

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP KEMAMPUAN VO₂MAX
WASIT SEPAKBOLA KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**ALVI SEPTIAN RIZKI
NIM: 14087160**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

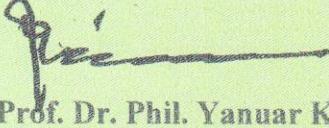
Judul : Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan *VO2Max* Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh

Nama : Alvi Septian Rizki
NIM : 14087160/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Universitas Negeri Padang

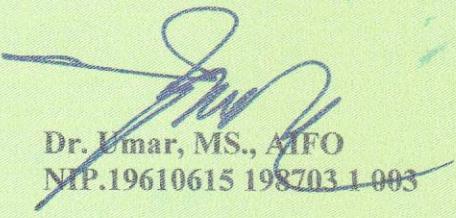
Padang, Mei 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing


Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram
NIP. 19570101 198403 1 004

Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

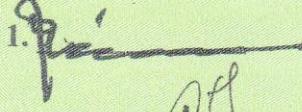
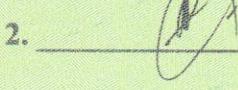
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alvi Septian Rizki
NIM : 14087160/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan $VO2Max$
Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh

Padang, Mei 2019

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram	1. 
2. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd	2. 
3. Anggota : Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan VO₂Max Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh**" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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, Mei 2019
Yang membuat pernyataan



Alvi Septian Rizki
NIM. 14087160/2014

ABSTRAK

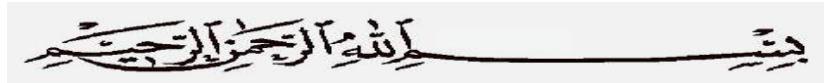
Alvi Septian Rizki. 2019. “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan VO₂Max Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *VO₂Max* wasit sepakbola kota sungai penuh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (Pra Experimental).

Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepak bola Kota Sungai Penuh yang berjumlah 32 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya khusus Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang khusus wasit CIII dengan teknik *purposive sampling*. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Yo-yo Intermittent Recovery Test untuk mengukur kemampuan *VO₂Max*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penelitian Terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap kemampuan *VO₂Max* wasit sepakbola kota Sungai Penuh dengan perolehan $t_h = 8 > t_{tabel} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan *VO2Max* Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu ’Alaihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.

3. Bapak, Dr. Alex Yudi Aldha, S.Pd, M.Pd dan Bapak Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd, tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Zalpendi, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Padang, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGESAHAN TIM PENGUJI

ABSTRAK	i
----------------------	---

KATA PENGANTAR.....	ii
----------------------------	----

DAFTAR ISI.....	iv
------------------------	----

DAFTAR TABEL.....	vi
--------------------------	----

DAFTAR GAMBAR.....	vii
---------------------------	-----

DAFTAR LAMPIRAN	viii
------------------------------	------

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Volume Oksigen Maksimum (<i>VO₂Max</i>)	7
2. Latihan.....	17
3. Metode Fartlek (<i>Speed Play</i>)	18
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	25
D. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	30
C. Pembahasan.....	32
D. Keterbatasan Penelitian.....	34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	35
B. Saran – Saran	35

KEPUSTAKAAN	36
--------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi aktifitas maksimum dengan lama yang berbeda dan sistem penyedian energi untuk aktifitas	10
Tabel 2. Populasi Penelitian	24
Tabel 3. Norma <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i> level 1	27
Tabel 4. Rerata Hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian	27
Tabel 5. Distribusi frekuensi/ kelas interval.....	27
Tabel 5. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Posisi Wasit.....	3
Gambar 2.	Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 3.	<i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Awal <i>VO2Max</i> Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh Dengan <i>Yoyo-Test</i> Sebelum Diberikan Perlakuan Latihan Fartlek.....	37
Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan <i>VO2Max</i> Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh Dengan <i>Yoyo-Test</i> Sebelum Diberikan Perlakuan Latihan Fartlek Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	38
Lampiran 3. Data Tes Akhir <i>VO2Max</i> Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh Dengan <i>Yoyo-Test</i> Sesudah Diberikan Perlakuan Latihan Fartlek.....	39
Lampiran 4. Uji Hipotesis.....	40
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	42
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal dan sangat digemari oleh hampir seluruh masyarakat di dunia. Baik dewasa, remaja, dan anak – anak, bahkan putera maupun puteri. Sepak bola merupakan olahraga yang praktis dan memerlukan teknik dan taktik yang khusus, karena sepakbola merupakan olahraga berkelompok. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan bagi pemain sepak bola. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi teknik dan taktik Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu dan setiap regu terdiri dari 11 orang pemain yang berada di lapangan. Bola dimainkan oleh seluruh anggota gerak tubuh, kecuali tangan, dan dibatasi oleh aturan-aturan tertentu yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin kegawang lawan dan menjaga gawang sendiri dari serangan. Jenis permainan tersebut sangat popular di masyarakat, terbukti dengan banyaknya orang yang menggemari permainan tersebut mulai dari usia anak-anak.

Sepakbola masa kini memerlukan wasit yang memiliki kualitas sebagai pemimpin pertandingan yang baik, mereka tidak cuma harus menguasai peraturan permainan sehingga cakap saat memimpin setiap pertandingan, lebih dari itu kesegaran jasmani seorang wasit juga harus benar-benar baik sehingga bila ada penugasan, wasit telah siap dalam kesegaran jasmani yang begitu baik atau prima, hal ini disebabkan kondisi kesegaran

jasmani seorang wasit merupakan salah satu faktor yang tidak boleh diabaikan dalam mencapai kesuksesan dalam memimpin pertandingan.

Kinerja seorang wasit sepakbola dipengaruhi oleh faktor individu didalamnya yakni kemampuan fisik yang dimiliki oleh wasit sepakbola. Komponen dalam kondisi fisik yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan. Wasit di tuntut untuk memiliki daya tahan, daya tahan adalah kemampuan tubuh beraktivitas lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, daya tahan di gunakan oleh seorang wasit dalam sebuah pertandingan yang memiliki durasi 2×45 menit, pada saat inilah daya tahan di gunakan oleh seorang wasit. Selain daya tahan, wasit juga di tuntut untuk memiliki kecepatan, dengan kecepatan wasit lebih mudah untuk mengikuti irama permainan dan tidak jauh dari bola.

Sebagaimana mestinya kondisi fisik wasit sepakbola hampir sama dengan pemain sepakbola yang harus berlari kesana-kemari mengikuti arah bola di lapangan yang cukup besar dengan ukuran $75\text{ m} \times 110\text{ m}$ selama pertandingan yang berlangsung dengan durasi waktu 2×45 menit atau lebih. Jadi, daya tahan fisik merupakan syarat utama bagi wasit untuk dapat memimpin suatu pertandingan dengan baik. Oleh karena itu, FIFA sebagai pemegang *otoritas* tertinggi memberlakukan persyaratan yang ketat bagi seseorang yang ingin menjadi wasit. Salah satunya adalah dengan mengikuti dan lulus *FIFA Fitness Test*. Test tersebut terdiri dari 2 macam test yaitu kecepatan dan dayatahan.

Untuk memenuhi tuntutan test tersebut seorang wasit haruslah mempunyai kebugaran yang optimal. Tuntutan untuk melakukan test tersebut akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, karena

tinggi rendahnya daya tahan seorang wasit bergantung pada tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau *VO2Max*. Namun selama ini belum ada penelitian yang mengungkapkan besar *VO2Max* yang dibutuhkan untuk mampu melakukan *FIFA Fitness Test*.

Pada Wasit sepakbola Kota Sungai Penuh masih seringnya terjadi kesalahan kesalahan dalam pengambilan keputusan. Menurut obsevasi dilapangan bahwa wasit berada jauh dari bola sehingga sulit untuk melihat pelanggaran sehingga protes dari pemain dalam lapangan dan hujatan dari para penonton. Ini di akibatkan oleh kondisi fisik wasit yang masih kurang sehingga berada jauh dari bola yang diakibatkan kurangnya kemampuan wasit mengikuti pergerakan bola selama berlangsungnya pertandingan. Menurut Ketua Komite Wasit Askab Kota Sungai Penuh Bapak Safrul kondisi fisik wasit Askab Kota Sungai Penuh cenderung mengalami penurunan yang bisa dilihat pada penyegaran yang dilakukan beberapa bulan yang lalu.

Adapun posisi wasit yang benar dan salah adalah seperti gambar berikut :



Posisi Wasit Yang Benar



Posisi Wasit Yang Salah

Gambar 1. Posisi Wasit
Sumber: *Classic Football Games*

Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi lari 20x150 meter yang dapat diidentifikasi baik di tinjau secara internal maupun eksternal adalah sebagai berikut: (a) Kondisi fisik, (b) Minat/ Motivasi (c) Sarana dan prasarana, (d) Metode latihan, (e) Frekuensi latihan. Program latihan untuk kondisi fisik para wasit masih bersifat monoton, kurangnya variasi latihan sehingga menyebabkan rendahnya motivasi wasit dalam mengikuti latihan, sarana dan prasarana, kurang memadai, pelatih yang kurang jelas memberikan metode latihan, panjang tungkai, kecepatan reaksi dan dayatahan kecepatan. Metode latihan yang cocok digunakan untuk meningkatkan daya tahan dan kecepatan adalah metode *fartlek*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Faktor kondisi fisik dibutuhkan oleh wasit sepakbola dalam memimpin pertandingan.
2. Kemampuan $VO2Max$ dibutuhkan oleh wasit sepakbola.
3. Faktor motivasi dibutuhkan oleh wasit sepakbola.
4. Metode latihan dibutuhkan oleh wasit sepakbola.
5. Faktor sarana dan prasarana yang memadai dibutuhkan oleh wasit sepakbola.
6. Bentuk latihan *fartlek* untuk meningkatkan kemampuan $VO2Max$ wasit sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi pada Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan *VO2Max* Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada maka perumusan masalahnya adalah Apakah terdapat Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan *VO2Max* Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan *VO2Max* Wasit Sepakbola Kota Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah, dan perumusan masalah di atas maka manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai salah satu pedoman bagi wasit untuk meningkatkan kemampuan *VO2Max*.

3. Sebagai informasi atau masukan bagi para pelatih wasit dalam melatih kemampuan *VO2Max*.
4. Sebagai informasi atau masukan bagi masyarakat umum dan pengurus cabang olahraga sepakbola.
5. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan referensi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap kemampuan *VO2Max* wasit sepakbola kota Sungai Penuh dengan perolehan $t_h = 8 > t_{tabel} = 2,13$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi wasit sepakbola kota Sungai Penuh dapat menerapkan latihan *fartlek* terhadap peningkatan kemampuan *VO2Max* yang lebih baik.
2. Penelitian ini hanya terbatas pada wasit sepakbola kota Sungai Penuh, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada wasit-wasit sepakbola di daerah lainnya.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hairy, Janusul. 2003. Daya Tahan Aerobik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Irawadi, 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuranya*. Padang: FIK, UNP.
- Irianto, Joko. 2007. Panduan Gizi lengkap Keluarga dan Olahrawan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Maciejczyk M, 2014. Pengaruh Peningkatan Lemak Tubuh Atau Bersandar Pada Performan Aerobik Massa Tubuh. Universiti of Barselona, Fakultas Biologi.
- Pate, dkk, 1993. Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan. Semarang. IKIP Semarang Press.
- Pesurney, Paulus. 2004. *Latihan Fisik Olahraga*. Yogyakarta: Pusat Pendidikan danPenataran KONI Pusat.
- Soekarman, 1989.Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembinaan, Pelatih, dan, Pemain, PT. Masagung : Jakarta.
- Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Administrasi. Bandung: CV. Alvabeta.
- Sumosardjuno. (1996). Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: PT. Gramedia.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP PRESS.
- Umar. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP Press.