

HUBUNGAN GAYA KEPEMIMPINAN DENGAN KINERJA ORGANISASI DI DINAS KEBUDAYAAN PARIWISATA PEMUDA DAN OLAHRAGA KABUPATEN CIREBON

*The Relationship Between Leadership Style and Organizational Performance at
The Department of Youth Tourism Culture and Sport, Cirebon District*

Firman Fajar Nurudin¹, Gustiana Mega Anggita², Mohammad Arif Ali³

Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragan Uninersitas Negeri Semarang

¹firman29fajar@students.unnes.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gaya kepemimpinan yang diterapkan dan bagaimana gaya kepemimpinan dan kinerja organisasi di Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang pegawai Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon, dengan teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner gaya kepemimpinan dan kinerja organisasi. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi sederhana. Hasil penelitian menyatakan bahwa, gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh Kepala Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon adalah gaya kepemimpinan humanistik dengan nilai persentase 92,77%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kepemimpinan dengan kinerja organisasi dengan nilai korelasi sebesar 0,072 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Simpulan dari penelitian ini adalah gaya kepemimpinan yang digunakan di Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon adalah gaya kepemimpinan humanistik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan anatara gaya kepemimpinan dan kinerja organisasi dengan keeratan hubungan pada kategori rendah. Tidak terdapat pengaruh gaya kepemimpinan terhadap kinerja organisasi.

Kata Kunci: Gaya kepemimpinan, kinerja organisasi, manajemen organisasi, organisasi olahraga.

Abstract

The purpose of this study is to find out how the leadership style is applied and how the leadership style and organizational performance at the Department of Culture, Tourism, Youth and Sports, Cirebon Regency. This type of research is descriptive quantitative with correlational method. The number of samples in this study were 30 employees of the Department of Culture, Tourism, Youth and Sports, Cirebon Regency, with a sampling technique using a purposive sampling technique. The data collection technique in this study used a leadership style and organizational performance questionnaire instrument. The data analysis technique used a simple correlation test. The results of the study stated that the leadership style applied by the Head of the Culture, Tourism, Youth and Sports Office of Cirebon Regency was a humanistic leadership style with a percentage value of 92.77%. There is no significant relationship between leadership style and organizational performance with a correlation value of 0.072 and a significance value of 0.000. The conclusion of this research is that the leadership style used in the Department of Culture, Tourism, Youth and Sports, Cirebon Regency is a humanistic leadership style. There is no

significant relationship between leadership style and organizational performance with a close relationship in the low category. There is no influence of leadership style on organizational performance.

Keywords: *Leadership style, organizational performance, organizational management, sports organization.*

PENDAHULUAN

Mengacu pada UU Keolahragaan Nomor 11 Tahun 2022 yang menyebutkan bahwa Keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan nasional maupun internasional.

Untuk merealisasikan tujuan olahraga nasional, pemerintah daerah mempunyai tugas untuk melaksanakan kebijakan dan mengkoordinasikan pembinaan dan pengembangan keolahragaan serta melaksanakan standarisasi bidang keolahragaan di daerah. Untuk menjalankan tugas tersebut pemerintah Kabupaten Cirebon maka membentuk Peraturan Wali Kabupaten Cirebon Nomor 81 Tahun 2016 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas Pokok dan Fungsi serta Tata Kerja Pada Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon. Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon berkedudukan sebagai unsur pembantu Bupati dalam pelaksanaan urusan pemerintahan bidang kebudayaan pariwisata kepemudaan dan olahraga. Untuk melaksanakan urusan pemerintah daerah Kabupaten Cirebon dalam bidang kebudayaan pariwisata kepemudaan dan olahraga maka dibentuk Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon (Cirebon et al., 2015).

Organisasi pemerintah adalah sebuah organisasi yang mempunyai tujuan untuk melayani publik atau masyarakat, mulai dari lapisan masyarakat yang paling bawah sampai dengan lapisan masyarakat paling atas. Dewasa ini dalam era pembangunan seperti sekarang ini, banyak tuntutan dari masyarakat tentang peningkatan pelayanan yang diberikan oleh pemerintah melalui organisasi publik

dapat terwujud secara memuaskan. Untuk dapat mewujudkan keinginan tersebut tentunya peningkatan kinerja Staff negeri sangat dibutuhkan. Jika semakin baik kinerja Staff maka akan semakin baik pula pelayanan organisasi terhadap masyarakat (Kurniawan, 2011).

Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon memiliki tugas pokok dan fungsi memberikan pelayanan di bidang kepemudaan, meningkatkan pembudayaan dan prestasi di bidang olahraga. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon maka diperlukan pengukuran kinerja organisasi tersebut.

Menurut Sembiring (2012), kinerja organisasi merupakan keseluruhan hasil kerja organisasi yang diperoleh melalui pelaksanaan program dan kegiatan dengan menggunakan sumber-sumber daya dalam waktu tertentu. Kinerja organisasi berasal dari kinerja individu dan kinerja kelompok. Kinerja mencerminkan keberhasilan manajer/pemimpin yang menggambarkan seberapa jauh organisasi merealisasikan tujuannya. Sedangkan menurut Mahsun (2013), kinerja organisasi merupakan gambaran mengenai tingkat pencapaian pelaksanaan tugas dalam suatu organisasi, dalam upaya mewujudkan sasaran, tujuan, misi, dan visi organisasi tersebut.

Banyak ahli sudah mengemukakan berbagai macam dimensi dalam pengukuran kinerja sebuah organisasi, salah satunya adalah John Miner Sudarmanto (2009) yang mengungkapkan pendapatnya bahwa ada empat dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolok ukur atau indikator dalam menilai kinerja dari sebuah organisasi, yaitu: (1) Kualitas, yaitu tingkat kesalahan, kerusakan, kecermatan. (2) Kuantitas, yaitu jumlah pekerjaan yang dihasilkan. (3) Penggunaan waktu dalam bekerja, yaitu tingkat ketidak hadiran, keterlambatan, waktu kerja efektif/jam kerja hilang. (4) Kerjasama dengan orang lain dalam bekerja.

Gaya kepemimpinan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan atau kegagalan organisasi. Seorang pemimpin adalah orang yang dapat mempengaruhi, mengarahkan, dan memotivasi orang lain untuk melakukan tugas tertentu dan juga menginspirasi bawahannya untuk kinerja yang efisien menuju pencapaian tujuan

organisasi yang ditetapkan. Gaya kepemimpinan adalah cara dan pendekatan dalam memberikan arahan, melaksanakan rencana, dan memotivasi orang (Mitonga-Monga et al., 2012).

Menurut Paramita (2011), gaya kepemimpinan yang mana yang sebaiknya dijalankan oleh seorang pemimpin terhadap organisasinya sangat tergantung pada kondisi anggota organisasi itu sendiri. Pada dasarnya tiap gaya kepemimpinan hanya cocok untuk kondisi tertentu saja. Dengan mengetahui kondisi nyata anggota, seorang pemimpin dapat memilih model kepemimpinan yang tepat. Tidak menutup kemungkinan seorang pemimpin menerapkan gaya yang berbeda untuk divisi atau seksi yang berbeda.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Peneliti melakukan penelitian ini pada bulan desember 2021, 30 orang pegawai dinas kebudayaan pariwisata pemuda dan olahraga kabupaten Cirebon yang sudah memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan peneliti menjadi sampel dalam penelitian ini. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan purposive sampling.). Sampel yang dipilih adalah yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, adapun kriteria inklusinya: a) bersedia mengisi kuesioner penelitian, b) minimal bekerja selama 2 tahun. Kriteria eksklusi: tidak menjawab seluruh Pernyataan instrumen penelitian.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, sebelum dianalisis data diuji terlebih dahulu normalitas dan linearitasnya sebagai prasyarat. Analisis korelasi sederhana (Bivariate Correlation) ini digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel gaya kepemimpinan (X) dan kinerja organisasi (Y) serta untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument pengumpulan data kuisisioner gaya kepemimpinan dan kinerja organisasi yang semuanya terdiri dari 88 pertanyaan dan pernyataan. Dalam penyusunan kuisisioner penelitian ini melibatkan 2 orang validator di bidang manajemen olahraga.

HASIL

Dari hasil penelitian dapat dilihat persentase rata-rata tertinggi dari dimensi gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh Kepala Dinas Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon sebagai berikut:

Tabel 1 Gaya Kepemimpinan yang dominan

Dominansi	Variabel Gaya Kepemimpinan	% Rata-Rata
1.	Dimensi Gaya Kepemimpinan Transformasional	88,99%
2.	Dimensi Gaya Kepemimpinan Humanistik	92,77%.
3.	Dimensi Gaya Kepemimpinan Partisipatif	72,78%
4.	Dimensi Gaya Kepemimpinan Pelayan	86,00%

Sumber: Olah Data Primer, 2022

Dari data di atas, gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh Kepala Dinas Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon adalah Gaya kepemimpinan humanistik dengan nilai 92,77%.

Dari pengumpulan data yang berhasil dikumpulkan dan melewati tahap-tahap uji prasyarat normalitas dan linearitas, maka tahap selanjutnya yang harus dilewati adalah menguji hipotesis penelitian. Pengujian ini juga menggunakan program komputer SPSS Versi. 26. Adapun hasil uji SPSS dari hipotesis adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Output Uji Korelasi Bivariat *Pearson***Correlations**

		Kinerja Organisasi	Gaya Kepemimpinan Humanistik
Kinerja Organisasi	<i>Pearson Correlation</i>	1	.072
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	30	30
Gaya Kepemimpinan Humanistik	<i>Pearson Correlation</i>	.072	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	30	30

Sumber: Hasil Olah Data SPSS V.26, 2022

Dari data tabel di atas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,072 lebih dari 0 dan mendekati +1 dengan nilai signifikansi/*p value* sebesar 0,076, karena nilai signifikansi $p < 0,05$, maka tidak adanya hubungan signifikan positif gaya kepemimpinan humanistik dengan kinerja organisasi. Besar *r* hitung sama dengan 0,072 termasuk hubungan yang berkategori rendah, yaitu antara 0,40 sampai dengan 0,599. Adapun nilai koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Koefisien determinasi**Model Summary^b**

Model	R	R	Adjusted R	Std. Error of the Estimate
		Square	Square	
1	.72 ^a	.005	-.030	1.23891

a. Predictors: (Constant), Gaya Kepemimpinan Humanistik

b. Dependent Variable: Kinerja Organisasi

Sumber: Hasil Olah Data SPSS V.26, 2022

Berdasarkan tabel di atas, didapat nilai koefisien (*r*) sebesar 0,072 yang berarti bahwa hubungan antara gaya kepemimpinan humanistik mempunyai

hubungan yang rendah terhadap kinerja organisasi. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,005 \times 100\% = 0,005\%$, berarti kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikatnya adalah sebesar 0,005.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh Kepala Dinas Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon adalah gaya kepemimpinan humanistik dan gaya kepemimpinan humanistik tidak berhubungan dengan kinerja organisasi di Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon. Artinya bahwa, semakin baik gaya kepemimpinan humanistik diterapkan maka tidak akan berpengaruh terhadap kinerja organisasi.

Pemimpin didalam sebuah organisasi memiliki banyak gaya kepemimpinan yang diterapkan untuk bisa menunjang kinerja organisasi atau menjadikan kinerja organisasi menjadi lebih baik. Namun tidak semua gaya kepemimpinan bisa cocok digunakan atau diterapkan dalam sebuah organisasi. Hal ini sama dengan yang terjadi di Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon yang pimpinannya menggunakan gaya kepemimpinan humanistik tetapi tidak berpengaruh terhadap kinerja organisasi.

Capaian kinerja organisasi tidak terlepas dari dukungan seorang pemimpin. Pemimpin adalah figur utama yang memainkan peran dalam organisasi. Setiap pemimpin memiliki gaya kepemimpinan yang berbeda-beda. Gaya kepemimpinan seseorang bisa dipengaruhi oleh keterampilan, bakat, kemampuan, sifat dan karakter yang dimiliki (Dalimunthe, 2011).

Tidak adanya pengaruh gaya kepemimpinan terhadap kinerja organisasi bisa saja terjadi. Hal ini dikarenakan pimpinan organisasi tidak tepat dalam menerapkan gaya kepemimpinan kepada pegawai. Bisa juga pegawai tidak menginginkan gaya kepemimpinan tersebut diterapkan oleh pimpinan organisasi.

Selain itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kenapa penelitian ini tidak bisa menjawab hipotesis atau hipotesis ditolak. Faktor yang pertama bisa terjadi dari sampel saat pengambilan data. Sampel bisa saja pada saat melakukan

pengisian kuisioner tidak serius atau terkesan asal-asalan. Hal ini menyebabkan data yang didapat menjadi tidak akurat.

Faktor lain yang menyebabkan hipotesis ditolak dalam penelitian ini adalah besaran sampel yang diambil oleh peneliti. Peneliti mengambil sampel adalah yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi. Hal ini dilakukan agar secara teori yang sesuai dan terkait dengan topik dan kondisi penelitian.

Tetapi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Siregar, 2013), (Permadi et al., 2019) gaya kepemimpinan humanistik juga dapat meningkatkan kinerja organisasi dan berpengaruh terhadap kinerja organisasi. Hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan memiliki besaran sampel yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan yang dilakukan dengan penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh Kepala Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon adalah gaya kepemimpinan humanistik dengan nilai persentase 92,77%.
2. Gaya kepemimpinan humanistik tidak berpengaruh secara positif dan tidak signifikan terhadap kinerja organisasi. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi pada uji korelasi sederhana p value (Sig. (2-tailed)) = 0,000 < 0,05, nilai korelasi sebesar 0,072 termasuk kategori rendah, dan nilai koefisien determinasi sebesar 0,005% yang artinya gaya kepemimpinan humanistik tidak berpengaruh terhadap kinerja organisasi di Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Cirebon.

REFERENSI

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Jakarta: Rineka Cipta.

- Boxall, P., & Purcell, J. (2008). Stategic Human Resource Management: Where Have We Come From and Where We Be Going. *Internatinal Jurnal of Management Review*, 2, 183–203.
- Cirebon, K., Cirebon, K., & Daerah, L. U. (2015). Berita Daerah Kabupaten Cirebon. *Bupati*, 1–73.
- Dalimunthe, S. T. (2011). *Pengaruh Gaya Kepemimpinan Terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada PT. Pertamina Instalasi Medan Group*. Universitas Sumatra Utara.
- Dewi, S. P. (2017). Pengaruh Pengendalian Internal Dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan Spbu Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(9), 1689–1699.
- Fenanlampir, A. (2013). *Manajemen Konflik dalam Olahraga*. Graha Media.
- Gulo, w. (2002). *Metodologi Penelitian*.
- Kurniawan, M. (2011). *Pengaruh Komitmen Organisasi, Budaya Organisasi, dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Organisasi Publik*.
- Mahsun, M. (2014). *Pengukuran Kinerja Sektor Publik*.
- Martoyo, S. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Edisi Keli). Yogyakarta: Penerbit BPFU UGM.
- Mitonga-Monga, J., Coetzee, M., & Cilliers, F. V. . (2012). Perceived leadership style and employee participation in a manufacturing company in the democratic republic of Congo. *African Journal of Business Management*, 6(15), 5389–5398. <https://doi.org/10.5897/ajbm11.2443>
- Noerdea Ayulia. (2019). *Penerapan prinsip humanistik terhadap kinerja pegawai pada bank rakyat indonesia (bri) cabang takalar*. 1–9. <http://eprints.unm.ac.id/13419/1/ARTIKEL - NOERDEA AYULIA BASO - 2019.pdf>
- Ojokuku, R. M., Odetayo, T. A., & Sajuyigbe, A. S. 2012. “Impact of Leadership Style on Organizational Performance: A Case Study of Nigerian Banks.” *American Journal of Business and Management* 1(4):204–7.
- Paramita, P. D. (2019). Gaya Kepemimpinan (Style Of Leadership) Yang Efektif Dalam Suatu Organisasi Patricia Dhiana Paramita) Abstraksi. *Majalah Ilmiah Universitas Pandanaran*, 9(11), 1–7.
- Peraturan Walikota Bekasi Nomor 81 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas Pokok dan Fungsi serta Tata Kerja pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Bekasi, (2016).
- Quansah, Nancy. 2013. “The Impact Of HRM Practices on Organisational

Performance: The Case Study of Same Selected Rural Banks.” University of Science And Technology.

Richard, Orlando C., and Nancy Brown Johnson. 2001. “Strategic Human Resource Management Effectiveness and Firm Performance.” *International Journal of Human Resource Management* 12(2):299–310. doi: 10.1080/09585190121674.

Sembiring, M. (2012). *Budaya & Kinerja Organisasi (Perspektif Organisasi Pemerintah)*. Bandung: Fokusmedia.

Sudarmanto. (2009). *Kinerja dan Pengembangan Kompetensi SDM*.

UU Keolahragaan. 2022. “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.” *Pemerintah Republik Indonesia* 1–89.

UU No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005).

PENDAHULUAN

Program Latihan *FIFA 11 +* adalah program latihan pemanasan terstruktur yang dirancang oleh *FIFA Medical Assessment and Research Center (F-MARC)* bekerja sama dengan perusahaan lembaga Olahraga lainnya (yaitu Pusat Penelitian Trauma Olahraga Oslo dan Santa Monica *Orthopaedic and Sports Medicine Research Foundation*) mengikuti kriteria berbasis bukti dari praktik terbaik dengan tujuan untuk mencegah dan mengurangi jumlah serta tingkat keparahan cedera yang berhubungan dengan sepak bola, khususnya di pemain amatir (Bizzini et.al, 2011). Elemen kunci dari program ini adalah latihan penguatan otot inti, promosi kontrol *neuromuskular* keseimbangan, *plyometric* dan kelincahan yang tepat pada semua latihan yang memastikan postur tubuh dan kontrol tubuh dilakukan dengan benar, sehingga hal ini terutama didasarkan pada kontrol keseimbangan. *FIFA 11 +* diketahui berperan dalam perbaikan kontrol neuromuskular pada pemain sepak bola amatir (Bizzini et.al, 2013).

Wasit merupakan perangkat pertandingan yang sangat penting pada pertandingan sepakbola. Wasit memerlukan kebugaran fisik yang yang tinggi seperti pemain sepakbola, karena harus mengikuti laju bola dan kecepatan pemain. Kebugaran fisik menjadi kebutuhan bagi wasit sepakbola terutama daya tahan kardiovaskuler. Daya tahan kardiovaskuler yang baik akan membantu wasit membuat keputusan lebih baik. Pantauan di lapangan masih kurangnya kondisi fisik wasit sepakbola Kabupaten Cirebon, padahal tidak sedikit bertugas memimpin pertandingan sepakbola. Kondisi fisik yang kurang ini membuat wasit tidak maksimal dalam bertanding di setiap kompetisi apalagi bila memiliki jadwal yang padat. Berdasarkan hal tersebut di atas peneliti ingin mengetahui program latihan *FIFA 11 +* terhadap peningkatan kondisi fisik wasit sepakbola Kabupaten Cirebon.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu

perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Treatment dilakukan selama 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Wasit Sepakbola Kabupaten Cirebon Asosiasi Kabupaten Cirebon. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi populasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang Wasit Sepakbola Kabupaten Cirebon. Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*, maka untuk teknik analisis data penulis menggunakan rumus *t-test* untuk sampel sejenis. Yang dimaksud dengan sampel sejenis bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

Subjek berusia rata-rata $33,7 \pm 3,5$ tahun laki-laki berusia antara 26 – 42 tahun lisensi daerah hingga nasional.

Multistage Running Test

Multistage running test atau disebut dengan *beep test* sangat populer digunakan untuk mengetahui kebugaran secara tidak langsung dengan peralatan yang sederhana. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kebugaran kardiovaskular dengan fasilitas dan alat yang dibutuhkan yaitu: lintasan lari, spaker, blangko (kertas), pulpen). Adapun pelaksanaan tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut. Waktu setiap level 1 menit: (1) pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik, (2) pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik, (3) pada level 4

dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya, (4) setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali. Subjek berlari mengikuti irama bleep yang sudah standar. Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut. Hasil level balikan akan kemudian dikonversikan dalam bentuk kategori vo2max.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat- alat statistik yang relevan untuk digunakan untuk penelitian (Juliansyah, 2011). Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian sebab dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa di uji kebenarannya untuk selanjutnya dapat diambil kesimpulan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data perbandingan kelelahan. Hal ini akan dilakukan penilaian dengan menggunakan analisis data manual dan SPSS.

Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data pengukuran kebugaran wasit sepakbola.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dimaksudkan adalah untuk mendapatkan data penelitian agar dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data pengukuran kebugaran wasit sepakbola dengan mengacu pada standar ($P < 50\%$).

HASIL

Perubahan kebugaran fisik dengan Tes *Bleep* setelah program latihan FIFA 11+ ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Kebugaran Jantung-Paru (VO2max) Wasit Asosiasi PSSI Kabupaten Cirebon

Jenis Tes	Rata-rata	Simpangan Baku
Tes Awal	35,27	0,611
Tes Akhir	39,57	0,496
Hasil Latihan	4,30	1,00

Untuk menguji normalitas dari sebuah data, penulis menggunakan uji *lilliefors*. Tujuan dari pengujian normalitas adalah untuk menentukan sebuah pendekatan dalam analisis data. Ada dua macam pendekatan analisis data yakni pendekatan parametrik dan non parametrik. Dimana pendekatan parametrik digunakan apabila tes berdistribusi normal sedangkan, pendekatan non parametrik digunakan apabila tes berdistribusi tidak normal. Hasil pengujian normalitas data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Data
Hasil daya tahan kardiovaskuler (VO₂max)

Jenis Tes	L _{hitung}	L _{tabel}	Hasil
Tes Awal	0,098	0,220	Normal
Tes Akhir	0,134	0,220	Normal

Uji hipotesis melalui uji signifikansi (uji peningkatan) yaitu Pengujian ini bermaksud mengetahui apakah sampel mengalami peningkatan yang signifikan atau tidak setelah mereka mendapat perlakuan. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen

T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil
16,665	1,761	Signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan program FIFA 11+ secara signifikan meningkatkan 4,30 ml/kg/menit VO_{2max} wasit sepakbola laki-laki Kabupaten Cirebon dengan dengan hasil bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dimana $t_{hitung} > t_{tabel} = 16,665 > 1,761$. Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi Fifa 11+ menemukan terjadi peningkatan resting oxygen uptake dari 325 ± 87 hingga 379 ± 142 mL/menit (Bizzini et al, 2010). Namun studi yang lain mengatakan sebaliknya bahwa intervensi FIFA 11+ tidak berdampak pada peningkatan maximal oxygen uptake (VO_{2max}) (Arede et al., 2022).

Efek fisiologis secara akut program FIFA 11+ dijelaskan dapat meningkatkan suhu otot dan batang tubuh dapat meningkatkan performa dengan meningkatnya pengiriman oksigen pada otot, menstimulasi vasodilatasi dan aliran darah, mempercepat reaksi rate-limiting oxidative, dan meningkatkan laju konduksi syaraf (Bishop, 2003a). Namun efek secara kronis (>6 minggu) belum dapat dijelaskan secara pasti karena pemanasan FIFA 11+ dengan durasi yang kurang dari 30 menit.

Studi ini masih terbatas karena tidak melihat faktor-faktor eksternal yang memengaruhi diantara aktivitas olahraga di luar program FIFA 11+ yang tidak dapat peneliti kendalikan. Sehingga perlu ada penelitian lanjutan yang mengendalikan faktor-faktor eksternal bagi wasit sepakbola.

Jadi, temuan penelitian adalah program FIFA 11+ dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada wasit laki-laki Kabupaten Cirebon, selain menurunkan risiko cedera juga pemanasan yang bagus sebelum melakukan aktivitas latihan pada wasit sepakbola maupun wasit cabang olahraga yang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui pengolahan data dan analisis data menggunakan prosedur statistika terhadap data-data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jantung dan paru wasit Kabupaten Cirebon. Besarnya peningkatan dari tes awal dan tes akhir cukup membanggakan yaitu dengan peningkatan 4,30 ml/kg/menit.

REFERENSI

- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). The “11+”.A Complete Warm-up Programme to Prevent Injuries. Manual. Zürich, Switzerland: FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC);2007.
- Bizzini M, Impellizzeri FM, Dvorak J, et al. (2013). Physiological and performance respons to the FIFA 11+(Part I): Is it an appropriate warmup? *J Sports Sci*, 31:1481–90
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2011). *The “11+” Manual. A complete warmup Programme to prevent injuries.*(FIFA Medical Assessment and Research.
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2013). Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 803–6. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092124>
- Rosler R, Donath L, Verhagen E, et al. Exercise- based injury prevention in child and adolescent sport: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*2014;44:1733– 48.Centre,Ed.), Zurich.<https://www.researchgate.net/publication/275052587>
- Hulfian, Lalu; 2014, Kondisi Fisik dan tes pengukuran dalam olahraga, Mataram: LPPMandala
- Herwin. (2004). Latihan fisik untuk pemain usia muda. *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol. 2 Nomor 1 Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, D. P. (2002). Dasar kepelatihan. Yogyakarta: UNY press.

Sumintarsih. (2006). Kebugaran jasmani untuk lanjut usia. Agustus. *Majalah Ilmiah Olahraga Vol 12*.

Arede j, Fernandes J, Moran J, Leite N, Romero-Rodriguez D, Maruga Parera M. (2022). Effects of an integrative neuromuscular training protocol vs. FIFA 11+ on sprint, change of direction performance and inter-limb asymmetries in young soccer players. *Int J Sports Sci Coaching*, 17:54–62.

Bishop, D. (2003a). Warm up I: Potential mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. *Sports Medicine*, 33(6), 439–454. Bishop, D. (2003b). Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine*, 33(7), 483–498

Neeb. McKenna. 2019. The Effects of A Modified Fifa 11+Warm-Up Protocol on Fitnessvariables in Middle Schoolstudents. Undergraduate Theses. University of Vermont.