



Pendampingan Penguatan Kompetensi Wasit Sepak Bola Kota Lubuklinggau Dalam Menyongsong Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Selatan

Azizil Fikri¹, Saiful Abid²

¹Universitas PGRI Silampari, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan, Indonesia

Email koresponden: azil_azizil@yahoo.com

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 28-02-2026

Accepted: 21-03-2026

Published: 30-03-2026

Kata kunci:

Pengabdian Masyarakat¹,

Wasit Sepak Bola²,

Pelatihan Perwasitan³

Keywords:

Community Service¹,

Soccer Referee², Referee

Training³

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi wasit sepak bola, khususnya dalam pemahaman peraturan permainan dan kesiapan fisik sesuai standar. Permasalahan yang dihadapi adalah masih banyaknya wasit yang belum memiliki lisensi, kurang memahami *Laws of the Game*, serta keterbatasan kemampuan fisik dalam memimpin pertandingan. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan melalui bimbingan teknis, simulasi perwasitan, serta evaluasi partisipatif. Materi pelatihan meliputi pemahaman peraturan permainan sepak bola dan persiapan tes kebugaran wasit. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap peraturan permainan serta kesiapan fisik wasit dalam menghadapi tuntutan pertandingan. Peserta mampu mengikuti rangkaian latihan dan simulasi perwasitan dengan baik, meskipun masih diperlukan latihan lanjutan untuk meningkatkan daya tahan dan konsistensi performa fisik. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam pembinaan wasit sepak bola guna mendukung terselenggaranya pertandingan yang adil, aman, dan berkualitas.

ABSTRACT

This community service program aims to improve the competence of soccer referees, particularly in understanding the rules of the game and physical readiness in accordance with standards. The problems faced are that there are still many referees who do not have licenses, lack understanding of the Laws of the Game, and have limited physical abilities in leading matches. The methods used are training and mentoring through technical guidance, refereeing simulations, and participatory evaluation. The training material covers understanding soccer rules and preparing for referee fitness tests. The results of the activity show an increase in participants' understanding of the rules of the game and the physical readiness of referees in facing the demands of the match. Participants were able to follow the series of training and refereeing simulations well, although further training is still needed to improve endurance and consistency in physical performance. This activity is expected to be a sustainable effort in coaching soccer referees to support the implementation of fair, safe, and quality matches.





PENDAHULUAN

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia mendapat perhatian lebih oleh pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 yang menyatakan “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Di samping itu, melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi. Menurut Dr. Soedarsono, sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan sebelas pemain. Pemain menggunakan kaki, kepala, atau bagian tubuh di atas lutut, kecuali tangan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis dengan beberapa wasit sepak bola di Kota Lubuklinggau terungkap bahwa ada beberapa cabang yang dipertandingkan didalam O2SN adalah renang, atletik, silat, karate, bulu tangkis dan pencak silat dan juri diambil biasanya dari guru guru dan sdm yang ada disekitar karena minimnya dana, sehingga para guru yang menjadi wasit renang khususnya di beberapa daerah masih belum memiliki sertifikasi dan kemampuan secara baik dalam perwasitan renang. Perwasitan sepak bola adalah salah satu teknik penjurian agar pertandingan renang yang dilakukan dapat berjalan dengan aman dan lancar. Tugas dan wewenang dari wasit juri sepak bola adalah sebagai pengadil serta memutuskan hasil waktu yang diperoleh oleh atlet pada saat mereka bertanding, hal ini bertujuan untuk memberikan hasil laporan resmi dari pencapaian masing masing limit waktu renang yang diperoleh oleh atlet tersebut.

Melalui kerjasama mitra, pengabdian memberikan sumbangsih berupa ide dan pemikiran dalam persiapan pertandingan sepak bola. Permasalahan yang ada yaitu:

1. Banyaknya wasit yang belum memiliki licensi.
2. Kurangnya pemahaman wasit terhadap peraturan permainan.
3. Wasit kebanyakan bukan dari mantan seorang atlet, dikhawatirkan mereka tidak akan mengerti tentang dunia sepak bola itu sendiri.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan melakukan kegiatan pelatihan dalam bentuk kegiatan penataran dan simulasi menjadi seorang wasit sepak bola serta penjelasan aturan yang terdapat pada *Rules of games* tersebut.



- a. Tim pengabdian bersama PSSI memberikan pelatihan dalam bentuk bimbingan teknis kepada peserta wasit sepak bola
- b. Mendampingi para peserta dalam melaksanakan persiapan untuk kegiatan pelatih perwasitan.
- c. Memberikan rekomendasi wasit yang bisa menjadi wasit dan mendampingi teman-teman yang belum memahami hingga sampai mereka memahami teknis dan aturan permainan
- d. Pada tahap evaluasi ini, tim pengabdian melakukan refleksi terhadap hasil yang diperoleh atau dicapai oleh tim pengabdian masyarakat dengan melibatkan semua komponen yang berperan. Evaluasi sangat diperlukan untuk menjadi acuan keberhasilan kegiatan serta menjadi referensi dalam melaksanakan kegiatan serupa selanjutnya agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

FIFA Fitness Test terdiri dari dua tes utama:

1. Repeated Sprint Ability (RSA) Test / Tes Sprint Berulang
Tujuan: Mengukur kemampuan untuk melakukan sprint berulang dalam waktu singkat dengan pemulihan yang minimal.
Format: Biasanya 6 x 40 meter sprint (untuk wasit) dengan waktu istirahat yang singkat di antaranya (misalnya, maksimal 60 detik).
Target Waktu: Bervariasi berdasarkan kategori, tetapi biasanya sekitar 6.00 hingga 6.40 detik per sprint 40m untuk wasit pria.
2. Interval Test / Tes Interval
Tujuan: Mengukur daya tahan dan kemampuan untuk mempertahankan kecepatan lari yang tinggi dan berulang (simulasi gerakan di lapangan).
Format: Serangkaian lari 75 meter diikuti dengan jalan pemulihan 25 meter, diulang selama 10 lap (total 40 interval lari dan 40 interval jalan).
Target Waktu: Waktu lari dan jalan ditentukan oleh peluit/audio. Contoh untuk wasit pria Internasional/Kategori 1:
Lari 75m: Maksimum 15 detik
Jalan 25m: Maksimum 18 detik
Catatan: Waktu bisa bervariasi berdasarkan kategori, gender, dan pembaruan aturan FIFA.



Gambar 1. Sosialisasi Peraturan Permainan

Latihan Spesifik

A. Untuk Repeated Sprint Ability (RSA)

Latihan ini meningkatkan kemampuan tubuh untuk menghasilkan tenaga maksimal berulang kali dan memulihkan diri dengan cepat:

- Sprint Singkat Jarak Penuh: Lakukan sprint 30m hingga 60m dengan intensitas maksimal, diikuti dengan istirahat penuh (misalnya, 2-3 menit) untuk pemulihan total. Lakukan 6-8 repetisi.
- Sprint dengan Jeda Singkat: Lakukan 6-10 x 40m sprint dengan jeda istirahat hanya 30-60 detik (sesuaikan dengan waktu pemulihan tes yang sebenarnya). Fokus pada kecepatan maksimal di setiap sprint.
- Agility Drills (Khusus Asisten Wasit): Untuk asisten wasit, tes melibatkan perubahan arah dan lari ke samping (CODA Test). Latih Arrowhead Agility Test atau latihan lari zig-zag dengan akselerasi tajam.



Gambar 2. Wasit Sepak Bola



B. Untuk Interval Test

Latihan ini membangun daya tahan spesifik untuk format lari-jalan yang berulang: Simulasi Tes Penuh: Lakukan tes interval persis seperti format aslinya (75m lari / 25m jalan) dengan target waktu yang sama. Mulailah dengan 5-6 lap, lalu tingkatkan hingga 10 lap atau lebih seiring waktu.

Latihan Fartlek Terstruktur: Lari dengan tempo cepat selama 1-2 menit, diikuti dengan jogging/jalan ringan 30-60 detik. Ulangi selama 20-30 menit.

Contoh: 90 detik lari cepat, 30 detik jalan, ulangi 12 kali.

Lari Jarak Menengah (Tempo Run): Lari dengan kecepatan yang stabil dan cepat (di bawah ambang batas anaerobik) selama 10-20 menit tanpa berhenti. Ini meningkatkan daya tahan aerobik dasar.

Latihan di Lapangan (Small-Sided Games - SSG): Bermain sepak bola dengan jumlah pemain yang sedikit (misalnya, 3 vs 3 atau 4 vs 4) dalam area yang kecil. Ini secara alami mensimulasikan percepatan, perlambatan, dan lari-lari berulang seperti dalam pertandingan.

Saran Penting

Konsistensi: Kunci keberhasilan dalam tes kebugaran adalah latihan yang konsisten dan berkelanjutan.

Periode Latihan: Rencanakan program latihan Anda setidaknya selama 6-8 minggu menjelang tes.

Pemulihan: Jangan lupakan hari pemulihan (istirahat aktif/ringan) agar tubuh Anda dapat beradaptasi dan menjadi lebih kuat.

Teknik Lari: Pertahankan teknik lari yang efisien, terutama selama Interval Test, untuk menghindari cedera dan menghemat energi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan wasit sepak bola telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap peraturan permainan sepak bola (*Laws of the Game*) serta kesiapan fisik wasit dalam menjalankan tugasnya di lapangan. Melalui bimbingan teknis, simulasi perwasitan, dan latihan kebugaran yang mengacu pada standar FIFA Fitness Test, peserta memperoleh pengetahuan dan pengalaman praktis yang sesuai dengan tuntutan perwasitan modern.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti rangkaian pelatihan dengan baik dan mengalami peningkatan kesiapan dalam menghadapi tes kebugaran serta penerapan peraturan permainan saat memimpin pertandingan. Meskipun demikian, masih diperlukan pembinaan dan latihan berkelanjutan untuk



meningkatkan daya tahan fisik, konsistensi performa, dan pemahaman teknis secara lebih mendalam, khususnya bagi wasit yang belum memiliki lisensi resmi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini dapat menjadi model pembinaan wasit sepak bola di tingkat daerah dan diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas perwasitan serta terselenggaranya pertandingan sepak bola yang adil, aman, dan berkualitas. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan agar pembinaan wasit sepak bola dapat berjalan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisandi. 2022. *Swimming Fastest*. California: Human Kinetics.
- Asapari, Mugni. 2020. *Desain Perangkat Pembelajaran Bahasa Inggris Kontekstual Model Pengembangan Borg & Gall (Teori, Konsep, Teknik, dan Implementasinya)*. Mataram: Sanabil Publishing.
- Branch, Robert Maribe. 2009. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- Farokie, L. K. 2016. Pengaruh Model Latihan Dry Land Sirkuit dan Latihan Renang Sprint terhadap Kecepatan Renang Gaya Crawl 50 Meter bagi Atlet Pra-Prestasi KU-V (8-9 Tahun) Perkumpulan Renang Amarta Aquatic Malang. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang.
- Hamid, et al. 2020. *Media Pembelajaran*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Haryoko, Spto. 2012. Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. *Jurnal Edukasi@Elektro*, 5(1).
- Ilham, M. K., & Kurniawan, A. 2023. *Dasar-Dasar Olahraga Renang*. Jakarta: PT Salim Media Indonesia.
- Majid, Rizqi Abdul, et al. 2021. Media Pembelajaran Quick Response Code (QR Code) Berbasis Kartu Puisi di Kelas IV Sekolah Dasar. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(2).
- Mustakim, Sartika, et al. 2013. Penggunaan QR Code dalam Pembelajaran Pokok Bahasan Sistem Periodik Unsur pada Kelas X SMA Labschool UNTAD. *Jurnal Akademia Kimia*, 2(1).
- Rusman. 2018. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Slavin, Robert E. 2015. *Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulfasyah, S., & Arifin, J. 2016. Komersialisasi Pendidikan. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 4(2).
- Trianto. 2014. *Model Pembelajaran Terpadu: Konsep, Strategi, dan Implementasinya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Uno, Hamzah B. 2016. *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.



SERUNTING SAKTI: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Berbasis Kearifan Lokal

ISSN: |

<https://seruntingsakti.jurnal.susiloacademicpress.co.id/serunting>



Wijayanti, R., Hermanto, D., & Zainudin, Z. 2021. Efektivitas Penggunaan Aplikasi Quizizz pada Matakuliah Matematika Sekolah Ditinjau dari Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 347–356.



**SERUNTING SAKTI: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Berbasis Kearifan Lokal**

ISSN: |

<https://seruntingsakti.jurnal.susiloacademicpress.co.id/serunting>

