

LATIHAN FARTLEK DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI WASIT SEPAKBOLA DI KABUPATEN INDRAMAYU

Wahyu Firdaus^{1*}, Maya Nurhayati²
Penjas FKIP Universitas Majalengka
Wahyufirdaus017@gmail.com
mayanurhayati@unma.ac.id

ABSTRAK

Latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan kebugaran wasit, kurangnya latihan menyebabkan menurunnya kebugaran wasit di Kabupaten Indramayu. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran wasit Kabupaten Indramayu menggunakan latihan Fartle. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, desain penelitian adalah true eksperimen, instrumen menggunakan interval tes dan kecepatan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 41 orang dan sampel berjumlah 20 orang, teknik pengambilan data menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengolahan data dan analisis data dilakukan dengan menggunakan interval tes dan tes kecepatan wasit 40x75 meter dan 40 meter, data yang terkumpul dianalisis dengan uji t. hasil analisis menunjukkan bahwa : metode latihan fartlek dapat meningkatkan kebugaran wasit bahwa ada perbedaan kelompok treatment dan kelompok control. dengan uji normalitas kecepatan kelompok treatment 0,162. Kelompok control 0,200. Uji normalitas daya tahan kelompok treatment 0,200. Kelompok control 0,200 berdasarkan kriteria pengujian dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan nilai yang di peroleh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan fartlek dapat berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran wasit.

Kata Kunci : Latihan Fartlek, Kebugaran Wasit Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat ialah cabang sepakbola. Melalui kegiatan olahraga sepakbola ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun social. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dalam bentuk permainan yang sudah membudaya bagi masyarakat Indonesia. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga tersebut. Olahraga ini juga paling banyak digemari, mulai dari hobi sampai pada tingkat yang lebih tinggi yaitu sepakbola prestasi baik untuk kategori amatir maupun profesional.

Menurut Zidane (2013:9) Sepakbola adalah “olahraga paling fenomenal dimuka bumi ini, Tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepakbola dalam hal apapun”. Banyak alasan mengapa sepakbola sangat seperti saat ini, selain sepakbola menjadi salah satu dari bagian gengsi daerah, gengsi suatu kelompok ataupun gengsi sebuah instansi, sepakbola juga merupakan tontonan yang sangat murah, meriah serta menarik dan pantas diikuti perkembangannya. Menurut FIFA (2012:35) “setiap pertandingan sepakbola dipimpin seorang wasit yang

wewenangnya mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana dia ditugaskan”.Sepakbola selain mempertandingkan permainan sebelas lawan sebelas pemain juga dipimpin seorang wasit sebagai pengadil yang menjadi syarat wajib terselenggaranya pertandingan sepakbola resmi.

Dalam permainan sepak bola seorang wasit sangat ditentukan oleh setiap keputusan, jika salah dalam mengambil keputusan dapat mengakibatkan kerugian bagi salah satu tim yang bertanding, kelalaian yang dilakukan diantaranya jauhnya jarak wasit dari bola yang dimainkan, asisten wasit yang berdiri tidak sejajar dengan pemain kedua terakhir, sehingga dalam memimpin pertandingan tidak dapat menguasai jalannya pertandingan. akibatnya keputusan yang diambil tidak sesuai dengan peraturan yang sebenarnya atau bahkan salah mengambil keputusan. Maka dari itu seorang wasit harus memiliki kondisi fisik yang bagus,sesui dengan ketentuannya,tes kebugaran dan peraturan permainan wasit sepakbola yang dikeluarkan oleh badan sepakbola dunia (FIFA), Untuk mengurangi tingkat kesalahan mengambil keputusan dalam pertandingan maka diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, khususnya daya tahan dan kecepatan. Sebab dua komponen inilah yang sangat dominan bagi wasit dalam memimpin suatu pertandingan sepakbola sehingga menjadi sukses.

Latihan Fartlek merupakan latihan meningkatkan kapasitas aerobik tubuh, latihan fartlek dapat berupa lari/jogging kealam bebas dengan menggunakan kapasitas lingkungan yang ada di sekitar, lari kealam ini diyakini dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan terbilang murah meriah serta paraktis. Menurut Harsono dalam Saputra dan Hanief (2017) Fartlek merupakan aktifitas lari kombinasi antara lari lambat dan sprint pendek yang terus-menerus dimulai dari jarak menengah ke jarak yang cukup tinggi lalu bergantian dengan lari sprint kemudian jogging dan lari sprint lagi begitu seterusnya. Maka dengan ini peneliti ingin membuat suatu penelitian yang dapat mengukur kebugaran wasit sepakbola dikabupaten indramayu dengan menggunakan latihan fatlek.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen (true eksperimen). Menurut Sani K. (2016). “ Rancangan penelitian eksperimen sungguhan (*True experiment design*) merupakan rancangan penelitian eksperimental yang meneliti tentang kemungkinan sebab-akibat antara kelompok yang diberiperlakukan (kelompok eksperimen) dengan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) lalu kemudian membandingkan antara keduanya”. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 41 orang diambil Sampel sejumlah 20 orang wasit yang mempunyai sertifikat lisensi C1, C2, C2, keputusan pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling*. Instrument tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Wasit melalui pertauran yang ada di FIFA, yaitu Tes kecepatan (sprint) 40 Meter dan Daya tahan interval.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang sudah dilakukan melalui pretes dan postes perlakuan kelompok eksperimen dengan hasil kelompok control menunjukkan data dibawah ini

Tabel 1. Deskripsi Data Keseluruhan Tes Kelompok Eksperimen

No	Nama	Hasil tes kecepatan	Hasil tes daya tahan
1	ROSIDIN	32.7	4000m

2	KHUMAEDI	32.56	4000m
3	ANGGA PRMUJA	34.63	3200m
4	EKA WIDODO	33.17	4000m
5	SUHANI	35.1	3600m
6	M RIZAL BACHRI	33.41	4000m
7	ACHMAD RIFAI	32.95	4000m
8	ABDULLAH	34.67	4000m.
9	WAWAN	32.61	3700m
10	HARI KUSYAERI	32.91	3600m

Tabel 2. Deskripsi Data Keseluruhan Tes Kelompok Control

No	Nama	Hasil tes kecepatan	Hasil tes daya tahan
1	ZAENAL	34.58	4000m
2	MNURDIN	34.26	4000m
3	BERLIANF	34.52	2800m
4	KHAERILA	33.8	3600m
5	NURYANI	34.19	2600m
6	RUSNATA	34.63	2400m
7	MDANI	34.1	3100m
8	SEPTIAN	35.38	2300m.
9	DEDIYULIA	35.86	1300m
10	FREDI	35.23	1200m

Tabel 3. kriteria penilaian

Variabel	Kecepatan	DayaTahan
Kategori Baik Sekali (A)	<32.7	4000
Kategori Baik (B)	32.8 – 33.8	3900 – 3000
Kategori Cukup (C)	33.9 – 34.67	2900 – 2000
Kategori Kurang (D)	34.68 – 35.86	1900 – 1000
Kategori Kurang Sekali (E)	>35.87	<1000

Tabel 4. Uji Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varian

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kecepatan	20	32.56	35.86	34.0630	1.00089	1.002
DayaTahan	20	1200.00	4000.00	3150.0000	815.95924	665789.474
Kelas	20	1.00	2.00	1.5000	.51299	.263
Valid N (listwise)	20					

Berdasarkan hasil pengujian statistik inferensial diatas bahwa data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi yang normal dan variasi yang sama. Sehingga dari hasil data posttest tersebut dapat dilakukan pengujian Uji Independent Sample T-Test. Hasil pengujian hipotesis ini menyatakan bahwa H_0 ditolak dan menyatakan bahwa terdapat

perbedaan rata-rata peningkatan kebugaran jasmani anatar kelompok eksperimen dan kelas kontrol.

KESIMPULAN

Latihan Fartlek memberikan implikasi atau dampak yang baik dalam meningkatkan kebugaran jasmani wasit sepakbola di Kabupaten Indramayu. Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan penelitian yang telah dilaksanakan nilai rata-rata data posttest tes kecepatan sebesar 34.0630 dan tes daya tahan tubuh sebesar 3150.0000. Untuk hasil persentase hasil posttest kelompok eksperimen tes kecepatan sebesar 85.15175 % dan tes daya tahan tubuh sebesar 78.75%. Sementara hasil pengujian hipotesis nilai signifikansi hasil pengujian kecepatan sebesar 0.05 dan Daya tahan sebesar 0.04 maka kesimpulan penelitian ini yaitu: Terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani Wasit Sepakbola Kabupaten Indramayu melalui latihan fartlek.

DAFTAR PUSTAKA

- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3059>
- Ilmiyanto, F., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 91–97. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Bola Voli. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 125–131. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. W. (2013). Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Treadmill Dan Lari Di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 72–83. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2347>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaeman, Abadi, R. A., Sartika, I., & Basman. (2022). Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Peningkatan Cardio vascular Endurance Pada Atlet Futsal Jalloro Kabupaten Kolaka Utara Sulawesi-Tenggara. *Journal Olympic Vol. 2 No. 2 Oktober 2022*. Availabel Online at: [Http://Jolimpic.Uho.Ac.Id/Index.Php/Journal,2\(2\)](http://Jolimpic.Uho.Ac.Id/Index.Php/Journal,2(2)), 86–93.
- Azizil Fikri, Popalri (2019). TINJAU KONDISI FISIK WASIT SEPAK BOLA PSSI SUMATERA SELATAN. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2, Nomor 2, Januari-Juni 2019* e-ISSN : 2597-6567 p-ISSN : 2614-607X DOI : <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.742>
- Agus Prima Aspa (2020). PENGARUH DAYA TAHAN DAN KECEPATAN, TERHADAP KINERJAWASIT SEPAKBOLA C1 NASIONAL PSSI PROVINSI RIAU. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 3, Nomor 2, Juni 2020* e-ISSN : 2597-6567 p-ISSN : 2614-607X DOI : <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Tri Zaim Uchrowi Reshadi1, Waluyo Waluyo2, Pomo Warih Adi3 (2021). Survei Kondisi Kebugaran Wasit Sepakbola Di Kabupaten Magetan Tahun 2021. *Pendidikan Jasmani & Olahraga Volume 1, Nomor 2, Edisi Juni 2021*



Alfroki (2021). TINJAUAN KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLAPENGCAB PSSI KOTAPADANG. *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi* Volume 2, Nomor 1, Juli-Desember 2021.

Fauzan Adi Pratomo Setu , Mohamad Annas (2021) Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Pemahaman *Law of The Game* WasitAskab Magelang. *Physical Fitness; Understanding ofThe Law Of The Game.*