

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF DAN FARTLEK
TERHADAP KEMAMPUAN DAYATAHAN KECEPATAN
WASIT SEPAKBOLA KOTA PADANG**

Rices Jatra
Universitas Islam Riau
Email: ricesjatra3101@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahannya adalah banyaknya wasit sepakbola yang gagal dalam mengikuti tes kemampuan fisik. Kegagalan tersebut disebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani wasit. Salah satu faktor diduga berpengaruh besar terhadap kebugaran jasmani adalah metode latihan fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan interval ekstensif dan metode latihan fartlek terhadap kemampuan dayatahan kecepatan wasit lari 20x150 meter. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode kuasi eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 75 orang terdiri dari 37 orang memiliki lisensi C3, 13 orang lisensi C2, 24 orang lisensi C1 dan 1 orang lisensi FIFA. Sampel penelitian berjumlah 20 orang dengan teknik *Purporsive Sampling*. Prosedur pengelompokan sampel dengan cara *matching* berdasarkan kemampuan awal mereka. Teknik pengumpulan data dengan cara tes dan Instrument yang digunakan adalah tes dayatahan kecepatan wasit lari 20x150 meter. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Metode latihan interval ekstensif dapat meningkatkan kemampuan dayatahan kecepatan wasit 20x150 meter dengan $t_{hitung} 21,75 > t_{tabel} 2,26$. Metode latihan fartlek dapat meningkatkan kemampuan dayatahan kecepatan wasit lari 20x150 meter dengan $t_{hitung} 7,89 > t_{tabel} 2,26$. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan terhadap kemampuan dayatahan kecepatan lari 20x150 meter dengan $t_{hitung} 3,28 > t_{tabel} 2,101$. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan ini sama-sama dapat meningkatkan kemampuan dayatahan kecepatan lari 20x150 meter, metode interval ekstensif lebih besar pengaruhnya dibanding dengan fartlek. Selanjutnya disarankan kepada seluruh wasit sepakbola agar melakukan latihan menggunakan metode interval ekstensif dan fartlek untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan lari 20x150 meter.

Kata Kunci: Metode Latihan Interval Ekstensif, Metode Latihan Fartlek, Kemampuan Dayatahan Kecepatan

ABSTRACT

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 ekstensif training method and fartlek training method on the referees' speed endurance. This research was a quantitative study and employed a quasi experimental design. The population of this research was 75 people = 37 had C3 licence, 13 people had C2 licence, 24 people had C1 licence and 1 person had FIFA licence. The sample was taken based on purposive sampling technique in which 20 referees were chosen. The technique of data collection was test and the instrument used was the physical capabilities test 20x150 meters. Finally the data was analyzed by using t test. The data analysis indicated that: The interval training method could improve speed endurance capabilities 20x150 metres with $21,75 > 2,26$ (Mean pretest 30,86 and posttest 29,12 second). The fartlek training method could improve speed endurance capabilities 20x150

metres with $7,89 > 2,26$ (Mean pretest 30,88 and posttest 30,17 second). There was a significant difference between the interval ekstensif training method and fartlek training method on speed endurance capabilities 20x150 metres with $3,28 > 2,101$. Based on the data above, it could be concluded that both training methods could improve the physical abilities of 20x150 meters, the interval ekstensive methods contributed a better influence than the fartlek methods. Furthermore it is suggested that all football referees use the interval ekstensive method and fartlek to improve the speed endurance capabilities of 20x150 meters.

Keywords: Extensive Interval Exercise Method, Fartlek Drills Method The Ability Endurance Speed

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, kebugaran 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, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal atau negara.

Setiap cabang olahraga dipimpin oleh wasit salah satunya cabang olahraga Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan merekapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, 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 memiliki peranan yang sangat penting dalam suatu pertandingan atau permainan olahraga, apalagi olahraga yang menuju prestasi. Tentu saja wasit bukan penentu utama dari pertandingan olahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya pemain, pelatih, lapangan, penonton menjadi bagian dari penentu hasil pertandingan. *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. Wasit dalam sepak bola adalah seseorang yang bertugas memimpin jalannya pertandingan sepak bola. Seorang *wasit* memiliki tanggung jawab yang besar dalam mengatur jalannya pertandingan. Untuk menjadi wasit harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan PSSI.

Suryanto (2010) Syarat-syarat Formal menjadi seorang wasit yaitu syarat yang harus dipenuhi untuk menjadi seorang wasit. Syarat-syarat ini sudah ditentukan dalam aturan yang telah ditetapkan oleh PSSI atau organisasi sepakbola yang ada, seperti ijazah, kondisi badan yang minimal lolos dari *cooper test*, pengalaman tertentu yang dituntut.

Sebagai suatu bagian yang sangat penting, seorang wasit diharapkan akan menjalankan fungsinya secara baik dan benar dengan selalu menjunjung tinggi rasa keadilan dan tanggung jawab terhadap suatu pertandingan. Akan mudahkan seorang wasit menjalankan fungsinya itu. Tentu jawabnya adalah tidak mudah. Kesukaran yang muncul di lapangan tidak saja disebabkan oleh kurang dikuasainya ‘medan’ lapangan, melainkan juga faktor-faktor eksternal yang mendukungnya.

Wasit yang akan ditugaskan memimpin pertandingan pada kompetisi/ turnamen seharusnya menguasai peraturan permainan serta 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 dalam Yendra (2011:3) menyatakan bahwa : Wasit yang tidak memiliki kebugaran 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.

Kemampuan dayatahan kecepatan wasit adalah kesanggupan wasit dalam melakukan lari cepat 20x150 meter sesuai dengan waktu yang ditentukan FIFA/AFC/PSSI. Lari dengan jarak 150 meter diperlukan waktu 30 detik dan diberikan istirahat selama 45 detik.

Pada Wasit sepakbola Kota Padang masih seringnya terjadi kesalahan kesalahan dalam pengambilan keputusan. Menurut beberapa penonton 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 yang masih kurang di wasit pengcab Kota Padang. Menurut Ketua Komite Wasit Pengcab Kota Padang Bapak Yendra kondisi fisik wasit Pengcab Kota Padang cenderung mengalami penurunan yang bisa dilihat pada penyegaran yang dilakukan beberapa bulan yang lalu.

Banyaknya wasit yang gagal mengikuti tes fisik ini belum diketahui faktor penyebabnya secara pasti. 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. Selain itu latihan yang dilakukan biasaya 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.

Untuk tercapainya tujuan yang optimal, maka harus memperhatikan faktor-faktor pendukung dalam proses latihan serta didukung dengan prinsip-prinsip ilmiah. Metode latihan yang digunakan juga mempengaruhi kemampuan lari wasit, seperti metode interval ekstensif dan metode fartlek, kedua metode tersebut sama-sama metode latihan untuk meningkatkan daya tahan. Metode interval ekstensif adalah Latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan waktu istirahat lebih pendek dan kecepatannya lebih cepat, dengan adanya latihan ini wasit dapat meningkatkan daya

tahan dalam memimpin pertandingan selama 90 menit. Metode fartlek adalah suatu sistem pelatihan endurance untuk membangun mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang atau suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya.

Beberapa unsur kemampuan fisik dalam wasit sepakbola, seperti daya tahan. Daya tahan kecepatan, daya ledak, kecepatan reaksi, kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan bila pelatih memahami setiap bagian aspek kondisi tersebut. Semua unsur tersebut terlihat saat wasit memimpin pertandingan dilapangan selama 2x45 menit, seperti wasit harus selalu berada 10 meter dekat dengan bola, wasit harus berlari ketempat terjadinya pelanggaran. Melalui metode yang dirancang, maka setiap tahapan latihan, wasit berkonsentrasi pada suatu aspek kondisi dan keterampilan. Pembina olahraga maupun pelatih olahraga menciptakan metode-metode latihan dalam upaya meningkatkan prestasi lari 20x150 meter. Diharapkan dari penelitian ini ditentukan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan fisik seorang wasit.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh metode latihan interval ekstensif dan metode fartlek terhadap kemampuan fisik wasit sepakbola, maka jenis penelitian ini termasuk Eksperimen Semu (*quasi eksperiment*). Irawan (1999:68) menyatakan "eksperimen di dalam penelitian ilmu sosial sering bersifat 'kuasi' (semu). Artinya pengontrolan terhadap variabel-variabel yang diteliti sering kali tidak mungkin dilakukan secara ketat seperti dalam eksperimen ilmu-ilmu eksakta (yang tidak menggunakan unsur 'manusia' sebagai objek penelitian)". Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan interval ekstensif dan metode latihan fartlek, sedangkan Variabel terikatnya adalah kemampuan daya tahan kecepatan wasit sepakbola Kota Padang.

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Stadion GOR Haji Agus Salim Padang dan Lapangan Sepakbola FIK UNP. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan pada bulan September sampai dengan Oktober 2014. Sedangkan waktu pelaksanaannya dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu yaitu hari Minggu, Rabu dan Jum'at yang dimulai 07.00 WIB pada hari Minggu dan pukul 15:30 WIB pada hari Rabu dan Jumat. Sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu diadakan tes awal (*pretest*), sedangkan pada akhir perlakuan diadakan tes akhir (*posttest*).

Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola Kota Padang yang memiliki sertifikat C3, C2, C1 dan FIFA yang masih aktif hingga tahun 2014. Jumlah keseluruhan wasit yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah 75 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini di gunakan teknik *purposive sampling*. Dimana sampel penelitian tertentu yang sesuai dengan persyaratan (sifat-sifat, karakteristik, ciri, kriteria) sampel. Berdasarkan beberapa pertimbangan dalam pengambilan sampel, maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah Wasit yang memiliki sertifikat CII dan CIII yang aktif mengikuti latihan berjumlah 20 orang.

Pengukuran terhadap tes kemampuan daya tahan kecepatan wasit menggunakan tes lari 20x150 meter yang dilakukan menurut ketentuan dari FIFA/AFC/PSSI. Dalam hal ini PSSI memberikan batas waktu untuk menyelesaikan satu kali jarak 150 meter adalah 30 detik, dan diberikan istirahat dengan cara berjalan sejauh 50 meter selama 45 detik. Setiap kali memasuki garis finish akan dicatat waktunya, selanjutnya waktu tersebut dirata-ratakan. Dari hasil uji coba Instrument Tes di dapatkan Reliabelitas : 0,61 dan validitas :

0,63. Kesimpulan dari tes ini bahwa Instrument pengukuran Lari 20x150 meter bisa digunakan dalam mengukur kemampuan daya tahan kecepatan wasit sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Metode Latihan Interval Meningkatkan Kemampuan Daya Tahan Kecepatan 20x150 Meter Wasit Sepakbola

Terlihat bahwa $t_{hitung} 21,75 > t_{tabel} 2,26$. Hal ini berarti metode latihan interval ekstensif berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan kecepatan 20x150 meter wasit sepakbola. Data awal menunjukkan rata-rata waktu pada saat *pre test* = 30,86 detik dengan SD 0,70, sedangkan pada saat *post test* = 29,12 detik dengan SD 0,628. Berarti terdapat peningkatan secara signifikan latihan interval ekstensif yang telah dilakukan terhadap kemampuan daya tahan kecepatan wasit sepakbola sebesar 1,74 detik.

Sesuai dengan kajian teori, Kosasih (1993:107) mengemukakan beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program latihan metode interval training adalah “(a) lamanya latihan (b) ulangan (*repetition*) melakukan latihan (c) beban (*intensitas*) latihan (d) masa istirahat (*recovery internal*) setelah setiap repetisi latihan”. Terjadinya peningkatan kemampuan fisik 20x150 meter disebabkan karena program latihan yang telah disusun sesuai dengan tujuannya yaitu untuk meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan.

Pada hakikatnya tujuan dari tes fisik 20x150 meter adalah untuk mengukur daya tahan kecepatan (*speed endurance*) yang dimiliki wasit sepakbola. Secara fisiologi *speed endurance* lebih banyak berhubungan dengan kemampuan jantung dan paru-paru dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Dalam hal ini program latihan tentu saja harus mengarah kepada peningkatan kemampuan daya tahan jantung, paru-paru dan peredaran darah. Latihan interval yang dilakukan secara berulang-ulang dengan jarak yang bervariasi akan meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan.

Salah satu ciri-ciri latihan daya tahan adalah penggunaan sistem energi yang berasal dari *aerob*, yaitu sumber tenaga yang digunakan berasal dari oksigen. Latihan interval lebih banyak menggunakan oksigen sebagai sumber tenaga dapat menyebabkan bertambahnya jumlah oksigen dalam paru-paru. Dengan banyaknya jumlah oksigen yang terdapat dalam paru-paru berarti tubuh mampu memberikan tenaga yang lebih besar terhadap otot-otot yang sedang berkontraksi, dan otot-otot mampu bekerja dalam waktu yang lama. Di samping itu salah satu efek positif yang ditimbulkan dari banyaknya jumlah oksigen dalam tubuh adalah dapat diundur terjadinya kelelahan akibat kekurangan oksigen dalam otot. Hal ini berarti bahwa wasit memiliki sistem peredaran darah dan pernafasan yang efektif sehingga mereka dapat mengikuti tes fisik 20x150 meter dengan baik. Disisi lain latihan metode interval ekstensif terprogram dan terkontrol dengan baik serta memiliki kemiripan dengan tes daya tahan kecepatan wasit lari 20x150 meter. Dalam hal ini secara fisiologis tes daya tahan kecepatan wasit lari 20x150 meter. Jadi apabila seorang wasit selalu memiliki program latihan interval ekstensif akan memudahkan wasit dalam melewati tes daya tahan kecepatan wasit tersebut.

Dengan menjalankan latihan interval ekstensif ini seorang wasit dapat meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan sehingga bisa melewati tes kondisi fisik wasit 20x150 yang selalu diadakan oleh PSSI bagi wasit C1 dalam seleksi penugasan wasit di Liga Nasional Asprov PSSI bagi wasit C1 dan C2 dalam penugasan Liga daerah seperti Liga Nusantara Tingkat daerah, liga remaja dan segala kompetisi

resmi PSSI dalam suatu daerah. Tes ini juga dilakukan di tingkat Asosiasi PSSI Kabupaten dan Kota dalam seleksi penugasan wasit resmi di dalam suatu kota maupun bagi seseorang yang mau menjadi wasit, tes ini juga di pakai. Apabila seorang wasit tidak mampu melewati tes dayatahan kecepatan wasit, maka wasit tersebut tidak akan tugas dalam setahun baik di tingkat nasional maupun tingkat daerah. Bagi seseorang yang mau menjadi wasit dan tidak bisa melewati tes ini, seorang tersebut harus mengulang tes ini lagi sampai waktu yang di tentukan. Jadi seorang wasit harus mampu melewati tes dayatahan kecepatan 20x150 meter.

Hasil temuan menerangkan bahwa dengan latihan interval ekstensif seorang wasit dapat meningkatkan kemampuan datahan kecepatannya. Dengan menjalankan program latihan interval ekstensif sebagai persiapan buat seleksi penugasan wasit ditingkat nasional maupun daerah seorang wasit akan mampu melewati tes tersebut dan selalu siap untuk seleksi wasit mapun untuk menaikan lisensi wasit ke level yang lebih tinggi. Latihan interval ekstensif ini sangat baik di jalankan oleh seorang wasit.

2. Metode Latihan Fartlek Meningkatkan Kemampuan dayatahan Kecepatan 20x150 Meter Wasit Sepakbola

Data awal kemampuan fisik 20x150 meter yang dilatih dengan metode fartlek menunjukkan rata-rata *pre test* = 30,88 detik sedangkan data akhir menunjukkan rata-rata *post test* = 30,17 detik. Artinya terjadi peningkatan kemampuan fisik sebesar 0,71 detik. Setelah dilakukan analisis data maka diperoleh $t_{hitung} 7,89 > t_{tabel} 2,26$ (tabel 14). Hal ini menggambarkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan dayatahn kecepatan 20x150 meter yang dilatih dengan metode latihan fartlek

Fartlek adalah suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya. Fartlek atau bermain-main dengan kecepatan, Pada saat melakukan kegiatan latihan, wasit ikut memberikan masukan dalam menentukan perubahan-perubahan pada latihan yang tidak terputus, berupa porsi-porsi jarak pendek yang dilakukan dengan intensitas kinerja yang tinggi. Sprint-sprint dilakukan tanpa direncanakan sebelumnya dan semata-mata didasarkan atas perasaan dan penilaian yang subjektif dari wasit. Penggunaan metoda ini biasanya sangat khusus- tetapi dilaksanakan seluruhnya pada fase persiapan, ini merupakan variasi yang dapat memberikan nuansa lain dalam latihan lari untuk mencapai daya tahan yang maksimal. Dengan demikian metode latihan fartlek ini berpengaruh terhadap kemampuan fisik wasit dalam mengikuti seleksi 20x150 meter.

Apabila seorang wasit menjalankan latihan farlek ini dapat meningkatkan kemampuan dayatahan kecepatan sehingga bisa melewati tes kondisi fisik wasit 20x150 yang selalu diadakan oleh PSSI bagi wasit C1 dalam seleksi penugasan wasit di Liga Nasional Asprov PSSI bagi wasit C1 dan C2 dalam penugasan Liga daerah seperti Liga Nusantara Tingkat daerah, liga remaja dan segala kompetisi resmi PSSI dalam suatu daerah. Tes ini juga dilakukan di tingkat Asosiasi PSSI Kabupaten dan Kota dalam seleksi penugasan wasit resmi di suatu kota maupun bagi seseorang yang mau menjadi wasit tes ini juga di pakai. Apabila seorang wasit tidak mampu dalam melewati tes dayatahan kecepatan wasit maka wasit tersebut tidak akan tugas dalam setahun baik di tingkat nasional maupun tingkat daerah. Bagi seseorang yang mau menjadi wasit dan tidak bisa melewati tes ini, seorang tersebut harus mengulang tes ini lagi sampai waktu yang di tentukan. Jadi seorang wasit harus mampu melewati tes dayatahan kecepatan

20x150 meter. Dari hasil temuan menerangkan bahwa dengan latihan fartlek seorang wasit dapat meningkatkan kemampuan datahan kecepatannya. Latihan fartlek memiliki kemiripan disaat memimpin pertandingan, karna dalam memimpin dilapangan wasit harus mampu lari cepat, lari kecepatan konstan, lari lamban maupun berjalan. Dalam hal ini seorang wasit harus mampu menyesuaikan dengan empat waktu dalam permainan sepak bola. Sebagaimana yang dikatakan oleh emral (2014:89) seorang atlet sepakbola harus tahu dengan empat waktu yaitu waktu saat bola berada pada lawan, waktu bola berada pada kita, waktu perpindahan dari bertahan ke penyerang dan waktu perpindahan dari penyerang kebertahan. Dalam hal ini tentu masing masing pemain sepakbola harus tahu tentang empat waktu ini. Bagi seorang wasit harus mampu pula berlari dengan cepat disaat terjadi perpindahan bola dari bertahan ke penyerang yang biasanya disebut gerakan diagonal dalam mewasiti pertandingan. Terutama disaat bola berada dekat dengan gawang. szeorang wasit harus mampu berdiri di garis enam belas sehingga bisa melihat kejadian di kotak enam belas dan melihat goal tercipta. Terkadang dalam hal ini pemain bertahan salah satu team menendang bola ke depan, sehingga wasitpun harus berlari untuk terus berada dekat dengan bola. Maka dari itu seorang wasit harus memiliki kemampuan berlari dengan cepat dan latihan fartlek ini baik buat melatih kebiasaan berlari di lapangan.

3. Metode Interval Ekstensif Lebih Baik Dari Metode Fartlek

Setelah perlakuan diberikan melalui kedua metode latihan menunjukkan bahwa metode latihan interval ekstensif lebih baik dari metode latihan fartlek terhadap kemampuan dayatahan kecepatan 20x150 meter wasit sepakbola kota Padang. Terlihat bahwa metode latihan interval ekstensif memiliki rata-rata beda yaitu 1,74 detik sedangkan metode latihan fartlek memiliki rata-rata beda yaitu 0,71 detik. Selanjutnya terlihat $t_{hitung} 3,28 > t_{tabel} 2,101$. Berdasarkan hasil uji beda mean tersebut maka hipotesa yang mengatakan terdapat perbedaan pengaruh metode latihan interval ekstensif dengan metode fartlek terhadap kemampuan dayatahan kecepatann 20x150 meter terbukti kebenarannya. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima kebenarannya karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

Metode latihan interval adalah salah satu metode latihan fisik yang penekanannya pengaturan terhadap waktu kerja dan waktu istirahat ketika latihan. Waktu istirahat ini sangat diperlukan bagi tubuh untuk mengembalikan kondisi yang kelelahan. Ketika latihan dilanjutkan kembali maka tubuh memberikan perlawanan terhadap kelelahan yang timbul akibat latihan sebelumnya, sehingga akan terjadi adaptasi fisiologis dalam tubuh. Ketika beban latihan telah berakhir maka akan terjadi peningkatan terhadap kondisi fisik.

Di sisi lain metode fartlek merupakan salah satu metode latihan fisik yang menggunakan beberapa bentuk perubahan kecepatan. Fartlek atau bermain-main dengan kecepatan, metoda ini. berupa porsi-porsi jarak pendek yang dilakukan dengan intensitas kinerja yang tinggi. Sprint-sprint dilakukan tanpa direncanakan sebelumnya dan semata-mata didasarkan atas perasaan dan penilaian yang subjektif dari wasit. Penggunaan metoda ini biasanya sangat khusus- tetapi dilaksanakan seluruhnya pada fase persiapan untuk kematangan fisik wasit sepakbola. Wasit sepakbola harus mampu berlari dengan cepat maupun dengan lambat dengan metode fartlek ini wasit sepakbola dapat meningkatkan kemampuan fisik lari 20 x 150 sebagai tes kemampun fisik dari FIFA dan PSSI. Artinya metode latihan fartlek mampu meningkatkan dayatahan kecepatan wasit

secara menyeluruh dalam waktu yang singkat. Jika program latihannya dirancang sesuai dengan tujuan yang dicapai maka latihan ini dapat meningkatkan kemampuan dayatahan kecepatan wasit. Dengan meningkatnya kondisi fisik secara menyeluruh, maka diyakini wasit mampu menyelesaikan tes kemampuan fisik wasit lari 20x150 meter.

Berdasarkan hasil temuan yang telah dikemukakan bahwa kedua metode sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan dayatahan kecepatan wasit sepakbola. Namun terdapat perbedaan pengaruh metode latihan interval ekstensif dan metode latihan fartlek terhadap kemampuan fisik 20x150 meter wasit sepakbola. Dari hasil penelitian membuktikan bahwa metode interval ekstensif lebih baik daripada metode fartlek dengan alasan metode interval ekstensif lebih bisa terprogram dan terkontrol dengan baik dan mengarah ke latihan wasit 20x150 meter serta mereka yang serius secara tidak langsung termotivasi dengan adanya target waktu dalam latihan. Sedangkan metode fartlek latihan sulit untuk dikontrol, mereka yang latihan tidak terpaksa secara maksimal, karena latihan berupa variasi kecepatannya berubah-ubah dan variasi latihan secara alami disisi lain latihan fartlek tidak memiliki karakteristik yang sama dengan tes dayatahan kecepatan lari 20x150 meter serta. Bagi mereka yang serius mengikuti latihan fartlek disini mereka perlu target dalam waktu yang di tempuh dalam fartlek. Namun latihan fartlek sedikit banyak memiliki kemiripan selama memimpin pertandingan dilapangan, karena dalam memimpin pertandingan dilapangan seorang wasit harus mampu sprint dan lari lambat maupun berjalan, bisa dikatakan dalam mewasiti pertandingan penuh dengan fartlek yaitu bermain dengan kecepatan. Dengan melaksanakan program latihan fartlek dengan baik selain meningkatkan dayatahan kecepatan wasit dalam tes lari 20x150 meter juga akan membiasakan gerakan tubuh saat memimpin pertandingan.

KESIMPULAN

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

1. Metode latihan interval ekstensif dapat meningkatkan kemampuan dayatahan kecepatan 20x150 meter wasit sepakbola Kota Padang.
2. Metode latihan fartlek dapat meningkatkan kemampuan dayatahan kecepatan 20x150 meter wasit sepakbola Kota Padang.
3. Metode latihan interval ekstensif lebih besar pengaruhnya dibanding metode latihan fartlek.

DAFTAR PUSTAKA

- FIFA. 2011. *Peraturan Permainan (Laws of the game)*, Jakarta : Bidang Sumber Daya PSSI.
- Irawan, Prasetya. 1999. *Logika Prosedur Penelitian*. Jakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi - Lembaga Administrasi Negara.
- Suryanto. 2010. *Psikologi untuk wasit olahraga (sepakbola)*. (<http://suryanto.blog.unair.ac.id/2009/02/09/psikologi-untuk-wasit-olahraga-sepakbola/>, diakses 26 November 2013).

Yendra. 2012. "Pengaruh metode latihan interval dan sirkuit terhadap kemampuan lari 6x40 dan 20150 wasit pengcab PSSI Kota Padang". (*Tesis* Prodi Manajemen Pendidikan Olahraga PPS UNP). Padang: PASCASARJANA UNP.