

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN METODE LATIHAN SIRKUIT
TERHADAP KEMAMPUAN FISIK 6x40 DAN 20x150 METER
WASIT SEPAKBOLA KOTA PADANG**

(Kuasi Eksperimen Pada Wasit Sepakbola Kota Padang)

TESIS



Oleh

**YENDRA
NIM. 52101**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSEMBAHAN



Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Semua yang berada di langit dan di bumi bertasbih kepada Allah (menyatakan kebesaran Allah), dan Dialah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana (Q.S. Al. Hadid ayat 1)

Syukur Alhamdulillah, Terima kasih ya Allah...kuucapkan rasa syukur yang mendalam, atas limpahkan Rahmat dan Karunia-Mu pada ku. Kaulah cahaya yang selalu menerangi hati dan hidupku. Kau pemilik segala yang kumiliki. Hanya kepada-Mu aku bermohon dan meminta pertolongan. Karena aku.... Aku adalah manusia biasa yang tidak ada apa-apanya tanpa petunjuk dan hidayah-Mu. Aku hanya makhluk kecil dan lemah, yang tidak akan pernah mencapai apa yang ku cita-citakan kecuali atas kehendak-Mu yaa Allah. Nikmat itu,,, Hidayah itu,,, Pertolongan itu,,, segalanya,,, Kau berikan padaku. Namun seringkali aku lupa, lalai dan sombong dengan apa yang telah Kau berikan itu. Yaa Allah..ampunilah dosa-dosa hamba-Mu ini.

Buat kedua orang tuaku yang tersayang: Bapakku Gazali (alm) dan Ibuku Suarni, serta buat mertuaku : H.St. Muhamad Djidin dan Syahnidar (alm), tidak akan pernah terbalaskan jasa-jasamu. segala jerih payahmu dan segala pengorbananmu. Karena setiap tetes keringat yang bercucuran dari keningmu bagaikan butiran mutiara yang menyinari langkahku. Setiap tetesan air mata dan do'a tulus dalam sujudmu memberikan kekuatan yang tak terhingga disaatku rapuh dan bimbang. Kasih sayangmu dan nasehatmu membuatku mampu untuk berdiri tegar menjalani hidup dan meraih cita-cita.

Keridhoan Allah tergantung dari keridhoan orang tua, dan kemurkaan Allah tergantung dari kemurkaan orang tua. (H.R. Tarmidzi). Bapak dan Ibuku tersayang!!! Maafkanlah segala kesalahanku, segala kekhilafanku yang telah membuat engkau tersinggung, marah, murka yang disebabkan oleh perkataan dan perbuatanku. Terima kasih Ibuku, terima kasih Bapakku (saya sangat sayang pada Ibu dan Bapak).

Untuk Istriku tercinta Irmawati, S.Pd., terima kasih atas segala bantuan, dukungan, do'a, semangat dan sabarmu mendampingiku. Kujadikan setetes keringatmu sebagai alat pendobrak untuk meraih cita-citaku, kujadikan sabarmu sebagai jaminan keberhasilanku, kujadikan senyummu sebagai pemicu semangatku sehingga aku bisa menyelesaikan semua ini.

Buat anak-anakku (Muhammad Awallul Iqbal, Muhammad Arif Ilfattahu, Putri Syafira) yang menjadi harapan keluarga, bangsa dan agama, Bapak sangat sayang pada kalian semua, dan lanjutkanlah perjuangan kalian meraih mimpi dan cita-cita. Janganlah pernah menyerah dan mengeluh nak karena hidup adalah perjuangan, dan berjuang terus demi hari esok yang lebih cerah. Bapak bangga jika kalian bisa lebih dari apa yang telah bapak peroleh. Mudah-mudahan kalian menjadi anak yang berhasil, anak yang shaleh, anak yang berbakti pada orang tua dan taat beribadah kepada Allah. Amin....Ya Rabbal'alamiiin...

Ucapan terima kasih juga kupersembahkan buat guru-guruku dan dosen-dosenku dimanapun mereka berada saat ini. Karena dengan ilmu yang engkau berikan aku

bisa meraih cita-cita. Pengorbananmu sangat berharga dan memiliki nilai yang sangat mulia, dan jasa-jasamu tidak akan pernah terbalaskan olehku. Semoga Allah memberikan lindungan-Nya dan membahagiakan keluarga semuanya. Amin... Yaa Robbal'alamiiin...

Akhirnya ucapan terima kasih kepada saudaraku, sahabatku, rekanku, atasanku dan semuanya yang telah memberikan dorongan, semangat, dan doa yang tulus, sehingga aku dapat meraih sebuah tujuan. Semoga Allah menjadikan semua ini sebagai amal ibadah disisi-Nya dan dibalasi dengan pahala yang berlipat ganda, Amin.... Yaa Rabbal'alamiiin...

Hidup ini adalah perjuangan, pengorbanan, kesabaran dan keikhlasan merupakan kunci sukses hidupnya orang-orang yang beriman. Dengan Bismillah ku ayunkan langkah, dengan bismillah kutatap masa depan dan kujalani hari-hari penuh rintangan demi satu tujuan... menggapai cita-cita

Dalam untaian doa beruraikan air mata, dalam sujud syukur penuh pengharapan, dalam kekecewaan yang mendalam kujalani hari-hari demi meraih sebuah mimpi agar menjadi nyata, karena,,, mimpi adalah kunci untuk kita menaklukkan dunia. Namun apa yang telah ku dapatkan belumlah seberapa dibandingkan dengan perjuangan yang telah diberikan oleh orang-orang yang kusayangi dan menyayangiku setulus hati.

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam.

Padang, Februari 2012



by Yendra, S. Pd.

ABSTRACT

Yendra (2011). The Effectiveness of Interval Training Method and Circuit Training Method on the Football Referees' Physical Capabilities in Padang City. (an Experimental Study on Padang City Football Referee). Thesis: Graduate Program of Padang State University.

Many referees fail in following the physical capability test. The failure is caused by the low rate of physical fitness of the referees themselves. One of the factors that cause this condition is the physical training method. This research was aimed at knowing the effectiveness of the interval training method and circuit training method on the referees' physical capabilities.

This research was a quantitative study and employed a quasi experimental design. The population of this research was 58 people = 25 had C3 licence, 6 people had C2 licence, 26 people had C1 licence and 1 person had FIFA licence. The sample was taken based on stratified random sampling technique in which 22 referees were chosen. The technique of data collection was test and the instrument used was the physical capabilities test 6x40 meters and 20x150 meters. Finally the data was analyzed by using t test.

The data analysis indicated that: The interval training method could improve physical capabilities 6x40 metres with $t_{hitung} 5,48 > t_{tabel} 2,23$ (Mean pretest 5,83 and posttest 5,53 second). The circuit training method could improve physical capabilities 6x40 metres with $t_{hitung} 8,46 > t_{tabel} 2,23$ (Mean pretest 5,75 and posttest 5,17 second). There was a significant difference between the interval training method and circuit training method on physical capabilities 6x40 metres with $t_{hitung} 3,93 > t_{tabel} 2,09$. The interval training method could improve physical capabilities 20x150 metres with $t_{hitung} 7,07 > t_{tabel} 2,23$ (Mean pretest 30,30 and posttest 29,32 second). The circuit training method could improve physical capabilities 20x150 metres with $t_{hitung} 2,57 > t_{tabel} 2,23$ (Mean pretest 31,23 and posttest 30,82 second). There was a significant difference between the interval training method and circuit training method on physical capabilities 20x150 metres with $t_{hitung} 3,90 > t_{tabel} 2,09$.

Based on the data above, it could be concluded that both training methods could improve the physical capabilities of 6x40 meters of football referees, in which the circuit methods had a greater influence compared to the interval methods. For the physical capabilities of 20x150 meters, the interval methods contributed a better influence than the circuit methods. Furthermore it is suggested that all football referees use the circuit method to improve the physical capabilities of 6x40 meters, and employ the interval method to improve the physical capabilities of 20x150 meters.

ABSTRAK

Yendra (2011). Pengaruh Metode Latihan Interval dan Metode Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Fisik 6x40 dan 20x150 Meter Wasit Sepakbola Kota Padang. (Studi Eksperimen pada Wasit Sepakbola Kota Padang). Tesis: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Permasalahannya adalah banyaknya wasit sepakbola yang gagal dalam mengikuti tes kemampuan fisik. Kegagalan tersebut disebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani wasit. Salah satu faktor diduga berpengaruh besar terhadap kesegaran jasmani adalah metode latihan fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan interval dan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan fisik 6x40 dan 20x150 meter.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode kuasi eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 58 orang terdiri dari 25 orang memiliki lisensi C3, 6 orang lisensi C2, 26 orang lisensi C1 dan 1 orang lisensi FIFA. Sampel penelitian berjumlah 22 orang dengan teknik pengambilan sampel secara Random berstrata (*Stratified Proportional Random Sampling*). Prosedur pengelompokan sampel dengan cara *matching* berdasarkan kemampuan awal mereka. Teknik pengumpulan data dengan cara tes dan Instrument yang digunakan adalah tes 6x40 dan 20x150 meter. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: metode interval dapat meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter dengan $t_{hitung} 5,48 > t_{tabel} 2,23$. Metode sirkuit dapat meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter dengan $t_{hitung} 8,46 > t_{tabel} 2,23$. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan terhadap kemampuan fisik 6x40 meter dengan $t_{hitung} 3,93 > t_{tabel} 2,09$. Metode latihan interval dapat meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter dengan $t_{hitung} 7,07 > t_{tabel} 2,23$. Metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter dengan $t_{hitung} 2,57 > t_{tabel} 2,23$. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan terhadap kemampuan fisik 20x150 meter dengan $t_{hitung} 3,90 > t_{tabel} 2,09$.

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan ini sama-sama dapat meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola, di mana metode sirkuit lebih besar pengaruhnya dibanding metode interval. Kemudian untuk peningkatan kemampuan fisik 20x150 meter, metode interval lebih besar pengaruhnya dibanding dengan sirkuit. Selanjurnya disarankan kepada seluruh wasit sepakbola agar melakukan latihan menggunakan metode sirkuit untuk meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter, dan menggunakan metode interval untuk meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, **Tesis** dengan judul "**Pengaruh Metode Latihan Interval dan Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 6x40 dan 20x150 Meter Wasit Sepakbola Kota Padang**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2012
Saya yang menyatakan

Y e n d r a
Nim. 52101

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul : ***“Pengaruh Metode Latihan Interval dan Metode Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Fisik 6x40 dan 20x150 Meter Wasit Sepakbola Kota Padang”***.

Tesis ini dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya wasit sepakbola dalam rangka meningkatkan kemampuan fisik dan kesegaran jasmani.

Dalam penyusunan tesis ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Mukhaiyar selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan kemudahan dalam menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan tesis ini.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd. selaku Pembimbing I, dan Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, semangat dan bimbingan sehingga tesis ini dapat diselesaikan.

4. Prof. Dr. Rusdinal, M. Pd., Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO., dan Dr. Adnan Fardi, M. Pd. selaku Tim Pengaji yang telah memberikan masukan, saran, sumbangan pikiran, arahan dan motivasi yang sangat berarti dalam penyusunan tesis ini.
5. Seluruh Staf Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan pelayanan sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan menyusun tesis ini.
6. Pengurus Cabang (Pengcab) PSSI Padang dan Pengurus Provinsi (Pengprov) PSSI Sumbar, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian terhadap wasit sepakbola yang ada di Kota Padang.
7. Teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan tesis ini.
8. Kedua orang tuaku (Bapakku Gazali dan Ibuku Suarni), Istriku (Irmawati, S.Pd), dan anak-anakku (Muhammad Awallul Iqbal, Muhammad Arif Ilfattahu dan Putri Syafira) yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan penulisan tesis ini

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Akhirnya penulis bermohon kepada Allah SWT untuk dijadikan semua ini sebagai ibadah disisi-Nya dan diberikan balasan yang setimpal sesuai dengan amal perbuatan kita masing-masing, amin yaa...Robbal 'alamin.

Padang, Februari 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBNG.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	10
1. Hakikat Kemampuan Fisik Wasit Sepakbola.....	10
a. Pentingnya Kondisi Fisik	10
b. Hakikat Kemampuan Fisik 6x40 Meter	13
1) Pentingnya Kecepatan.....	13
2) Mekanisme Tes Fisik 6x40 Meter.....	14
3) Sistem Energi Dalam Tes Fisik 6x40 Meter	16
c. Hakikat Kemampuan Fisik 20x150 Meter	19
1) Pentingnya Daya Tahan Kecepatan.....	19
2) Mekanisme Tes Fisik 20x150 Meter	20
3) Sistem Energi dalam Tes Fisik 20x150 Meter	22

2. Hakikat Metode Latihan Interval.....	24
a. Hakikat Latihan	24
b. Pengertian Latihan Interval	25
c. Bentuk Latihan Interval	32
3. Hakikat Metode Latihan Sirkuit.....	36
a. Pengertian Latihan sirkuit.....	36
b. Bentuk Latihan Sirkuit	39
c. Komponen-Komponen Latihan	42
B. Kerangka Pemikiran.....	46
C. Hipotesis.....	55
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel	57
D. Definisi Operasional	58
E. Pengembangan Instrumen	59
F. Prosedur Pengumpulan Data	60
G. Teknik Analisis Data	64
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	65
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	69
C. Pengujian Hipotesis	71
D. Pembahasan	78
E. Keterbatasan Penelitian.....	89
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	90
B. Implikasi	91
C. Saran-saran	94
DAFTAR RUJUKAN.....	96

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Peningkatan Beban Latihan Metode Interval selama 16 kali pertemuan	109
2. Histogram Peningkatan Beban Latihan Metode Sirkuit selama 16 kali pertemuan	122

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Batas Waktu Tes Kemampuan Fisik 6x40 Meter	15
2. Batas Waktu Tes Kemampuan Fisik 20x150 Meter	21
3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	57
4. Data Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Interval Terhadap Kemampuan Fisik 6x40 meter	65
5. Data Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 6x40 meter	66
6. Data Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Interval Terhadap Kemampuan Fisik 20x150 meter	67
7. Data Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 20x150 meter	68
8. Hasil Pengujian Normalitas Data 6x40 Meter	69
9. Hasil Pengujian Normalitas Data 20x150 Meter	70
10. Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Metode Latihan Interval Terhadap Kemampuan Fisik 6x40 Meter	71
11. Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 6x40 Meter	72
12. Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval dan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 6x40 Meter.....	73
13. Hasil Pengujian Hipotesis Keempat Metode Latihan Interval Terhadap Kemampuan Fisik 20x150 Meter	75
14. Hasil Pengujian Hipotesis Kelima Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 20x150 Meter	76
15. Hasil Pengujian Hipotesis Keenam Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval dan Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 20x150 Meter	77
16. Agenda Kegiatan Metode Latihan Interval 16 Kali Pertemuan	108
17. Bentuk Gerakan Metode Latihan Sirkuit di Setiap Pos/Stasiun	120
18. Agenda Kegiatan Metode Latihan Sirkuit 16 Kali Pertemuan	121

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran Pengaruh Metode Latihan Interval dan Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Fisik 6x40 dan 20x150 meter Wasit Sepakbola Kota Padang	54
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik 6x40 Meter.....	61
3. Bentuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Fisik 20x150 Meter.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Metode Interval	98
2. Program Latihan Metode Sirkuit	110
3. Pembagian Kelompok Berdasarkan <i>Matching</i>	123
4. Data Mentah 6x40 Metode Interval.....	127
5. Data mentah 6x40 Metode Sirkuit	128
6. Data Mentah 20x150 Meter Metode Interval	129
7. Data Mentah 20x150 Meter Metode Sirkuit	130
8. Uji Persyaratan Analisis	131
9. Hasil Pengujian Hipotesis	135
10. Daftar Tabel Nilai Kritis L ddan Distribusi t	143
11. Izin Penelitian dan Surat Keterangan	146
12. Foto Dokumentasi Kegiatan	149

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perubahan peraturan permainan yang dilakukan oleh *International Football Association Board (IFAB)* menyebabkan olahraga sepakbola semakin berkembang hampir mencapai ke seluruh dunia. *IFAB* merupakan suatu badan/dewan yang ditunjuk oleh *Federation International Football Assosiation (FIFA)* untuk mengevaluasi segala kekurangan dan kelemahan terhadap peraturan permainan sepakbola guna diadakan perubahan dimasa datang. Perubahan peraturan yang dilakukan oleh *IFAB* setiap tahunnya menjadikan olahraga sepakbola di Indonesia semakin berkembang dan digemari masyarakat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan pemain dan klub sepakbola baik secara amatir maupun profesional. Bahkan dewasa ini sepakbola telah dijadikan sebagai industri olahraga oleh sebagian masyarakat untuk meningkatkan perekonomiannya.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang didirikan tanggal 19 April 1930 memiliki tanggung jawab moral untuk memajukan sepakbola di negeri ini. Banyak usaha yang telah dilakukan oleh PSSI agar sepakbola Indonesia berkembang ke arah yang lebih baik. Usaha tersebut antara lain memperbaiki Infrastruktur olahraga, membangun stadion di berbagai pelosok tanah air, mensosialisasikan peraturan permainan ke masyarakat dan meningkatkan kualitas perwasitan.

Secara umum tugas dan tanggung jawab wasit adalah menerapkan seluruh peraturan permainan ketika memimpin suatu pertandingan. Jika wasit dapat melaksanakan tugasnya dengan baik maka diharapkan pertandingan tersebut dapat berjalan dengan aman, lancar dan terkendali. *Federation International Football Asosiation* (FIFA, 2010:30) menyatakan bahwa "setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan di mana dia ditugaskan". Pendapat tersebut menjelaskan bahwa wasit memiliki kewenangan penuh dalam menegakkan peraturan permainan. Banyak pemain maupun *official* tim yang mempertanyakan tentang keputusan wasit namun apa yang telah diputuskan tersebut tidak bisa dirubah, kecuali atas pertimbangan dan saran yang diberikan oleh asisten wasit maupun wasit cadangan maka seorang wasit boleh merubah keputusannya jika pertandingan tersebut belum dimulai kembali.

Dalam rangka meningkatkan mutu persepakbolaan nasional sangat diperlukan wasit yang berkualitas dan profesional dalam melaksanakan tugasnya. Wasit dikatakan profesional dapat dilihat melalui penguasaan peraturan permainan dengan baik, memiliki kondisi fisik yang bagus, memiliki keperibadian, keberanian, ketegasan dan kejujuran dalam memimpin suatu pertandingan.

Untuk menciptakan wasit yang berkualitas dan profesional dapat dilakukan melalui pelatihan dan penataran. Menurut tingkatannya pelatihan tersebut mulai dari tingkat yang paling rendah dengan *licence* C3, C2, dan C1 Nasional sampai kepada tingkat yang paling tinggi yaitu

licence FIFA. Sesuai dengan kewenangannya maka wasit dengan licence C3 hanya boleh memimpin pertandingan di tingkat kota atau kabupaten, wasit C2 memimpin di tingkat Provinsi, dan Wasit C1 Nasional boleh memimpin pertandingan semua tingkat di wilayah Indonesia. Wasit yang telah lulus mengikuti pelatihan berhak diberikan tugas untuk memimpin pertandingan pada kompetisi atau turnamen yang ada di negeri ini seperti Divisi 3, Divisi 2, Divisi 1, Divisi Utama, Indonesia Super League (ISL) dan Piala Indonesia.

Wasit yang akan ditugaskan memimpin pertandingan pada kompetisi/turnamen seharusnya memiliki kondisi fisik yang baik. Dengan kondisi fisik yang baik memungkinkan ia selalu berada dekat dengan permainan (dekat bola), sehingga mampu melihat dengan jelas semua kejadian di lapangan. Pada akhirnya diharapkan wasit dapat menghukum dengan tepat seorang pemain yang melakukan pelanggaran terhadap peraturan permainan. Oleh karena itu kondisi fisik yang prima sangat diperlukan bagi wasit dalam memimpin pertandingan. Tanpa memiliki kondisi fisik yang prima akan menyulitkan wasit dalam melaksanakan tugasnya sebagai pengadil di lapangan. Sehubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki wasit Muhammad Zein (2009:10) menyatakan bahwa :

Wasit yang tidak memiliki kesegaran fisik yang prima tidak akan mungkin dapat memimpin pertandingan dengan baik, dia tidak akan pernah dapat selalu berada di dekat permainan yang sedang berlangsung (dekat bola), itulah alasan mengapa FIFA, AFC dan PSSI selalu melakukan *Fitness Test* terhadap wasit/asisten wasit yang mereka tunjuk untuk memimpin suatu pertandingan.

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa seorang wasit yang akan ditugaskan pada suatu kompetisi harus diukur tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya. *Federation International Football Asosiation* (FIFA) telah menetapkan dua jenis tes untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani wasit yaitu tes kemampuan lari cepat 6x40 meter dan 20x150 meter (<http://www.section2.org/pdf/FIFAFitnessTesEpdf>). Kedua bentuk tes ini dipergunakan oleh PSSI untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani wasit sepakbola. Tentu saja seluruh wasit berharap supaya lulus dalam mengikuti kedua bentuk tes yang telah ditetapkan agar dapat ditugaskan memimpin pertandingan. Kenyataannya banyak wasit yang gagal mengikuti tes tersebut yang mengakibatkan mereka tidak mampu menyelesaikannya dengan baik.

Ketika seleksi wasit divisi I yang dilaksanakan di kota Padang tahun 2009, dari 153 orang yang mengikuti tes hanya 46 orang (30%) yang dinyatakan lulus (Pengda PSSI Sumbar). Pada tahun yang sama saat seleksi di Bandung, dari 150 peserta hanya 60 orang (39%) yang dinyatakan lulus. Ketika FIFA mengadakan seleksi terhadap wasit asal Indonesia bulan Maret 2009 di Ragunan Jakarta, dari 30 wasit hanya 4 orang (13 %) saja yang dinyatakan lulus. Kemudian saat seleksi wasit divisi utama tanggal 26 s/d 29 Juli 2010 di Ragunan Jakarta, dari 78 peserta hanya 60 orang saja yang lulus. Selanjutnya tanggal 29 Juli s/d 1 Agustus 2010 di tempat yang sama dilaksanakan seleksi wasit Indonesia Super League (ISL), dari 67 peserta hanya 49 orang yang lulus.

Banyaknya wasit yang gagal mengikuti tes fisik ini belum diketahui faktor penyebabnya secara pasti. Menurut dugaan sementara kegagalan tersebut disebabkan oleh penggunaan metode latihan yang kurang tepat, status gizi yang belum proporsional, rendahnya tingkat kesegaran jasmani wasit, Pendapat lain menyatakan penyebab kegagalan tersebut adalah rendahnya VO₂ max yang dimiliki wasit, rendahnya kapasitas vital paru-paru wasit dan rendahnya kadar *hemoglobin* dalam darah. Adalagi yang mengatakan bahwa kegagalan tersebut disebabkan oleh kurangnya kesempatan istirahat sebelum seleksi, persiapan seleksi yang kurang optimal, pengaturan kecepatan lari saat seleksi kurang pas, cuaca yang kurang mendukung saat tes dan tingginya tingkat kecemasan wasit sebelum seleksi. Faktor mana yang lebih dominan menyebabkan kegagalan wasit dalam mengikuti seleksi tersebut belum diketahui penyebabnya sampai sekarang.

Salah satu pendapat mengatakan bahwa metode latihan fisik yang digunakan wasit merupakan faktor yang menentukan terhadap kemampuan fisik. Banyak metode latihan fisik yang telah dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik seperti metode interval, metode sirkuit dan metode *fartlek*. Di samping itu usaha lain yang telah dilakukan wasit untuk meningkatkan kondisi fisik adalah melakukan latihan berbeban, latihan naik turun tangga dan latihan kecepatan. Namun demikian segala usaha yang telah dilakukan belum menampakkan hasil yang maksimal, hal ini dapat dibuktikan dengan kegagalan wasit dalam melaksanakan tes.

Menurut dugaan sementara kegagalan tersebut disebabkan oleh latihan fisik yang dilakukan selama ini belum maksimal, karena terjadi perbedaan pendapat tentang metode latihan mana yang benar-benar cocok dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fisik wasit sepakbola. Sebagian pendapat mengatakan metode interval lebih efektif dari pada metode sirkuit. Sementara pendapat lain menyatakan bahwa metode sirkuit lebih baik dari pada metode interval. Dengan adanya perbedaan tersebut menyebabkan wasit mengalami keraguan dalam melaksanakan latihan fisik. Oleh karena itu perlu diadakan suatu penelitian tentang pengaruh metode latihan interval dan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan fisik 6x40 dan 20x150 meter wasit sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, dikemukakan identifikasi masalah yaitu :

1. Penggunaan metode latihan fisik yang kurang tepat.
2. Status gizi yang belum proporsional.
3. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani.
4. Rendahnya VO₂ max yang dimiliki wasit.
5. Rendahnya kapasitas vital Paru-paru wasit.
6. Rendahnya kadar Hemoglobin dalam darah.
7. Kurangnya kesempatan istirahat sebelum seleksi.
8. Pengaturan kecepatan berlari saat tes kurang pas.
9. Cuaca yang kurang menguntungkan saat seleksi.
10. Tingginya tingkat kecemasan wasit sebelum seleksi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Metode latihan interval merupakan salah satu bentuk perlakuan (*treatment*) yang dijadikan sebagai variabel bebas.
2. Metode latihan sirkuit merupakan salah satu bentuk perlakuan (*treatment*) yang dijadikan sebagai variabel bebas.
3. Kemampuan fisik 6x40 meter dan 20x150 meter wasit sepakbola sebagai variabel terikat yang akan diketahui peningkatannya akibat perlakuan (*treatment*) yang diberikan melalui metode latihan interval dan metode latihan sirkuit.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola Kota Padang dapat ditingkatkan jika diberikan perlakuan (*treatment*) melalui metode latihan interval?
2. Apakah kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola Kota Padang dapat ditingkatkan jika diberikan perlakuan (*treatment*) melalui metode latihan sirkuit?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola Kota Padang jika diberikan perlakuan (*treatment*) melalui metode latihan interval dan metode latihan sirkuit?

4. Apakah kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola Kota Padang dapat ditingkatkan jika diberikan perlakuan (*treatment*) melalui metode latihan interval?
5. Apakah kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola Kota Padang dapat ditingkatkan jika diberikan perlakuan (*treatment*) melalui metode latihan sirkuit?
6. Apakah terdapat perbedaan kemampuan fisik 20x50 meter wasit sepakbola Kota Padang jika diberikan perlakuan (*treatment*) melalui metode latihan interval dan metode latihan sirkuit?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola.
2. Mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan interval dan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola.
4. Mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola.
5. Mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola
6. Mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan interval dan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan fisik 20x150 wasit sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini dilakukan diharapkan hasil yang diperoleh dapat berguna bagi :

1. Wasit sepakbola dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Pengurus cabang (Pengcab) PSSI Padang dalam rangka membina kemampuan wasit melalui latihan yang kontinu.
3. Pengurus daerah (Pengda) PSSI Sumbar untuk menciptakan wasit yang berkualitas.
4. PSSI Pusat dalam rangka meningkatkan mutu persepakbolaan nasional melalui perwasitan.
5. Pembina dan pelatih olahraga sepakbola dalam rangka meningkatkan kondisi fisik.
6. Peneliti sendiri dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang kondisi fisik wasit sepakbola.

BAB V **KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis yang dilakukan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode latihan interval dapat meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola Kota Padang.
2. Metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola Kota Padang.
3. Terdapat perbedaan kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola Kota Padang yang dilatih melalui metode latihan interval dan metode sirkuit, dimana metode latihan sirkuit lebih besar pengaruhnya dibanding metode latihan interval.
4. Metode latihan interval dapat meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola Kota Padang.
5. Metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola Kota Padang.
6. Terdapat perbedaan kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola Kota Padang yang dilatih dengan metode latihan interval dan metode sirkuit, dimana metode latihan interval lebih besar pengaruhnya dibanding metode latihan sirkuit.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan di atas maka implikasinya dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Usaha Peningkatan Kemampuan Fisik 6x40 Meter Wasit Sepakbola Kota Padang

Berdasarkan perhitungan statistik terhadap data penelitian ditemukan bahwa metode latihan sirkuit dan metode latihan interval sama-sama dapat meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter wasit sepakbola. Dilihat dari besarnya peningkatan kemampuan fisik dari masing-masing metode latihan yang diterapkan, maka metode latihan sirkuit lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan metode latihan interval.

Besarnya pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan fisik 6x40 meter disebabkan karena dalam latihan sirkuit ini terkandung beberapa unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Bentuk kegiatan yang berbeda di setiap pos/stasiun latihan mampu meningkatkan motivasi dalam berlatih. Oleh karena itu metode latihan sirkuit dapat dijadikan pilihan bagi wasit, untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti kecepatan. Demikian juga bagi Pembina dan pelatih olahraga lainnya yang ingin meningkatkan kemampuan kecepatan kelincahan dan kekuatan, maka metode latihan sirkuit merupakan suatu pilihan yang lebih baik untuk dilaksanakan

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit lebih bagus peningkatannya dibandingkan dengan metode latihan interval terhadap kecepatan yang dimiliki wasit. Namun peningkatan tersebut belum lagi maksimal sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Artinya formula tes 6x40 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan yang dimiliki wasit belum sebanding dengan besarnya ukuran lapangan sepakbola 75x110 meter. Kemungkinan terjadinya serangan balik (*counter attack*) dalam sepakbola bisa saja lebih jauh dari 40 meter. Hal ini menyebabkan wasit harus memiliki kecepatan yang lebih tinggi dengan jarak yang lebih jauh.

Jika formula tes 6x40 meter tetap dipergunakan untuk menentukan kecepatan yang dimiliki wasit maka metode latihan sirkuit lebih baik dari metode interval. Namun tes ini belum sesuai dengan kebutuhan di lapangan bahwa seorang wasit membutuhkan kecepatan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan jarak yang lebih jauh. Artinya formula tes 6x40 meter ini kurang cocok untuk mengukur kecepatan yang dimiliki wasit. Jika tes ini diganti dengan formula 10x50 meter maka metode latihan interval merupakan pilihan yang lebih baik untuk dilakukan. Sebagai tindak lanjut dari penelitian ini diharapkan kepada FIFA, AFC dan PSSI untuk mempertimbangkan kembali penggunaan formula tes 6x40 meter dengan cara merubah formula tes tersebut menjadi 10x50 meter guna menentukan kemampuan kecepatan yang dimiliki wasit

2. Usaha Peningkatan Kemampuan Fisik 20x150 Meter Wasit Sepakbola Kota Padang

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan interval dan metode latihan sirkuit sama-sama dapat meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter. Namun untuk mendapatkan peningkatan kemampuan yang lebih besar maka metode latihan interval lebih baik dari metode latihan sirkuit. Hal ini disebabkan karena metode latihan interval berhubungan dengan rangsangan yang diberikan kepada tubuh secara berulang-ulang dengan intensitas yang bervariasi. Pengaturan terhadap lamanya waktu untuk melakukan suatu kegiatan (waktu kerja) dan lamanya waktu untuk pemulihian (waktu istirahat) merupakan faktor penting dalam metode latihan interval. Di samping itu metode latihan interval lebih mudah dikontrol pelaksanaannya serta tidak memerlukan peralatan yang khusus sehingga latihan ini lebih efektif dan efisien.

Berbeda dengan metode latihan sirkuit yang terdiri dari beberapa pos/stasiun latihan, memungkinkan timbulnya kesulitan terhadap pengontrolan pelaksanaannya. Jumlah peserta yang sedikit disetiap pos juga menjadi penghalang timbulnya motivasi ketika latihan, Hal ini menyebabkan sampel kurang memperlihatkan kemampuan maksimalnya ketika melakukan latihan disetiap pos. Sebaliknya pelaksanaan metode latihan interval yang dilakukan secara bersama-sama, dapat menimbulkan motivasi yang tinggi ketika berlatih. Oleh karena itu program latihan interval dapat

dijadikan pilihan utama bagi wasit sepakbola untuk meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter. Sebagai tindak lanjut dari hasil temuan penelitian ini, diharapkan kepada pelatih maupun pembina olahraga lainnya yang ingin meningkatkan kemampuan kecepatan daya tahan (*speed endurance*) dari atlit yang dibinanya, maka metode latihan interval dapat dijadikan pilihan utama untuk diterapkan di lapangan.

C. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan maka penulis menyarankan sebagai berikut :

1. Kepada seluruh wasit sepakbola agar melakukan latihan dengan menggunakan metode sirkuit untuk meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter, dan melakukan latihan dengan menggunakan metode interval untuk meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter.
2. Kepada seluruh wasit sepakbola untuk melakukan latihan fisik dengan frekuensi tiga kali seminggu agar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki selalu terjaga dengan baik.
3. Kepada Pengurus Cabang PSSI Kota Padang agar melakukan pembinaan kondisi fisik wasit sepakbola melalui program latihan interval untuk meningkatkan kemampuan fisik 20x150 meter, dan melakukan pembinaan melalui metode latihan sirkuit untuk meningkatkan kemampuan fisik 6x40 meter.

4. Kepada Pengurus Provinsi (Pengprov) PSSI Sumatera barat agar selalu menyarankan kepada seluruh wasit untuk melakukan latihan fisik melalui metode sirkuit guna meningkatkan kemampuan fisik 6×40 meter, dan melakukan latihan melalui metode interval guna meningkatkan kemampuan fisik 20×150 meter.
5. Kepada Pengurus PSSI Pusat agar menyusun beberapa bentuk program latihan interval guna meningkatkan kemampuan fisik wasit dalam mengikuti *fitness test* 20×150 meter yang dijadikan sebagai acuan oleh PSSI, AFC dan FIFA dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki wasit sepakbola, dan menyusun beberapa bentuk latihan sirkuit guna meningkatkan kemampuan fisik 6×40 meter wasit sepakbola.
6. Kepada FIFA, AFC dan PSSI sebagai organisasi sepakbola yang berwenang untuk mengambil suatu kebijakan agar merubah formula tes fisik 6×40 meter menjadi formula tes 10×50 meter guna mengukur kemampuan kecepatan (*speed*) yang dimiliki wasit sepakbola. Sedangkan formula tes 20×150 meter tetap dipertahankan karena masih cocok untuk mengukur kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) yang dimiliki wasit.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Human Kinetics.
- Bowers, Richard W. dan Edward L. Fox. 1992. *Sports Physiology Third Edition*. Amerika : Wm.c. Brown Publishers.
- FIFA. 2010a. *FIFA Fitness Tests for Referees and Assistant Referees*. (<http://www.section2.org/pdf/FIFAFitnessTesE.pdf>, diakses 21 Oktober 2010).
- FIFA. 2010b. *Laws of the Game. Peraturan Permainan 2010/2011*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Griwijoyo, Y.S. Santoso dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Irawan, Prasetya. 1999. *Logika Prosedur Penelitian*. Jakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi - Lembaga Administrasi Negara.
- Isparjadi. 1988. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Kosasih, Engkos 1993. *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Kuntaraf, Jonathan dan Kathleen Liwijaya Kuntaraf. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Moeloeck,Dangsina dan ArjatmoTjokronegoro.1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Nawawi, Umar. 2007. *Fisiologi Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.