

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seseorang melakukan olahraga antara lain untuk mengisi waktu luang, bersenang-senang, mempelajari keterampilan baru, atau mencapai prestasi atau tingkat kebugaran fisik tertentu. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya semangat atau perhatian individu tertentu (Deri Putra 2022). Bolavoli adalah salah satu kegiatan yang diminati banyak orang. Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga adalah setiap kegiatan yang melibatkan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan cara yang lembut dan sistematis untuk mengembangkan, mengikat, dan meningkatkan potensi dalam domain yoga, rohani, sosial, dan agama. Jenis olahraga yang mendorong kinerja setinggi mungkin mirip dengan jenis olahraga yang disukai pemain, seperti olahraga prestasi.

Di Indonesia, bolavoli adalah permainan sangat populer dimana permainan ini dapat dimainkan di lapangan yang terbuka atau tertutup oleh berbagai kalangan, termasuk orang dewasa dan anak-anak. Dalam hal kompetisi resmi yang diselenggarakan oleh berbagai tingkat organisasi, mulai dari tingkat desa/kelurahan, provinsi, hingga nasional, antusiasme masyarakat terlihat dari banyaknya penonton yang hadir dalam pertandingan antar desa. Olahraga ini diawasi oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), sementara Federation Internationale de Volleyball (FIVB) adalah organisasi dunia.

Bola voli adalah permainan menarik yang bergerak cepat dan menampilkan aksi yang intens. Durasi antara bola masuk dan bola keluar di setiap set pertandingan terlihat jelas, membutuhkan waktu sekitar 7 detik untuk bola masuk dan 17 detik untuk bola keluar.

Waktu bola masuk untuk setiap set pertandingan adalah sekitar 7 detik, sedangkan waktu bola keluar adalah 17 detik. Bola voli adalah permainan atau cabang olahraga yang unik karena menggabungkan beberapa komponen utama yang bekerja sama untuk memberikan kombinasi unik antara kekuatan yang besar dan mobilitas yang cepat (Nur Choliz 2021). Meskipun semua anggota tubuh dapat dipakai pada bolavoli, tangan ialah anggota tubuh dominan. Dua tim, masing-masing dengan enam peserta, berkompetisi dalam olahraga ini. Untuk mencapai tujuan utama yaitu memenangkan pertandingan, pertandingan bolavoli membutuhkan kemampuan fisik, strategi atau taktik serta penguasaan teknik.

Adapun teknik dalam permainan bolavoli meliputi: service, passing bawah, passing atas, smash, block (bendungan). Di antara beberapa teknik, beberapa di antaranya memerlukan lompatan untuk dieksekusi, misalkan seperti teknik service jump, smash, block, bahkan memberi umpan. Pada titik ini dalam pertumbuhan bolavoli, power otot tungkai atlet seorang atlet sangat penting karena banyak metode permainan yang melibatkan lompatan.

Meningkatkan kondisi fisik merupakan prasyarat untuk menguasai keterampilan bolavoli, dan merupakan langkah penting untuk mengembangkan teknik bolavoli. Power otot tungkai dapat digunakan untuk menggambarkan aspek fisik, terutama untuk otot-otot yang terlibat dalam smash. Untuk meningkatkan ketinggian lompatan saat melakukan smash, lakukanlah latihan power otot tungkai. Dalam pencapaian tinggi maksimal pada vertikal serta kecepatan kaki yang maksimal, latihan power tungkai yang direncanakan dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan tekanan pada lompatan dengan kedua kaki (Artanty &

Lufthansa, 2017).

Dalam pertandingan bolavoli, teknik smash adalah cara yang paling populer untuk mencetak poin. Salah satu hal yang mempengaruhi tim bolavoli mana yang memenangkan pertandingan adalah seberapa baik mereka menyerang. Karena smash adalah salah satu jenis serangan yang paling populer untuk serangan yang bertujuan untuk mendapatkan nilai atau angka, maka smash memainkan peran penting dalam pertandingan bolavoli (Nur Cholis 2021).

Smash dapat dikategorikan menjadi lima jenis berdasarkan jenis umpan yang diberikan yakni open smash, semi smash, quick smash, back attack smash, dan smash langsung (Pratama, dkk, 2020: 487). Selain itu, hal ini juga menunjukkan seberapa sering serangan yang menggunakan strategi open spike menentukan pertandingan, terutama di liga profesional. Persentase keberhasilan dari strategi penyerangan yang menggunakan pendekatan open spike adalah 15,9%. Seperti yang ditunjukkan oleh temuan ini, serangan dengan open spike memiliki tingkat keberhasilan tertinggi (Mei & Yonny, 2019).

Pukulan smash biasanya berakibat fatal karena sulit dikembalikan dan membutuhkan permainan bola yang terampil yang mengikuti peraturan permainan untuk mendapatkan hasil terbaik (Bujang & Haqiyah, 2019: 32). Teknik smash, yang digunakan pada posisi 4, 3, 2, dan 1, 6, 5 di belakang garis serang, adalah bagian dari rencana serangan bolavoli. Atlet dari berbagai posisi biasanya melakukan serangan smash dalam bolavoli. Serangan smash dapat dilancarkan dari posisi 2, 3, dan 4, dan biasanya atlet yang berada di belakang membantu menyerang dari lokasi di belakang garis 3 meter, yaitu dari posisi 5, 6, dan 1. Posisi-posisi ini digunakan untuk melancarkan serangan smash dari belakang, yang juga dikenal

dengan istilah back attack smash. (Subramanyam, 2013: 373).

Teknik permainan bolavoli yang digunakan untuk mendapatkan poin pada teknik smash, block, servis. Berdasarkan hasil penelitian dari pertandingan bolavoli kejuaraan POPDA DIY Tahun 2022 dominasi tim putra untuk mendapatkan poin rata rata dari smash 64,49%, Block 24,62%, Servis 22,83% (Andriyati, 2022). Dapat disimpulkan dari data tersebut bahwa smash merupakan faktor penting dalam bola untuk mendapatkan banyak poin.

Salah satu akademi non formal di Kabupaten Buleleng adalah Akademi Bola Voli Buleleng. Akademi ini berlokasi di GOR Bhuana Patra di Jalan Udayana, Banjar Jawa, Kec. Buleleng, Bali, dan secara resmi diluncurkan pada hari Minggu, 13 September 2020, di Hotel Banyualit, Lovina, Buleleng, Bali menurut situs resmi Prokomsetda Buleleng. Tempat pelatihan dan pengembangan pemain bolavoli di Buleleng akan menjadi Akademi Bola Voli Buleleng. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Buleleng, Made Astika, berbicara atas nama Bupati Buleleng, Putu Agus Suradnyana, pada pembukaan Akademi Bola Voli Buleleng. I Nyoman Sukanada, Ketua Umum Pengprov PBVSI Bali, optimis Akademi Bola Voli ini akan memberikan hasil yang terbaik dengan peresmiannya (Dimas Pramudya 2022).

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan wawancara peneliti dengan bapak Gede Angkat Sastrawan selaku pelatih Akademi Bola Voli Buleleng yang dilaksanakan di GOR Bhuana Patra, Jalan Udayana, Kabupaten Buleleng, Bali. Pada tanggal 2 November 2023. Peneliti menemukan beberapa masalah seperti (1) Lemahnya kemampuan atlet bolavoli saat melakukan loncatan, terutama pada power tungkai atlet yang belum terlatih, (2) Penguasaan teknik *smash*, *blok*, dan

jump service pada pemain bolavoli yang masih rendah, sehingga perlunya latihan power tungkai, (3) Belum diterapkannya pelatihan sirkuit pada Akademi Bola Voli Buleleng untuk mengembangkan dan meningkatkan power tungkai pemain. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pelatihan Sirkuit Terhadap *Power Otot Tungkai* Pada Atlet Putra Akademi Bola Voli Buleleng”**

1.2 Identifikasi Masalah

Isu-isu penting dalam penelitian tentang atlet Akademi Bola Voli Buleleng yang mengalami kesulitan dalam melakukan smash dapat dideteksi berdasarkan pengamatan peneliti dan konteks yang telah disebutkan sebelumnya. Ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari penelitian ini, antara lain: (1) Lemahnya kemampuan atlet bolavoli saat melakukan lompatan, terutama pada power tungkai atlet yang belum terlatih, (2) Penguasaan teknik *smash*, *blok*, dan *jump service* pada pemain bolavoli yang masih rendah, sehingga perlunya latihan power tungkai, (3) Belum diterapkannya pelatihan sirkuit pada Akademi Bola Voli Buleleng untuk mengembangkan dan meningkatkan power tungkai pemain.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pembatasan masalah dilakukan berdasarkan asumsi peneliti bahwa ada keterkaitan antara pengembangan power otot tungkai sehingga pembatasan yang dilakukan mencakup permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh pelatihan sirkuit terhadap power otot tungkai atlet putra di Akademi Bola voli Buleleng.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada batasan masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas bagaimana pengaruh pelatihan sirkuit terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bolavoli putra di Akademi Bola Voli Buleleng?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka pengembangan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan sirkuit terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bolavoli putra di Akademi Bola Voli Buleleng.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat diberikan oleh penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Memberikan pemahaman kepada para pelatih di Akademi Bola Voli Buleleng tentang ilmu kepelatihan untuk membantu menciptakan model pelatihan.
 - b) Menguatkan pengetahuan bagi pelatih bolavoli dalam mengembangkan cara baru dalam pelatihan power otot tungkai bolavoli.
2. Manfaat Praktis
 - a) Pelatih dapat mengembangkan model pelatihan sirkuit untuk melatih power otot tungkai atlet bolavoli putra Akademi Bola Voli Buleleng.
 - b) Menambah keragaman model pelatihan otot tungkai atlet bolavoli untuk peningkatan hasil penguasaan keterampilan teknik smash dalam bolavoli.