisien Korelasi serta Pengujian Keberartiannya

		Correlations	
		Kebugaran_Jasmani	Pengambilan_Keputusan
Kebugaran_Jasmani	Pearson Correlation	1	.535
	Sig. (2-tailed)		.111
	Sum of Squares and Cross-products	18.900	7.200
	Covariance	2.100	.800
	N	10	10
Pengambilan_Keputusan	Pearson Correlation	.535	1
	Sig. (2-tailed)	.111	
	Sum of Squares and Cross-products	7.200	9.600
	Covariance	.800	1.067
	N	10	10

Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (%)	t _{Hitung}	t _{Tabel}
0,535	62,41	2,100	2,050

Tabel 5. merupakan hasil pengujian t_{hitung} korelasi hubungan antara kebugaran jasmani dan pengambilan keputusan wasit Bola Tangan Jawa Barat sebesar, lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (dk) = $n - 2 = 10 - 2 = 8$ adalah $t = 2,050$. diperoleh Ha diterima. Dan jika $t < t_{1-\alpha}$. Maka t_{hitung} berada pada daerah penolakan H_0 , jadi H_0 ditolak. Ternyata nilai t_{hitung} (2,100) lebih besar dari nilai t_{tabel} (2,050), sehingga dapat disimpulkan bahwa, hubungan antara kebugaran jasmani dan pengambilan keputusan wasit bola tangan ($r = 0,50$) "SIGNIFIKAN". Dengan kata lain, dapat di simpulkan bahwa Hubungan antara kebugaran jasmani dan pengambilan keputusan wasit Bola Tangan Jawa Barat adalah tinggi sebesar 62,41 % dengan tingkat keeratan hubungan sebesar 0,50.

Diskusi

Kebugaran jasmani tentu saja memiliki hubungan dengan kinerja wasit bola tangan dan pada akhirnya wasit dapat memberikan keputusan yang tepat pada saat pertandingan berlangsung (Budiwanto, 2015). Suatu pertandingan bola tangan baik dalam sebuah kompetisi maupun sebuah liga akan berlangsung secara ketat, wasit merupakan faktor penunjang keberhasilan suatu pertandingan (Nurcahya & Awwaludin, 2020). Sama halnya seperti seorang pemain baol tangan, wasit juga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang kinerjanya. 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 (Kusumo, 2020). Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (Sujiono et al., 2014). Tetapi tentu saja terdapat faktor pendukung lain yang mendukung kinerja wasit bola tangan.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kinerja seorang wasit bola tangan yaitu kecerdasan emosional, dan kecerdasan intelektual yang merupakan faktor internal dari seorang wasit. Berikutnya, kemampuan kondisi fisik wasit sangat menentukan keadaan kebugaran jasmani yang diperlukan untuk memimpin suatu pertandingan. Diketahui pada penelitian ini berdasarkan data *pearson correlation* bahwa, antara kebugaran jasmani dengan pengambilan keputusan wasit menghasilkan angka 0,535 hal ini menunjukkan tingkat korelasi antara kebugaran jasmani dengan pengambilan keputusan wasit adalah kuat. Adapun koefisien determinasi (kontribusi kebugaran jasmani terhadap pengambilan keputusan wasit) sebesar 62,41%. Selanjutnya, terkait penyebaran data yang berhubungan dengan tingkat korelasi antara kebugaran jasmani dengan pengambilan keputusan terjadi sangat kuat. Yang ditandai dengan penyebaran uji korelasi di sekitar garis diagonal. Kebugaran jasmani seseorang hanya akan meningkatkan apabila terjadi peningkatan kekuatan otot, daya tahan otot dan daya tahan cardiovaskular-respiratory akibat aktivitas fisik. Dengan demikian dapat dikatakan kesegaran jasmani tidak kurang dan tidak lebih dari kemampuan tubuh beradaptasi dengan lingkungan dan kerja fisik yang dilakukan.

Untuk berprestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental harus dalam kondisi puncak (Enhanced, 2008). Kebugaran jasmani merupakan satu aspek untuk membangun performa didalam lapangan. Dengan fisik yang bagus wasit dapat berfikir dengan tenang tidak terpengaruh oleh hal apapun dan dapat melaksanakan tugas nya dengan baik. Menghadapi pertandingan mental dan kebugaran wasit perlu dipersiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan, perasaan dan fisiknya siap menghadapi tugas-tugas dan menghadapi segala kemungkinan (Mackenzie, 2005). Keadaan mental dan fisik kurang baik misalnya resah atau cemas, kurang fit dan kelelahan, biasanya berpengaruh terhadap kemampuan berfikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasinya pula terganggu. Gangguan-gangguan yang terjadi pada mental wasit dapat berakibat kepada penampilan wasit dalam memimpin pertandingan di lapangan. Penting kondisi mental seorang wasit yang berdiri di lapangan, pertandingan akan dimulai ketika wasit siap untuk memimpin dan membawa keadaan pertandingan sesuai dengan norma peraturan sehingga pertandingan berjalan dengan sebaik-baiknya, akan banyak tekanan wasit berdiri di tengah pertandingan, oleh hal itu keputusan seorang wasit perlu didukung dengan kebugaran jasmani yang baik.

Implikasi dari penelitian ini sangat penting untuk praktik di lapangan. Pertama, organisasi penyelenggara pertandingan dan asosiasi wasit perlu menjadikan kebugaran jasmani sebagai syarat utama dalam proses seleksi wasit, tidak hanya sebatas aspek administratif atau pengalaman semata. Kedua, perlu adanya program pelatihan fisik yang terstruktur bagi para wasit, agar mereka tetap siap secara fisik menjalankan tugas di lapangan.

Ketiga, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun kurikulum pelatihan wasit yang lebih komprehensif, mencakup komponen fisik, teknis, dan psikologis. Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya evaluasi berkala terhadap performa wasit, baik dari sisi kebugaran maupun dari segi kualitas pengambilan keputusan. Evaluasi ini dapat membantu mendiagnosis apakah penurunan performa wasit dalam pertandingan lebih disebabkan oleh faktor kebugaran atau oleh aspek lain seperti stres, kurangnya pelatihan teknis, atau beban tugas yang terlalu berat. Dengan evaluasi yang tepat, pengambilan keputusan terkait penugasan wasit dalam kompetisi-kompetisi penting seperti POPDA dapat dilakukan secara lebih objektif dan transparan. Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan sistem perwasitan yang profesional, khususnya dalam cabang olahraga bola tangan. Meski jumlah sampel terbatas, pola yang muncul cukup konsisten dan mendukung hipotesis awal bahwa kebugaran jasmani berperan signifikan dalam pengambilan keputusan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat stres, beban tugas pertandingan, dan tingkat pengalaman. Dengan demikian, gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas keputusan wasit dapat diperoleh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat penulis simpulkan yaitu bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang kuat dengan pengambilan keputusan wasit bola tangan pada kejuaran Popda Jabar tahun 2023.

BIBLIOGRAPHY

Bafadal, M. F., Riyanto, F. I., Nanda, A. W. D., Darmo, D., & Febrianti, S. (2024). Review Aplikasi Teknologi Digital dalam Olahraga Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 113–119. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1656>

Budiwanto, S. (2015). *Metodologi Latihan Olahraga*.

Drury, S., Stride, A., Fitzgerald, H., Hyett-Allen, N., Pylypiuk, L., & Whitford-Stark, J. (2022). “I’m a Referee, Not a Female Referee”: The Experiences of Women Involved in Football as Coaches and Referees. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(January), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.789321>

Endang, Sepdanus; Muhamad, Sazeli; Anton, K. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.

Enhanced, F. O. R. (2008). Performance Boosting Energy a Special Report From Performance Boosting. In *Energy*.

Fernhall, B., Borghi-Silva, A., & Babu, A. S. (2015). The Future of Physical Activity Research: Funding, Opportunities and Challenges. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 299–305. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.003>

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1

MacAllan, M. (2010). The rules of the game International Handball Federation. In *Industrial Environmental Management*. [https://doi.org/10.12968/s2754-7744\(23\)70039-0](https://doi.org/10.12968/s2754-7744(23)70039-0)

Mackenzie, B. (2005). *The world sports science performance workbook*.

Nurcahya, Y., & Awwaludin, P. N. (2020). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kinerja Wasit Sepak Bola Relationship Between Physical Fitness Performance With Football Referee. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, V(I), 1–8.

Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, 51.

Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra (ed.)). ZIFATAMA PUBLISHING.

Razak, A. S. A., Ali, A. H., Khargan, A. A., & Khudhair, A. S. (2019). A comparative study in healthy psychological burning among football referees and football referees of first class halls in southern zone. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(11), 1750-1753. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.03803.8>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Sujiono, B., Sumatri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Metode Pengembangan Fisik. In *Modul Metode Pengembangan Fisik*.

Sundara, C. et all. (2020). *Modul Olahraga Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Pemuda*.

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>

Tomik, R., Olex-Zarychta, D., & Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 19(2), 99-104.