

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan suatu kegiatan yang sudah sangat populer dikalangan masyarakat, banyak masyarakat belakangan ini melakukan kegiatan kebugaran jasmani untuk tujuan yang berbeda-beda. Kebanyakan kegiatan kebugaran jasmani yang dilakukan masyarakat adalah kegiatan kebugaran yang sifatnya masih ringan. Untuk memperjelas pengertian dari Kebugaran Jasmani, ada beberapa pendapat para ahli atau pakar kebugaran jasmani.

kondisi fisik atau kesegaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharannya. Disebutkan pula bahwa komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

kesegaran jasmani adalah perwujudan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan pekerjaan baik sebagai pribadi, anggota masyarakat, maupun sebagai warga negara perlu mendapat perhatian dan tanggapan yang lebih memadai.

Kebugaran jasmani memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, pergerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu respon demikian

diperlukan. Kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Latihan Interval merupakan salah satu komponen dari kegiatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, untuk melatih kebugaran) jasmani kita perlu melakukan Latihan Interval atau *Interval Training*. Adapun penjelasan tentang Latihan Interval, akan dibahas lebih lanjut pada bab berikutnya.

Olahraga yang bertujuan untuk prestasi yaitu olahraga yang ditekankan untuk pencapaian prestasi tertentu pada setiap cabang olahraga, misalnya cabang-cabang olahraga, atletik, sepak bola, futsal, voli, basket dan cabang olahraga lain. Pencapaian prestasi olahraga yang akan dibahas lebih dalam pada penelitian ini adalah cabang olahraga futsal.

Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba dan membutuhkan waktu yang sangat panjang. Prestasi tinggi yang dapat diinginkan dan dicapai dalam pertandingan merupakan dambaan setiap atlet, selain itu prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Futsal adalah permainan bola yang dilakukan atau dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima atlet. Permainan dilakukan dengan menyepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan. Dalam

permainan futsal dituntut dengan teknik yang baik beberapa teknik dasar dalam bermain futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu cara mengoper bola, mengontrol, menggiring, menembak dan mengumpan bola lambung.

Seorang mahasiswa untuk dapat berprestasi yang maksimal dalam bermain futsal harus mempunyai kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu penunjang dalam pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk didalamnya cabang olahraga futsal.

Hasil obeservasi di PJKR Unwahas pada tanggal 10 Juni 2017 hari Sabtu tempat di Unwahas dengan Narasumber dari pembina futsal Bapak Yudhi Purnama M.Pd. Jumlah mahasiswa yang mengikuti UKM futsal sebanyak 35 mahasiswa diantaranya dari Pjkr 20, farmasi 4, tekhnik 6, ekonomi 5 dengan usia rata-rata 20 tahun. Berdasarkan hasil observasi, untuk sarana dan prasaranya yang ada di UNWAHAS cukup memadai diantaranya Bola, Cone dan lain sebagainya, meskipun lapangan belum punya sendiri namun tidak mengurangi semangat untuk tetap berlatih, dengan fasilitas lapangan sewa.

Prestasi yang diraih dari ukm futsal sendiri belum begitu banyak, sering mengikuti turnamen tapi masih kalah pada babak semifinal atau perempat final. Adapun salah satu penyebabnya pada saat bermain di babak pertama berbeda dengan babak kedua, pada saat babak pertama fisiknya bagus akan tetapi pada saat babak kedua berlangsung, fisik mereka menurun drastis. Setelah peneliti mengamati dan cermati di lapangan secara langsung ternyata PJKR Unwahas mengalami kelemahan mereka di daya tahan oleh karena itu saya akan melakukan

program pengaruh metode interval training untuk meningkatkan daya tahan pada mahasiswa UKM di Unwahas.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas terdapat beberapa permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

- 1) Motivasi terhadap UKM Futsal belum maksimal, terutama untuk mahasiswa Fakultas lain, meskipun mereka juga berpotensi,
- 2) Daya tahan mahasiswa peserta UKM di Unwahas masih lemah pada saat pertandingan,
- 3) Sarana lapangan belum ada
- 4) Banyak mahasiswa yang latihan sendiri (tidak menggunakan metode latihan yang baik).

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah sangat diperlukan agar peneliti lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Maka dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah yaitu tentang metode latihan untuk meningkatkan daya tahan mahasiswa UKM Futsal di Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2018.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka hubungan masalah dalam penelitian ini adalah apakah metode interval training berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan mahasiswa UKM Futsal di Unwahas tahun 2018?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: untuk mengetahui berapa besar pengaruh metode interval training terhadap kemampuan daya tahan mahasiswa UKM Futsal di Universitas Wahid Hasyim Semarang tahun 2018.

1.6. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka manfaat pelaksanaan penelitian ini adalah :

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan dunia pendidikan dan kepelatihan khususnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik.

2) Manfaat Praktis

- a) Bagi mahasiswa, menambah pengetahuan betapa pentingnya metode latihan yang baik, yang merupakan sebuah cara dalam proses latihan sehingga akan mendapat hasil latihan yang maksimal sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
- b) Bagi pelatih, memberikan wawasan tentang arti penting metode latihan yang tepat, yang merupakan sebuah cara dalam proses latihan sehingga akan mendapat hasil latihan yang maksimal sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

- c) Bagi klub atau unit kegiatan mahasiswa lain, memberikan wawasan bahwa metode latihan yang baik, dilakukan secara efektif dan efisien akan menghasilkan kemampuan yang maksimal, sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

