

PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI WASIT KOMUNITAS FUTSAL MALANG (KFM)

Bagus Wahyu Prastyo

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

E-mail: baguswahyuprastyo@yahoo.co.id

ABSTRAK : Wasit dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik, tanpa kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik seorang wasit tidak akan bisa memimpin pertandingan secara maksimal. Untuk memperoleh kondisi fisik yang baik latihan yang dapat dilakukan seorang wasit adalah dengan menggunakan latihan *interval training*. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fisik *interval training* terhadap kebugaran jasmani wasit Komunitas Futsal Malang (KFM). Hasil penelitian diperoleh dari tes *multistage fitness test (bleep test)* menggunakan rancangan penelitian *One Group Pretest - Posttest Design* dengan tahapan *pretest* (tes awal) – *treatment* (perlakuan) – *posttest* (tes akhir). Dengan nilai $t_{hitung} = 31,58 \geq t_{tabel} = 2,145$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari pemberian latihan *interval training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani wasit Komunitas Futsal Malang (KFM).

Kata Kunci : *interval training*, wasit, futsal, kebugaran jasmani

Saat ini olahraga futsal bukan merupakan sesuatu yang aneh atau asing di telinga masyarakat luas, bahkan hampir semua orang dapat bermain futsal. “Banyak keuntungan yang bisa didapatkan dengan bermain futsal, permainannya bisa dilakukan kapan saja, lahan yang tidak terlalu luas” (Tenang, 2008:13). Olahraga futsal dimainkan secara kontak langsung sehingga banyak terjadi benturan, baik yang sengaja atau tidak disengaja. “Aturan permainan futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan menghindari cedera yang terjadi pada pemain” (Lhaksana, 2011: 5). FIFA membuat peraturan futsal yang digunakan untuk

melindungi para pemain dari pemain lain yang melakukan permainan keras dan kasar. “Pertandingan dipimpin oleh wasit yang memiliki wewenang penuh untuk menerapkan peraturan permainan selama waktu permainan, wasit dibantu wasit kedua, wasit ketiga, dan pencatat waktu” (Tenang, 2008:35). “Pertandingan tidak berjalan karena seluruh wasit futsal dan perangkat pertandingan ditarik kembali ke Jakarta oleh Badan Futsal Nasional (BFN) dan berakibat pertandingan futsal harus ditunda” (Satu, 2012).

Wasit dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik, tanpa kondisi fisik dan kebugaran

jasmani yang baik seorang wasit tidak akan bisa memimpin pertandingan secara maksimal. “Kebugaran jasmani yang memiliki derajat sehat yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.” (Lutan, 1990:49). Seperti yang diketahui “futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis” (Lhaksana, 2011:7). Karena futsal merupakan permainan yang cepat, wasit dituntut untuk memiliki konsentrasi yang tinggi, selain itu wasit juga dituntut untuk selalu dekat dengan pertemuan atau benturan antara pemain penyerang dan pemain bertahan agar wasit tidak terjadi kesalahan dalam mengambil keputusan. Maka dari itu lah seorang wasit dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan kebugara jasmani yang baik. “Banyak hal yang terjadi karena rendahnya kondisi fisik wasit, salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri seorang wasit dan berakibat sering kali melakukan kesalahan” (Wafa’, 2013).

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh pada saat memimpin pertandingan. “Tidak menutup kemungkinan dengan kondisi fisik yang bagus wasit tersebut dapat memimpin lebih dari satu pertandingan dalam sehari” (Purnomo, 2013:19). Menurut data yang diperoleh dari PSSI Jawa Timur, hasil *fitness test futsal referee* yang telah dilakukan pada saat kursus wasit lisensi nasional terdapat 18 orang wasit dari Jawa Timur yang kondisi fisik dan daya tahannya buruk. Dari jumlah 18 orang terdapat 12 orang dengan persentase 66.67 % yang tidak lulus

sedangkan hanya 6 orang dengan persentase 33.33 % yang lulus.

Usaha untuk memperoleh kondisi fisik yang baik maka seorang wasit harus melakukan latihan yang rutin, salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya tahan dan stamina adalah *interval training*. “*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat, latihan ini penting di masukkan kedalam program latihan secara keseluruhan, selain itu *interval training* juga merupakan salah satu latihan yang berdampak positif bagi perkembangan daya tahan dan stamina” (Harsono, 1988: 156-157). Selain itu (Rushall dan Pyke, 1990:206) menjelaskan bahwa “*interval training* adalah bentuk latihan yang melibatkan aktifitas dan *recovery* keuntungan dari latihan ini adalah paparan latihan yang intensif dan tidak mengakibatkan kelelahan yang berlebihan”. Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas maka model latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan dan stamina para wasit futsal di komunitas Futsal Malang (KFM) adalah dengan menerapkan model latihan berupa *interval training*.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian “*One Group Pretest-Posttest Design* yaitu pada desain ini, sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu diberikan *pretest*” (Sugiyono, 2013:75). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 15 orang wasit yang aktif dan telah memiliki lisensi dari 25 orang yang ada di Komunitas Futsal Malang (KFM).

Kemudian sampel diberikan test awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*) akan diberikan selama 8 minggu atau 24 kali pertemuan latihan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Setelah 8 minggu pelatihan, kemudian diberikan test akhir (*posttest*) dengan test yang sama seperti pada *pretest* dengan menggunakan tes *multistage fitness test (bleep test)* dengan “nilai validitas 0,84 dan reliabilitas 0,97” Leger & Lambert (1982). Data yang diperoleh dari tes kemudian akan dianalisis dengan uji-t amatan ulangan untuk mengetahui perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun data yang telah terkumpul dari *pretest* dan *posttest* disajikan dalam bentuk tabel data sebagai berikut.

Tabel 1.1 Deskripsi data *Pretest* dan *Posttest Multistage Fitness Test (bleep test)* Wasit di Komunitas Futsal Malang (KFM) Kota Malang.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
<i>Pretest</i>	15	37,10	40,50	38,54	1.19
<i>Posttest</i>	15	46,80	53,10	49,52	1.91

Pada tabel 1.1 dapat dilihat bahwa Wasit Futsal di Komunitas Futsal Malang (KFM) Kota Malang. Sebelum mendapat perlakuan, hasil VO2 Maks yang diperoleh dari test *multistage fitness test (bleep test)* dengan hasil VO2 Maks minimum 37.10 ml/kgBB/menit dan VO2 Maks maksimum 40.50 ml/kgBB/menit, rata-rata para wasit memperoleh VO2 Maks 38.54 ml/kgBB/menit. Jumlah wasit sebanyak 15 orang, dengan standart deviasi pada hasil *pretest* yaitu bernilai 1,19.

Setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) berupa *interval training* para wasit dapat memperoleh VO2 Maks yang diukur melalui *multistage fitness test (bleep test)*, dengan VO2 Maks minimal 46.80 ml/kgBB/menit dan VO2 Maks maksimum 53.10 ml/kgBB/menit. Rata-rata para wasit memperoleh VO2 Maks 49.52 ml/kgBB/menit. Jumlah wasit sebanyak 15 orang, dengan standart deviasi pada hasil *posttest* yaitu bernilai 1.91.

Tabel 1.2 Hasil Uji Normalitas (*Kolmogorov Smirnov*) dengan Taraf Signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk Skor *Pretest* dan *Posttest*

Tes VO2 Maks	<i>Kolmogorov Smirnov</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,767	0,599	Normal
<i>Posttest</i>	0,373	0,999	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas dengan menggunakan *Windows SPSS 21* masing-masing skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Nilai signifikansi *pretest* diperoleh 0,599 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Begitu pula untuk signifikansi *posttest* menunjukkan angka 0,999 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data skor tes masuk dalam kategori normal.

Tabel 1.3 Uji Homogenitas dengan Taraf Signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk Skor *Pretest* dan *Posttest*

Data Test	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,179	Homogen

<i>Posttest</i>	0,179	Homogen
-----------------	-------	---------

Berdasarkan tabel uji homogenitas dengan menggunakan *Windows SPSS 21 pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari *pretest* dan *posttest* yaitu 0.179 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data skor tes masuk dalam kategori Homogen.

Tabel 1.4 Daftar Hasil Perhitungan Uji-t Tes *Multistage Fitness Test (Beep Test)* dengan Taraf Signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan Menggunakan *Windows SPSS 21*

	t- hitung	t- tabel(0,05)	Keterangan
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	31,58	2,145	signifikan

Berdasarkan tabel uji-t di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan t-hitung dari tes *multistage fitness test (beep test)* sebesar 31,58 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang ditetapkan dalam uji hipotesis tercatat 2,145 (d.b yaitu $N-1$ jadi $15-1=14$). Karena nilai $t_{hitung} = 31,58 \geq t_{tabel} = 2,145$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peningkatan VO2 Maks antara *Pretest* dan *Posttest* setelah diberi perlakuan berupa latihan *interval training* pada wasit futsal Komunitas Futsal Malang (KFM).

Beberapa pengaruh dari latihan fisik mempunyai manfaat yang sangat signifikan dengan perubahan-perubahan pada sistem tubuh yang berakibat pada peningkatan efisiensi kerja. Menurut Wiyogo dan Sulistyorini (1990:27-28)

“pengaruh latihan dari latihan *endurance* (ketahanan) ada 3 hal yang terjadi di tingkatan sel yaitu (1) penambahan mioglobin sebagai pengikat oksigen, (2) peningkatan kemampuan oksidasi karbohidrat dalam menghasilkan ATP untuk meningkatkan VO2 Maks, (3) peningkatan pembakaran lemak terutama latihan dengan intensitas moderat”. Menurut Sharkey (2003:96) “Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi (1) peningkatan efisiensi respiratori, (2) menambah volume, distribusi, dan hantaran darah ke otot, (3) meningkatkan efisiensi kardiovaskular, (4) memantapkan mekanisme kontrol saraf dan hormon”. Selain itu Ichsan (1988:55) juga berpendapat bahwa “Komponen kesehatan terhadap kebugaran jasmani terdiri dari empat hal pokok yaitu, 1) *cardiovascular endurance* (daya tahan kardiovaskular); 2) *muscular endurance and strength* (daya tahan dan kekuatan otot); 3) *body composition* (keseimbangan pertumbuhan tubuh); 4) *flexibility* (kelentukan)”.

Latihan yang digunakan untuk mencapai kebugaran jasmani dari wasit futsal adalah latihan *interval training* yang memperhatikan prinsip-prinsip latihan dalam latihan. Prinsip-prinsip latihan yang di gunakan peneliti dalam penelitian ini adalah prinsip latihan beban berlebih (*overload*), prinsip latihan individual, prinsip latihan beban meningkat bertahap (*progresive*), prinsip latihan pulih asal (*recovery*), prinsip latihan kembali ke asal (*reversibility*). Beberapa prinsip latihan yang digunakan pada penelitian ini digunakan dengan tujuan agar latihan yang dilakukan sesuai dengan teori yang ada,

selain itu prinsip-prinsip ini juga sebagai acuan dalam program latihan yang digunakan pada saat penelitian.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data berupa perbedaan *mean*, uji normalitas, uji homogenitas, uji-t dan pembahasan di atas maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *interval training* dapat mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani wasit Komunitas Futsal Malang (KFM).

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, disarankan agar untuk melakukan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat menggunakan latihan *interval training*.

DAFTAR RUJUKAN

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Ichsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Leger, L.A & Lambert, J. 1982. A Maximum Multistage 20-m Shuttel Run Test to Predict VO2Maxs. *Artikel Jurnal European Journal of Applied*

Physiology and Occupational Physiology. Volume 49. Nomor 1-12. (Online), (<http://www.sportexperts.org/publication/56.pdf>), diakses 29 Maret 2014.

Lutan, R. 1990. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.

Lhaksana, J. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

Purnomo, E. 2013. *6 Model-Model Latihan Fisik untuk Wasit Futsal PSSI Kota Malang*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.

Rushal, S.B. & Pyke, F.S. 1990. *Training for Sport and Fitness*. Australia: The Macmillan Company of Australia PTY LTD.

Satu, Berita. 2012. *Wasit Ditarik Pulang, Futsal PON Terancam Gagal*.(Online), (<http://www.beritasatu.com/olahraga/70590-wasit-ditarik-pulang-futsal-pon-terancam-gagal.html>), diakses 29 November 2013.

Sharkey, B.J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Editor: Eri Desmarini N, Cetakan I. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Tenang, J.D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Jakarta: DARI Mizan.

Tim Universitas Negeri Malang, 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, Laporan Penelitian (Edisi Kelima)*, Malang: Universitas Negeri Malang.

Wafa', T.A.F.A. 2013. Kemampuan Daya Tahan (VO_{2maks}) Wasit Sepakbola

Lisensi C1 Nasional di Sidoarjo. *Artikel E-Journal Unesa*. Volume 2. Nomor 1. (Online), (<http://ejournal.unesa.ac.id/article/3914/66/article.docx>), diakses 02 Maret 2014.

Wiyogo,W.D & Sulistyorini. 1990. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani (Suatu Pengantar) Penunjang Pendidikan*. Malang: IKIP Malang.