

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang pasti pernah mendengar kata olahraga. Tidak sedikit orang menjadikan olahraga sebagai hobi atau kesenangannya. Beberapa cabang olahraga yang sangat diminati seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan bulutangkis. Salah satu yang paling sering kita dengar adalah sepak bola. Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan sangat diminati oleh semua kalangan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa. Sepak bola merupakan salah satu olahraga invasi atau saling menyerang masing-masing tim menjadikan permainan ini sangat menarik untuk ditonton. Sucipto, dkk (1999:7) menjelaskan pengertian sepak bola adalah sebagai berikut :

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dengan seorang penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman.

Lebih lanjut lagi, Kosasih (1991 : 103) menjelaskan adalah sebagai berikut:

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu dengan setiap regu minimal 7 orang pemain, maksimal 11 orang pemain yang berada di lapangan. Bola dimainkan oleh seluruh tubuh kecuali dengan tangan (kecuali penjaga gawang) dengan dibatasi oleh aturan-aturan tertentu, yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri dari serangan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga sepak bola adalah salah satu olahraga menyerang yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan yang dimainkan oleh sebelas lawan sebelas orang dengan menggunakan teknik permainan sepak bola seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Dari beberapa pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa permainan ini sangat membutuhkan konsentrasi dan kemampuan fisik yang baik. Karena setiap pemain harus mampu berlari dan membuka ruang serta memutuskan setiap kesempatan yang ada pada

dirinya untuk menghasilkan suatu peluang yang dapat menguntungkan untuk timnya.

Pada sebuah pertandingan biasanya terdapat pengadil, juri, atau yang dikenal dengan wasit. Dalam pertandingan sepak bola terdapat wasit yang berfungsi untuk menjadi pengadil dan memimpin jalannya suatu pertandingan sepak bola. Wasit adalah “seorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga”.(id.wikipedia.org)

Pada olahraga sepak bola terdapat seorang wasit yang memimpin pertandingan dan beberapa pembantu wasit yang berfungsi memudahkan kinerja wasit. Di dalam buku *Law of the Game FIFA* (2010) dijelaskan dalam peraturan permainan pasal 5 tentang wasit adalah “Wasit yang memimpin pertandingan sejumlah satu orang dibantu dua orang sebagai hakim garis. Kemudian dibantu wasit cadangan yang membantu apabila terjadi pergantian pemain dan mengumumkan tambahan waktu”.

Di Dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya banyak sekali kontroversi mengenai wasit yang menjadi pengadil di lapangan hijau ini. Beberapa keputusan wasit sering kali tidak diterima oleh pihak yang merasa dirugikan, baik para pemain, pelatih, maupun pendukung tim. Sehingga menimbulkan protes yang berlebihan terhadap wasit. Salah satu tindakan yang sangat berlebihan adalah perbuatan Pieter Rumaropen, pemain dari klub Persiwa Wamena asal Papua yang memukul wasit pada pertandingan Pelita Bandung Raya melawan Persiwa Wamena. Perbuatan tercela tersebut membuat dirinya dihukum tidak boleh bertanding sepak bola seumur hidup. Tindakan yang dilakukan oleh Pieter Rumaropen ini adalah salah satu bentuk ketidakpuasan terhadap kinerja wasit yang memimpin jalannya pertandingan. (<http://bola.viva.co.id> : 2013)

Setiap kejadian-kejadian pelanggaran yang dilakukan oleh pemain harus mendapat pengawasan yang ketat oleh wasit agar tidak salah dalam mengambil keputusan. Wasit sebaiknya berada didekat terjadinya pelanggaran minimal 10 meter terhadap kejadian. Jadi sudah seharusnya wasit harus selalu aktif bergerak dan berlari mengikuti bola dan agar memudahkan wasit untuk melihat dan

memutuskan suatu kejadian. Hal ini tentunya akan memudahkan wasit dalam menentukan apakah terjadi pelanggaran atau tidak.

Wasit sepak bola pada khususnya lebih mengandalkan konsentrasi penuh dan juga ketahanan fisik yang baik dalam melaksanakan tugasnya memimpin pertandingan selama 2x45 menit. Jadi sudah seharusnya seorang wasit mempersiapkan kondisi fisiknya secara baik sebelum memimpin pertandingan agar dapat memberikan dampak yang positif bagi penampilannya nanti. Dengan kondisi fisik yang baik wasit bisa menjadi tenang, berkonsentrasi penuh pada pertandingan, tidak ragu-ragu, sehingga tidak mengalami bentuk-bentuk kesalahan dalam pengambilan keputusan.

Kardjono (2008 : 4) menjelaskan “Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya”. Mengenai pengertian dari kondisi fisik, Sidik, dkk (2007:51) menjelaskan “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi”. Selain itu Harsono (1988) menjelaskan :

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain : (1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung ; (2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya ; (3) Akan ada ekonomi gerak pada waktu latihan ; (4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan ; (5) Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jadi kondisi fisik adalah merupakan suatu keadaan fisik seseorang yang menyatakan bahwa seseorang tersebut dikatakan siap dan bugar untuk melakukan aktivitas-aktivitas atau tugas diberikan. Apabila kondisi fisik seseorang baik maka ia dapat melakukan berbagai aktivitas dengan mudah. Wasit sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk mendapatkan penampilan yang baik pula pada saat memimpin jalannya pertandingan. Tidak hanya bagi atlet melainkan wasit sepak bola pun harus memiliki kondisi fisik yang baik. Namun bagi wasit

sepak bola kondisi fisik diperlukan untuk memimpin jalannya pertandingan sepak bola agar memudahkan kinerja wasit. Berbeda dengan atlet yang membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi tertinggi.

Sidik (2007:61-77) menjelaskan beberapa komponen dari kondisi fisik diantaranya adalah :

1. Kekuatan (*Strenght*) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan...
2. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kemampuan gerak dalam ruang sendi yang seluas-luasnya...
3. Kecepatan (*Speed*) adalah ‘kapasitas dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat...
4. Daya tahan (*Endurance*) adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama...

Beberapa komponen fisik diatas biasanya disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu. Karena setiap cabang olahraga biasanya lebih membutuhkan beberapa komponen kondisi fisik yang dominan diantara yang lainnya. Khusus untuk wasit sepak bola yang bukan termasuk atlet dalam cabang olahraga biasanya hanya mengutamakan kondisi fisik yang baik bukan digunakan untuk bertanding dan meraih prestasi tertinggi, melainkan untuk memimpin jalannya sebuah pertandingan sepak bola. Komponen yang lebih dominan digunakan untuk mendapatkan fisik yang baik adalah daya tahan dan kecepatan. “Karena wasit sepak bola harus memimpin pertandingan selama waktu 2 x 45 menit yang relatif lama”. (*Law of the Game* : 2010).

Salah satu metode yang cocok untuk melatih kondisi fisik wasit sepak bola adalah dengan *interval training*. Metode latihan interval adalah suatu metode latihan yang jarak, waktu, dan istirahatnya telah ditentukan. Dengan menggunakan latihan semacam ini dapat meningkatkan daya tahan seseorang. Pernyataan ini sejalan dengan yang telah dijelaskan dalam buku *IAAF* yang ditulis oleh Ballesteros (diterjemahkan oleh SDS (1993:17) bahwa ‘Latihan untuk daya tahan kecepatan dengan metode *Interval Training* diperlukan ketentuan jarak, waktu (dalam presentase), pengulangan, pemulihannya secara jelas’.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Harsono (1988:156) yang mengatakan : “*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”. Sedangkan Sukadiyanto (2010: 41) menjelaskan :

Latihan interval adalah suatu metode latihan yang diselingi oleh interval yang berupa istirahat. *Interval training* untuk daya tahan biasanya intensitas larinya rendah sampai medium sekitar 50% -70% dari kemampuan maksimal.” Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training yaitu : (1) Lamanya latihan ; (2) Intensitas latihan ; (3) Ulangan ; (4) Masa istirahat setiap repetisi latihan.

Latihan ini dianggap cocok untuk para wasit yang lebih membutuhkan daya tahan dan kondisi fisik yang prima. Di mana pada saat memimpin suatu pertandingan sepak bola, pergerakan wasit ada kalanya harus berlari, jogging, ataupun berjalan. Hal ini dilakukan terus-menerus selama pertandingan berlangsung 2x45 menit. Sepanjang memimpin jalannya suatu pertandingan seorang wasit biasanya memerlukan lari cepat, jogging, atau berjalan. Ini dilakukan agar dapat memantau dan melihat setiap kejadian atau pelanggaran yang dilakukan oleh pemain. Dapat ditarik kesimpulan bahwa wasit sepak bola yang ideal adalah harus memiliki kondisi fisik daya tahan yang baik. Dan salah satu bentuk latihannya adalah *interval training* yang dilakukan dengan proses latihan yang diselingi masa istirahat.

Dari beberapa uraian di atas, penulis yang telah mengamati keadaan perwasitan di Kabupaten Belitung Provinsi Kepulauan Bangka Belitung hanya terdapat 12 orang wasit yang aktif. Jumlah ini dinilai sangat sedikit dan kurang diminati oleh masyarakatnya. Dari penampilannya di lapangan dinilai sangat kurang karena tidak pernah mendapatkan pelatihan khusus atau tes penyegaran kondisi fisik khusus wasit. Data juga menunjukkan bahwa untuk wasit sepak bola di Kabupaten Belitung berbeda dengan keadaan wasit di Kota lain, misalnya Kota Bandung dari segi persyaratan sertifikasi wasit yang menggunakan *fitness test*. Di Kabupaten Belitung khusus untuk wasit sepak bola yang bersertifikasi C-III (tingkat Kabupaten) dan C-II (tingkat Provinsi) hanya diberikan pengarahannya seputar peraturan pertandingan saja, tidak dilengkapi dengan tes fisik yang

merupakan salah satu persyaratan wasit bersertifikasi. Permasalahan di atas mengakibatkan kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung sulit ditingkatkan. Maka dari itu penulis mengambil sebuah judul penelitian yaitu : **“Penerapan Metode *Interval Training* Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola Di Kabupaten Belitung.”**

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut didapatkan bahwa wasit sepak bola di Kabupaten Belitung memiliki kondisi fisik yang kurang karena tidak pernah mendapatkan pelatihan khusus wasit sepak bola. Jadi berdasarkan masalah tersebut maka penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut : **“Bagaimanakah dampak metode *interval training* terhadap kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung?”**

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari metode *interval training* terhadap kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung.

D. Manfaat Penelitian

Dari judul yang diambil dari peneliti maka penelitian ini dapat bermanfaat antara lain :

1. Manfaat teoritis :
 - a. Sebagai sumbangsih keilmuan yang bermanfaat tentang peningkatan kondisi fisik melalui *interval training*.
 - b. Sebagai bahan informasi data mengenai wasit di daerah Pengcab PSSI Kabupaten Belitung.
 - c. Sebagai data untuk perwasitan di Indonesia pada umumnya dan bagi Pengurus Cabang (Pengcab) PSSI Kabupaten Belitung pada khususnya.

2. Manfaat praktis

- a. Sebagai pedoman dan acuan bagi para wasit di daerah lainnya untuk meningkatkan kondisi fisik melalui *interval training*.
- b. Sebagai sumbangsih terhadap Pengcab PSSI Kabupaten Belitung dalam upaya memeningkatkan kualitas wasit sepak bola di Kabupaten Belitung.
- c. Sebagai acuan untuk berprestasi dan menciptakan wasit Nasional yang berasal dari Kabupaten Belitung.

E. Batasan Penelitian

Untuk mendapatkan data yang jelas dan penelitian yang lebih efektif, penulis memberikan beberapa batasan masalah seperti yang diuraikan, diantaranya adalah :

1. Variabel bebas dari penelitian ini adalah metode *interval training*.
2. Variabel terikatnya adalah dari penelitian ini adalah kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Belitung.
3. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh wasit sepak bola di Kabupaten Belitung yang bersertifikasi C-III (tingkat Kabupaten), C-II (tingkat Provinsi), dan C-I (tingkat Nasional) yaitu berjumlah 12 orang. Sedangkan sampel yang digunakan adalah seluruh dari jumlah populasi yaitu sebanyak 12 orang.
4. Komponen kondisi fisik yang lebih diutamakan dari penelitian ini adalah daya tahan dan kecepatan.