

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP KONDISI
FISIK WASIT SEPAKBOLA KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**YOKO SUPRIANTO
NIM 18086315**

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

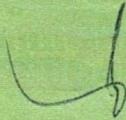
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Yoko Suprianto
NIM : 18086315
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

**Disetujui Oleh:
Pembimbing**



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Yoko suprianto
NIM : 18086315
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Sepriadi, S.Si, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	2.
3. Anggota	: Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd	3.

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, Mei 2022
Surat pernyataan

Yoko Suprianto
NIM 18086315

ABSTRAK

Yoko Suprianto. 2022 : “Pengaruh Metode Latihan Interval terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi fisik wasit sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan interval terhadap kondisi fisik wasit sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semua, yang dilakukan terhadap wasit sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 32 orang. Sampel penelitian adalah wasit sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota sebanyak 32 orang, dengan teknik *sampling jenuh*. 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 statistik menggunakan persyaratan analisis data dengan uji *liliefors* data dan uji hipotesis dengan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian yaitu, 1) Terdapat pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan diperoleh bahwa $t_{hitung}= 8,06 > t_{tabel}=1,697$. 2) Terdapat pengaruh metode latihan interval terhadap daya tahan kecepatan diperoleh bahwa $t_{hitung}= 12,69 > t_{tabel}=1,697$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa metode latihan interval dapat mempengaruhi kondisi fisik wasit Sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kata Kunci : Metode Latihan Interval; Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Metode Latihan Interval terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota.”.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan berbagai kendala dalam pembuatannya namun demikian saya meminta kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tiada berhenti-henti dan juga dorongan baik moril maupun materil dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil skripsi ini.
2. Prof Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai kepala 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.

4. Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Atradinal, S.Pd, M.Pd dan Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada orang-orang yang selalu memberikan support kepada saya dan teman-teman yang membantu demi kelancaran 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, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Kepemimpinan Wasit Sepakbola	9
2. Kondisi Fisik	13
3. Latihan Interval	15
4. Kondisi Fisik Wasit Sepakbola	19
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
--------------------------	----

B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Variabel dan Definisi Operasional	31
D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis dan Sumber Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Instrumen Penelitian Pelaksanaan Tes	35
H. Prosedur Penelitian	38
I. Teknik Analisis Data	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
1. <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Kecepatan	41
2. <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Daya Tahan Kecepatan	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	45
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
 DAFTAR PUSTAKA	 53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Interval Training Lambat Dengan Jarak Jauh.....	17
2. <i>Interval Training</i> Cepat Dengan Jarak Lebih Dekat Waktu terbaik 100 m : 12 detik	17
3. Jumlah Wasit Sepak Bola Kabupaten Lima Puluh Kota	34
4. Norma Tes Kecepatan	36
5. Norma Tes Daya Tahan Kecepatan.....	38
6. Distribusi Frekuensi Data <i>PreTest</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Metode Interval terhadap Kecepatan	41
7. Distribusi Frekuensi Data <i>PreTest</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Metode Interval terhadap Daya Tahan Kecepatan.....	42
8. Rangkuman Uji Normalitas	44
9. Rangkuman Hasil Pengujian Pengaruh Metode Latihan Interval terhadap Kecepatan	44
10. Rangkuman Hasil Pengujian Pengaruh Metode Latihan Interval terhadap Daya Tahan Kecepatan.....	45

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Bentuk Tes Kecepatan.....	35
3. Bentuk Tes Daya Tahan Kecepatan.....	37
4. Histogram <i>PreTest</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan	42
5. Histogram <i>PreTest</i> dan <i>Post Test</i> Metode Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kecepatan.....	43
6. Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i> Peneliti Memberi Arahan Kepada Wasit Kabupaten Lima Puluh Kota.....	83
7. <i>Pre Test</i> Kecepatan Lari 6 X 40 Meter (<i>Sprint</i>).....	84
8. <i>Pre Test</i> Daya Tahan Kecepatan 40 X 75 Meter	85
9. Metode Latihan Interval	86
10. <i>Post Test</i> Kecepatan Lari 6 X 40 Meter (<i>Sprint</i>).....	87
11. <i>Post Test</i> Daya Tahan Kecepatan 40 X 75 Meter	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absen Latihan	57
2. Program Latihan.....	58
3. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kondisi Fisik Kecepatan.....	62
4. Data Mentah <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Kecepatan.....	63
5. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kondisi Fisik Daya Tahan Kecepatan	64
6. Data Mentah <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Daya Tahan Kecepatan	67
7. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Kecepatan	70
8. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Daya Tahan Kecepatan	71
9. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kondisi Fisik Kecepatan Melalui Uji Liliefors	72
10. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Kecepatan Melalui Uji Liliefors ...	73
11. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kondisi Fisik Daya Tahan Kecepatan Melalui Uji Liliefors	74
12. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kondisi Fisik Daya Tahan Kecepatan Melalui Uji Liliefors	75
13. Uji Hipotesis 1	76
14. Uji Hipotesis 2.....	78
15. Tabel Uji Liliefors.....	80
16. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari 0 ke z	81
17. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	82
18. Foto Dokumentasi	83
19. Surat Izin Penelitian	89
20. Surat Balasan Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, sekarang keberadaan olahraga sudah tidak dipandang sebelah mata tapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, karena olahraga sudah banyak di senangi dan di minati oleh masyarakat, baik tua maupun muda. Olahraga mempunyai makna tidak saja hanya untuk kesehatan, prestasi, pendidikan tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan Nasional.

Hal ini dapat dijelaskan dalam Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang tujuan keolahragaan Nasional yang berbunyi: "keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Banyak sekali cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat saat ini dan salah satunya adalah sepakbola, karena olahraga sepakbola tidak sulit dipelajari dan tidak membutuhkan tempat dan biaya yang mahal, seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga mengalami perubahan hal ini terlihat dari peraturan permainan, peraturan pertandingan perlengkapan

pemain, perlengkapan wasit dan perlengkapan lapangan semuanya bertujuan agar sepakbola semakin menarik dan lebih bisa dinikmati dan di gemari oleh masyarakat dalam memimpin pertandingan wasit sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik yang baik, seorang wasit sepakbola membutuhkan daya tahan dan kecepatan dalam memimpin suatu pertandingan, jika seorang wasit tidak memiliki kondisi fisik yang bagus wasit sangat kesulitan untuk memimpin pertandingan dan wasit jauh dari tempat terjadinya pelanggaran.

Agar wasit bisa menjalankan tugas dan fungsinya maka perlu melakukan persiapan baik perlengkapan maupun kegiatan-kegiatan menempatkan mental dan fisik dalam situasi pertandingan, dari uraian di atas menjelaskan bahwa seorang wasit yang akan memimpin pertandingan ia harus mempersiapkan diri dengan baik, satu jam sebelum pertandingan dimulai wasit harus melakukan pemanasan dan mengecek perlengkapan yang ada di lapangan dan mengenal medan-medan lapangan, karena persiapan diri sebelum pertandingan akan memberikan dampak yang positif bagi penampilan saat memimpin pertandingan. Persiapan tersebut meliputi persiapan psikologi, sarana dan prasarana yang mendukung, perlengkapan yang sangat penting adalah kondisi fisik. Kondisi sangat diperlukan oleh seorang wasit karena dengan kondisi fisik yang baik wasit akan lebih gampang dan mengaplikasikan peraturan dalam suatu pertandingan.

Pada saat sekarang ini Kabupaten Lima Puluh Kota terjadi perkembangan sepakbola yang sangat pesat, seperti meningkatnya jumlah turnamen yang mempertandingkan antar klub yang ada di Lima Puluh Kota dan meningkatnya

SSB (sekolah sepakbola) yang ada di Kabupaten Lima Puluh Kota, bahkan ada juga Liga 1 U35 dan Liga 2 U35 yang dipertandingkan. Di dalam pertandingan sepak bola terdapat nilai sportifitas, menambah nilai moral, akhlak mulia, dan mempererat tali persaudaraan dan meningkatkan sumber daya manusia di bidang olahraga.

Di Kabupaten Lima Puluh Kota sudah banyak wasit yang telah bersertifikat, baik di tingkat Nasional, Provinsi dan Daerah, dengan kondisi fisik yang prima dan baik sangat dibutuhkan untuk bisa berlari memimpin pertandingan 2 kali 45 menit karena dalam pertandingan sepakbola wasit di haruskan selalu dekat dengan bola dan di tempat terjadinya pelanggaran, dan bisa melihat pelajaran yang dilakukan dengan sengaja atau yang dilakukan dengan tidak sengaja. Seorang wasit yang memimpin pertandingan harus berjarak dengan bola 9,15 meter/10 meter.

Kardjono (2008 : 4) menjelaskan “Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya”. Mengenai pengertian dari kondisi fisik, Sidik, dkk (2007:51) menjelaskan “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”.

Harsono (1988) juga menjelaskan tentang “Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain : (1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung ; (2)

Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya ; (3) Akan ada ekonomi gerak pada waktu latihan ; (4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan ; (5) Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jadi kondisi fisik adalah merupakan suatu keadaan fisik seseorang yang menyatakan bahwa seseorang tersebut dikatakan siap dan bugar untuk melakukan aktivitas-aktivitas atau tugas diberikan. Apabila kondisi fisik seseorang baik maka ia dapat melakukan berbagai aktivitas dengan mudah. Wasit sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk mendapatkan penampilan yang baik pula pada saat memimpin jalannya pertandingan. Tidak hanya bagi atlet melainkan wasit sepak bola pun harus memiliki kondisi fisik yang baik. Namun bagi wasit sepak bola kondisi fisik diperlukan untuk memimpin jalannya pertandingan sepak bola agar memudahkan kinerja wasit. Berbeda dengan atlet yang membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi tertinggi.

Sidik (2007:61-77) menjelaskan beberapa komponen dari kondisi fisik diantaranya adalah :

1. Kekuatan (*Strenght*) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
2. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan gerak dalam ruang sendi yang seluas-luasnya.
3. Kecepatan (*Speed*) adalah kapasitas dari anggota tubuh atau bagian dari

sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

4. Daya tahan (*Endurance*) adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.

Beberapa komponen fisik diatas biasanya disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu. Karena setiap cabang olahraga biasanya lebih membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik yang dominan diantara yang lainnya. Khusus untuk wasit sepak bola yang bukan termasuk atlet dalam cabang olahraga biasanya hanya mengutamakan kondisi fisik yang baik bukan digunakan untuk bertanding dan meraih prestasi tertinggi, melainkan untuk memimpin jalannya sebuah pertandingan sepak bola. Komponen yang lebih dominan digunakan untuk mendapatkan fisik yang baik adalah daya tahan dan kecepatan. “Karena wasit sepak bola harus memimpin pertandingan selama waktu 2 x 45 menit yang relatif lama”. (*Law of the Game* :2010).

Salah satu metode yang cocok untuk melatih kondisi fisik wasit sepakbola adalah dengan *interval training*. Metode latihan interval adalah suatu metode latihan yang jarak, waktu, dan istirahatnya telah ditentukan. Dengan menggunakan latihan semacam ini dapat meningkatkan daya tahan seseorang. Pernyataan ini sejalan dengan yang telah dijelaskan dalam buku *IAAF* yang ditulis oleh Ballesteros (diterjemahkan oleh SDS (1993:17) bahwa “Latihan untuk daya tahan kecepatan dengan metode *Interval Training* diperlukan ketentuan jarak, waktu (dalam presentase) pengulangan, pemulihannya secara jelas“

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Harsono (1988:156) yang mengatakan : “*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”. Sedangkan Sukadiyanto (2010:41) menjelaskan: Latihan interval adalah suatu metode latihan yang diselingi oleh interval yang berupa istirahat. *Interval training* untuk daya tahan biasanya intensitas larinya rendah sampai medium sekitar 50% -70% dari kemampuan maksimal. ”Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training yaitu : (1) Lamanya latihan ; (2) Intensitas latihan ; (3) Ulangan ; (4) Masa istirahat setiap repetisi latihan.

Latihan ini dianggap cocok untuk para wasit yang lebih membutuhkan daya tahan dan kondisi fisik yang prima. Di mana pada saat memimpin suatu pertandingan sepak bola, pergerakan wasit ada kalanya harus berlari, jogging, ataupun berjalan. Hal ini dilakukan terus-menerus selama pertandingan berlangsung 2x45 menit. Sepanjang memimpin jalannya suatu pertandingan seorang wasit biasanya memerlukan lari cepat, jogging, atau berjalan. Ini dilakukan agar dapat memantau dan melihat setiap kejadian atau pelanggaran yang dilakukan oleh pemain. Dapat ditarik kesimpulan bahwa wasit sepak bola yang ideal adalah harus memiliki kondisi fisik daya tahan yang baik. Dan salah satu bentuk latihannya adalah *interval training* yang dilakukan dengan proses latihan yang diselingi masa istirahat.

Dari beberapa uraian diatas, penulis yang telah mengamati langsung keadaan kondisi fisik wasit di Kabupaten Lima Puluh Kota di sini sangat didapatkan wasit sepakbola yang masih aktif sekitar 32 orang wasit sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota yang masih aktif. Jumlah ini dinilai sangat banyak

dan diminati oleh masyarakat. Dari penampilan di lapangan sangat kurang atau jarang mendapatkan pelatihan khusus atau tes penyegaran tes wasit dan seringnya terjadi kegagalan saat penyegaran wasit yang diadakan di tingkat Nasional maupun di tingkat Provinsi, jadi permasalahan di atas mengakibatkan kondisi fisik wasit sepakbola di Kabupaten Lima Puluh Kota begitu sulit ditingkatkan maka dari itu penulis mengambil sebuah judul penelitian yaitu **“Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalahnya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas fenomena yang peneliti temukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi pada tingkat pengaruh latihan interval terhadap kondisi fisik wasit sepakbola di Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu: bagaimana

dampak pengaruh latihan interval terhadap kondisi fisik wasit sepakbola di Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu: mengetahui dampak pengaruh latihan interval terhadap kondisi fisik wasit sepakbola di Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan selesainya penelitian berguna bagi penulis sebagai:

1. Persyaratan mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bahan masukan bagi wasit sepakbola Kabupaten Lima Puluh Kota
3. Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis atau penelitian yang relevan.