

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KONDISI FISIK WASIT
SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA (PSSI)
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen
Pendidikan Olahraga sebagai salah satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

MUQI MULHASAN

NIM : 18086291

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit
Sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI)
Kota Padang

Nama : Muqi Mulhasan

NIM : 18086291

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Disetujui Oleh :

Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui
Pembimbing



Rika Sepriani, M.Farm, Apt
NIP. 19860904 201012 2 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang**

Nama : Muqi Mulhasan

BP / NIM : 2018 / 18086291

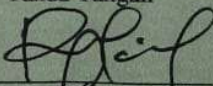


Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Rika Sepriani, M.Farm, Apt.	1. 
2. Anggota	Atradinal, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022
Yang membuat pernyataan



Muqi Mulhasan.
NIM. 18086291

ABSTRAK

Muqi Mulhasan, 2022: Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi fisik wasit sepakbola (PSSI) Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap kondisi fisik wasit sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap wasit sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang yang berjumlah 79 orang. Sampel penelitian adalah wasit sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang sebanyak 26 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan lari 6 x 40 meter (sprint) dan tes daya tahan kecepatan 40 x 75 meter. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian yaitu, 1) Terdapat pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan wasit (PSSI) Kota Padang diperoleh dengan $t_{hitung} = 2,45 > t_{tabel}=1,71$. 2) Terdapat pengaruh metode latihan interval terhadap daya tahan kecepatan wasit (PSSI) Kota Padang diperoleh bahwa $t_{hitung} = 2,32 > t_{tabel}=1,71$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa metode latihan interval berpengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik wasit Sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang.

Kata Kunci : Metode Latihan Interval, Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil ‘alamin segala Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *”Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kota Padang”*.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca. Penulisan skripsi ini ditujukan untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan dan rintangan tertentu, baik dalam pelaksanaan maupun dalam penulisan skripsi ini. Akan tetapi berkat izin Allah SWT dan berkat dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan jalan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

2. Orang tua dan saudara yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil serta nasehat dan motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan hal-hal sulit yang penulis alami selama proses penulisan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes,AIFO-FIT, ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Rika Sepriani, M.Farm, Apt, pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Atradinal, S.Pd, M.Pd dan Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd, dosen penguji yang telah memberikan masukan dan kritikan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Yendra, M.Pd selaku anggota Komite Wasit PSSI Kota Padang yang telah membantu penulis selama melakukan mulai dari pretest hingga posttest.
9. Kepada seluruh pengurus Komite wasit PSSI Kota Padang yang telah membantu selama penelitian berlangsung.

10. Kepada seluruh rekan-rekan wasit yang telah bersedia untuk mengikuti penelitian ini mulai dari mengikuti pretest, posttest bahkan latihan.
11. Kepada teman-teman yang selalu memberikan support dan membantu saya demi kelancaran skripsi.
12. Kepada support system yang telah memberikan dukungan serta membantu penulis dalam pembuatan dan penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori	7
1. Sepak Bola	7
2. Wasit Sepak Bola	15
3. Latihan	17
4. Kondisi Fisik	21
5. Latihan Interval	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30

C.	Populasi dan Sampel	30
D.	Jenis dan Sumber Data	32
E.	Defenisi Operasional	32
F.	Teknik Pengumpulan Data	33
G.	Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Test	34
H.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV		40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
A.	Deskripsi Data Penelitian	40
B.	Pengujian Persyaratan Analisis	43
C.	Pengujian Hipotesis	44
D.	Pembahasan	46
BAB V		53
KESIMPULAN DAN SARAN		53
A.	Kesimpulan	53
B.	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		54

DAFTAR GAMBAR

Gambar I Kerangka Konseptual	29
Gambar II Teknik Pengumpulan Data	34
Gambar III Bentuk Test Kecepatan	35
Gambar IV Bentuk Test Daya Tahan	37
Gambar V Histogram Pre Test dan Post Test Data Kecepatan	42
Gambar VI Histogram Pre Test dan Post Test Data Daya Tahan Kecepatan	43

DAFTAR TABEL

Tabel I. Populasi Penelitian	31
Tabel II. Level Kategori Untuk Kecepatan	36
Tabel III. Level Kategori Untuk Daya Tahan	38
Tabel IV Tabel Frekuensi Data Kecepatan	41
Tabel V Tabel Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kecepatan	42
Tabel VI Rangkuman Hasil Uji Normalitas	44
Tabel VII Rangkuman Hasil Pengujian Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan	45
Tabel VIII Rangkuman Hasil Pengujian Pengaruh Metode Latihan Interval terhadap Daya Tahan Kecepatan	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh setiap orang, dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kebugaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, serta sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Olahraga tidak hanya memiliki makna penting untuk kesehatan, prestasi, dan pendidikan tetapi olahraga juga dijadikan sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan nasional. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 pasal 4 yang menyatakan bahwa : *Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan dan kualitas manusia; menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; memperkuat ketahanan nasional; mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan menjaga perdamaian dunia.*

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang, diatas rumput atau rumput sintesis. Saat ini sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati. Hal itu dapat kita lihat dari banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan serta dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasannya beragam mulai dari mengisi waktu luang, berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola dan sebagainya. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, serta sumber daya manusia dalam hal ini pemain atau atlet. Satu hal dalam pertandingan sepakbola yang tidak dapat kita tinggalkan adalah yang memimpin suatu pertandingan yang lebih dikenal dengan Wasit.

Wasit adalah seseorang yang bertugas mengatur jalannya permainan dalam suatu pertandingan sepakbola. Wasit juga bertugas untuk memberikan keputusan mengenai suatu peristiwa dalam suatu pertandingan sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Wasit dibagi menjadi tiga lisensi yaitu C3, C2, dan C1. C3 adalah lisensi wasit untuk tingkat kabupaten atau kota. C2 adalah lisensi wasit untuk tingkat provinsi. Sedangkan C1 adalah lisensi wasit yang untuk tingkat nasional.

Wasit dalam pertandingan sepak bola dibagi menjadi empat orang wasit yaitu satu orang wasit utama, dua orang hakim garis atau asisten wasit dan satu orang wasit cadangan. Wasit utama bertugas sebagai pengatur jalannya pertandingan, asisten wasit bertugas untuk memberi aba-aba kepada wasit utama apabila terjadi offside saat pertandingan. Sedangkan wasit cadangan bertugas untuk mengganti wasit utama ataupun asisten wasit apabila tidak bisa mengikuti pertandingan.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia kota Padang telah banyak memiliki wasit yang bersertifikasi nasional, provinsi dan kota, baik wasit laki-laki bahkan wasit perempuan. Seorang wasit dikatakan mampu memimpin suatu pertandingan tidak hanya dilihat dari sertifikat yang dimiliki namun dilihat juga dari pengambilan keputusan dan kondisi fisik yang baik.

Dalam suatu pertandingan, seorang wasit harus mampu memimpin suatu pertandingan selama 2x45 menit beserta dengan waktu tambahannya. Wasit juga harus berjarak 10 meter dengan bola. Wasit juga harus mengambil keputusan dengan cepat dan selalu berada diposisi yang dekat dan tepat. Wasit juga harus mampu berlari kesana kemari untuk dapat melihat kejadian yang terjadi dan langsung menuju lokasi kejadian. Oleh karena itu seorang wasit memerlukan kondisi fisik yang baik. Selain itu, kondisi fisik yang baik juga dapat membuat seorang wasit dapat mengikuti jalannya pertandingan dengan baik serta mampu berlari mengikuti pergerakan bola dan mengawasi jalannya pertandingan dengan baik.

Kondisi fisik merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh wasit saat ini. Karena dengan kondisi fisik yang baik pertandingan dapat dipimpin oleh seorang wasit dengan baik. Seorang wasit harus mampu mengawasi jalannya pertandingan dengan baik dengan berusaha semaksimal mungkin untuk tidak berada jauh dari bola. Hal ini nantinya akan berhubungan dengan pengambilan keputusan yang dilakukan oleh wasit. Jika wasit mampu untuk berada didekat bola maka seorang wasit akan mampu mengawasi pertandingan dengan baik dan dapat melihat dengan jelas apabila ada pelanggaran yang dilakukan pemain. Hal ini dapat membuat wasit mengambil keputusan dengan baik sesuai kejadian yang terjadi dilapangan. Sebaliknya, jika kondisi fisik wasit tidak baik namun tetap memaksakan diri dengan mengikuti penugasan wasit dan memimpin suatu pertandingan maka wasit tidak akan bisa mengikuti arah jalannya bola dan tidak fokus dalam mengawasi pertandingan. Hal ini menyebabkan wasit tidak akan bisa mengetahui dengan jelas pelanggaran atau kejadian apa yang terjadi dilapangan sehingga keputusan yang diambil wasit tidak akan sesuai dengan hal sesungguhnya terjadi dilapangan saat pertandingan berlangsung.

Kondisi fisik yang baik dapat didapatkan oleh wasit melalui latihan mandiri secara teratur dan asosiasi wasit sepakbola Kota Padang mengadakan latihan bersama setiap satu kali seminggu. Salah satu bentuk latihan yang biasa dilakukan wasit adalah latihan interval. Latihan interval adalah salah satu metode latihan yang selama proses latihan diselengi dengan masa istirahat dimana pola dari latihan ini adalah latihan-istirahat-latihan-istirahat dan seterusnya. Latihan ini selain untuk meningkatkan kondisi fisik wasit namun juga

berguna untuk persiapan seorang wasit agar bisa lulus dalam fitness test wasit. Hasil test ini juga yang nantinya akan digunakan sebagai evaluasi oleh komite wasit untuk memberikan penugasan seorang wasit dalam suatu pertandingan.

Namun berdasarkan hasil pengamatan peneliti dilapangan, masih banyak wasit yang tidak mengikuti latihan interval sehingga wasit tidak mampu untuk meningkatkan kondisi fisiknya hal ini dapat dilihat dengan hasil fitness test. Ketika fitness test dilakukan dan hasilnya dinyatakan tidak lulus maka hal ini menunjukkan kondisi fisik wasit tersebut tidak baik. Hal inilah yang nantinya bisa membuat wasit memimpin pertandingan dengan kurang baik bahkan terdapat kemungkinan wasit mengambil keputusan yang salah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh latihan interval terhadap kondisi fisik wasit Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan interval terhadap kondisi fisik wasit PSSI Kota Padang.
2. Pengaruh metode shutter run terhadap kondisi fisik wasit PSSI Kota Padang.
3. Pengaruh kondisi fisik kecepatan dan daya tahan kecepatan terhadap kemampuan wasit PSSI Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan untuk memfokuskan penelitian, maka peneliti membatasi masalah penelitian pada Pengaruh Latihan Interval terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola PSSI Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu Bagaimana pengaruh latihan interval terhadap kondisi fisik wasit sepakbola Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dampak pengaruh latihan interval terhadap kondisi fisik wasit sepakbola PSSI Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan atau manfaat yang dapat diperoleh mengenai kemampuan kondisi fisik Wasit PSSI kota Padang adalah :

1. Persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai Bahan masukan bagi wasit PSSI kota Padang.
3. Sebagai bahan referensi bagi penelitian berikutnya yang sejenis atau penelitian yang relevan.
4. Sebagai bahan koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bacaan bagi pembaca dan penulis khususnya untuk menambah ilmu.