

ABSTRAK

Surya Ditya Gunawan. Judul : Penerapan Metode Interval Training Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola di Kabupaten Belitung. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FPOK UPI. Pembimbing I : Dr. Nuryadi, M.Pd. Pembimbing II : Arif Wahyudi, S. Pd.

Seorang wasit sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk memimpin jalannya pertandingan sepak bola. Penulis beranggapan bahwa kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung masih kurang dan perlu adanya peningkatan. Karena kondisi fisik yang kurang baik akan mempengaruhi kualitas dan penampilan wasit pada saat di lapangan. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui dampak metode *interval training* terhadap kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung. *Interval training* yang diberikan berupa *Speed Endurance Exercise* dari yang merupakan program latihan FIFA khusus wasit sepak bola sebanyak 16 kali pertemuan. Metode penelitian yang dipakai penulis adalah menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel wasit sepak bola di Kabupaten Belitung sebanyak 12 orang. Penulis melakukan tes awal dan tes akhir berupa *Physical Fitness Test Referee* dari FIFA yang bertujuan untuk melihat kondisi fisik seorang wasit sepak bola khususnya daya tahan dan kecepatan. Penulis menggunakan program komputer *Statistical Product Solutions Service* (SPSS) untuk mengolah data dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Setelah pengujian hipotesis didapatkan bahwa untuk daya tahan skor P-value 0,185 sedangkan untuk kecepatan skor P-value 0,329. Dari hasil ini P-value $\geq 0,05$; maka tidak terdapat dampak yang signifikan. Tetapi jika dilihat dari hasil rata-rata perbandingan tes awal dan tes akhir, untuk daya tahan mengalami peningkatan sebesar 28,32% sedangkan kecepatan mengalami peningkatan sebesar 2,27%. Jadi kesimpulan penelitian ini adalah “tidak terdapat dampak peningkatan yang signifikan kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung melalui metode *Interval Training*”.

Kata Kunci : *Interval training, kondisi fisik, wasit sepak bola*

ABSTRACT

Surya Ditya Gunawan. Title : Application of interval training method to improve the physical conditions in the district referee Belitung. Courses of Physical Education Health and Recreation. FPOK UPI. Mine Supervision : Dr. Nuryadi, M.Pd. Co Supervision : Arif Wahyudi, S. Pd.

A football referee must have a good physical condition to lead the football game . The author assumes that the physical condition of a football referee in Belitung province is still lacking and need for improvement . Due to the poor physical condition will affect the quality and appearance of the referee at the time in the field . To the authors conducted a study in order to know the impact of the interval training methods of the physical condition of football referees in Belitung province . Interval training given in the form of Speed Endurance Exercise of which is a special exercise program FIFA football referee as much as 16 sessions . The research method used is a writer using the experimental method with a sample of a football referee in Belitung Regency 12 people . The author conducted the initial test and a final test of the Referee Physical Fitness Test FIFA aimed to look at the physical condition of a football referee in particular endurance and speed . The author uses the computer program Statistical Product Service Solutions (SPSS) to process the data from the research that has been done . After hypothesis testing showed that endurance scores for P-value score of 0.185 , while for speed P-value 0.329 . From these results the P - value ≥ 0.05 , then there is no significant impact . But when seen from the comparison of the average initial test and final test , for durability increased by 28.32 % while the rate increased by 2.27% . So the conclusion of this study is " there is no significant increase in the impact of the physical condition of a football referee in Belitung province through Training Interval method " .

Keywords : interval training , physical condition , soccer referee