

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bolavoli telah berkembang menjadi olahraga yang sangat populer dan digemari oleh banyak orang. Bolavoli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas enam pemain. Permainan ini dilakukan di lapangan berukuran 18 x 9 meter dengan sebuah net sebagai pembatas. Sasaran utama permainan ialah mengarahkan bola agar jatuh di wilayah lawan secepat mungkin menggunakan bagian tubuh dari pinggang ke atas sesuai aturan yang ditetapkan (Ramadhanti, 2020). Bolavoli dimainkan oleh dua tim yang terpisah oleh net di lapangan dan bisa dinikmati oleh berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa, di kota maupun desa. Meskipun keterampilan pemain sangat penting, penguasaan teknik dasar bolavoli harus menjadi prioritas dalam pelatihan awal. Kemampuan menguasai keterampilan dasar dalam bolavoli sangat penting, karena Hal tersebut memiliki peranan yang sangat penting karena menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan maupun kegagalan tim dalam suatu pertandingan. Di samping penguasaan teknik dasar, kondisi fisik yang prima, penerapan strategi yang tepat, serta kesiapan mental turut berkontribusi besar terhadap pencapaian prestasi. Mengingat permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu, tingkat kerja sama antarpemain menjadi aspek krusial dalam upaya memperoleh hasil yang optimal. Oleh sebab itu, setiap pemain dituntut untuk menguasai keterampilan dasar bolavoli dengan baik. (Susila et al., 2023).

Latihan fisik memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan bolavoli. Untuk memperkuat otot-otot kaki dan meningkatkan daya ledak, berbagai jenis gerakan diperlukan, salah satunya dengan menggunakan metode *circuit training*. *Circuit Training* efektif untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, hasilnya mungkin tidak optimal jika dibandingkan dengan latihan beban maksimal, karena beban yang digunakan dalam latihan ini terbatas. Oleh karena itu, meskipun daya tahan tubuh dapat berkembang dengan baik, komponen fisik lainnya mungkin tidak mengalami perkembangan yang signifikan (Susila et al., 2023).

Pelatihan sirkuit memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, khususnya dalam keterampilan smash. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi fisik, terutama dalam meningkatkan daya tahan. Otot tungkai mengalami peningkatan kemampuan karena pelatihan sirkuit melibatkan beragam bentuk latihan yang menstimulasi daya ledak, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, kecepatan, waktu reaksi, serta keseimbangan. Latihan sirkuit merupakan salah satu metode dalam penyusunan program latihan yang dilaksanakan melalui beberapa stasiun atau pos latihan. Pada setiap stasiun, atlet melakukan jenis latihan tertentu sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Program latihan ini terdiri atas delapan stasiun, di mana setiap stasiun memuat satu jenis latihan yang dilaksanakan selama 45 detik dengan jumlah pengulangan berkisar antara 15 hingga 20 repetisi. Waktu istirahat diberikan selama maksimal 1 menit, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya (Fauzi & Prayoga, 2023). Latihan-latihan ini memberikan manfaat besar dalam pengembangan otot tungkai, karena sering kali fokus pada penguatan otot-otot tersebut, seperti squat, lunge, dan calf raise. Konsistensi dalam melaksanakan latihan ini akan berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot-otot tungkai. Pelatihan sirkuit yang dirancang dengan tepat dan dilaksanakan dengan intensitas yang sesuai dapat merangsang pertumbuhan otot (hipertrofi), yang pada gilirannya dapat meningkatkan massa otot tungkai (Oktariana & Hardiyono, 2020). Pelatihan sirkuit yang dilakukan dengan intensitas tinggi terbukti efektif dalam mengurangi lemak tubuh, terutama ketika digabungkan dengan latihan kardiovaskular (Zarwan & Hardiansyah, 2019).

Selain itu, pelatihan sirkuit juga mendukung peningkatan kemampuan melompat dan memukul atlet bola voli, meskipun tidak secara langsung fokus pada dua aspek tersebut. Latihan ini mencakup berbagai sesi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tubuh secara menyeluruh, khususnya pada otot tungkai dan pinggul, yang berperan penting dalam menunjang kemampuan melakukan lompatan (Ashfahani, Z. 2020). *Circuit training* juga sering kali menyertakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi dan stabilitas tubuh, penting untuk membantu atlet mengontrol gerakan lompatan dan meminimalisir risiko cedera. Program latihan yang dilakukan secara teratur dalam pelatihan

sirkuit dapat meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh, mencakup kekuatan kardiovaskular dan daya tahan. Ini berperan besar dalam menjaga kualitas lompatan selama pertandingan. Namun, untuk hasil optimal dalam melompat, pelatihan sirkuit sebaiknya dipadukan dengan latihan spesifik seperti plyometrics yang lebih fokus pada gerakan melompat dalam permainan bolavoli. Selain itu, aspek lain seperti penguasaan teknik lompatan yang tepat, tingkat fleksibilitas, serta kesiapan mental turut memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan lompatan atlet bolavoli.

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya dimana hubungan daya ledak otot tungkai dengan bola voli adalah dapat membantu atlet dalam melakukan lompatan yang tinggi saat melakukan teknis *smas* (Candra, 2016). Dalam permainan bola voli tentu membutuhkan kemampuan yaitu kelincahan yang dimana salah satu bentuk kemampuan fisik yang paling utama bagi seorang atlet. Kemampuan bergerak cepat sambal merubah merubah arah tersebut sering disebut dengan kelincahan (Setiawan et al., 2022). Di olahraga bola voli kelincahan sangatlah dibutuhkan untuk seorang atlet bola voli karena pada saat menerima bola dari lawan arah bola yang bersifat *realitif* yang dapat diartikan adalah perubahan namun tidak sesuai dengan apa yang di harapkan. Dalam pelatihan sirkuit dimana pelatihan ini sudah mencakup berbagai komponen kondisi fisik dan dapat juga meningkatkan kardiovaskular bagi siswa bola voli. Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan di lapangan bahwa tujuan penelitian saya adalah meningkatkan daya ledak dan kelincahan dengan memberikan pelatihan sirkuit pada siswa peserta ekstra kurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Kintamani dan berdasarkan hasil pre-test, diperoleh rata-rata nilai pada dua variabel, yaitu daya ledak dan kelincahan. Untuk variabel daya ledak, nilai rata-rata yang dicapai adalah 41,37, yang jika dibandingkan dengan skor penilaian standar masih tergolong kurang. Sementara itu, untuk variabel kelincahan, hasil pre-test menunjukkan rata-rata sebesar 17,93, yang menurut norma penilaian termasuk dalam kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3

Kintamani, kemampuan kelincahan sudah cukup baik, sedangkan daya ledak masih perlu ditingkatkan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, ada beberapa masalah yang dapat diteliti antara lain:

1. Minimnya pemanfaatan pelatihan sirkuit sebagai metode yang mencakup berbagai jenis latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan daya ledak otot dan kelincahan.
2. Teknik kelincahan yang masih kurang baik pada siswa peserta ekstra kurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Kintamani.
3. Minimnya fasilitas yang memadai untuk latihan di SMK Negeri 3 Kintamani.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini disusun berdasarkan identifikasi masalah dan data hasil tes kondisi fisik yang diperoleh melalui observasi di SMK Negeri 3 Kintamani. Ditemukan adanya keterbatasan fasilitas pelatihan yang menghambat pelaksanaan latihan sirkuit, serta kemampuan daya ledak dan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada penerapan pelatihan sirkuit untuk meningkatkan daya ledak dan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Kintamani.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

1. Apakah ada pengaruh signifikan pelatihan sirkuit terhadap peningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa peserta ekstra kurikuler bola voli SMK Negeri 3 Kintamani ?
2. Apakah ada pengaruh signifikan pelatihan sirkuit terhadap peningkatkan kelincahan pada siswa peserta ekstra kurikuler bola voli SMK Negeri 3 Kintamani ?

1.5 Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini disusun berdasarkan rumusan masalah yang telah

dijelaskan sebelumnya, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan sirkuit terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Kintamani.
2. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan sirkuit terhadap kelincahan pada siswa peserta ekstra kurikuler bola voli SMK Negeri 3 Kintamani.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini disusun berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis:
 - a. Penelitian ini memberikan wawasan kepada siswa mengenai tujuan utama dari pelatihan sirkuit, yaitu meningkatkan daya ledak dan kelincahan. Peningkatan tersebut pada gilirannya dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan melompat serta memiliki kelincahan yang lebih baik saat melakukan smash maupun ketika bermain bola voli.
 - b. Memberikan pelatihan sirkuit yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa guna meningkatkan daya ledak dan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Kintamani.
2. Manfaat praktis:
 - a. Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi pelatih, siswa, maupun masyarakat umum dengan menunjukkan bahwa pelatihan sirkuit dapat digunakan untuk menyempurnakan teknik serta menerapkan pola latihan yang tepat dan efektif
 - b. Bagi Siswa
 1. Melalui pelatihan ini siswa dapat berlatih dan memahami teknik yang diajarkan dengan mudah.
 2. Pelatihan sirkuit ini dapat meningkatkan hasil latihan dan juga meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang berfungsi untuk melakukan lompatan.
 - c. Bagi Peneliti
 1. Meningkatkan wawasan peneliti untuk mampu berpikir kritis dan

sistematis dalam memecahkan permasalahan yang terjadi dalam pelatihan.

2. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti tentang pelatihan sirkuit dalam meningkatkan daya ledak dan kelincahan.
3. Menambah motivasi untuk peneliti yaitu mengetaui cara melatih siswa dengan baik di SMK Negeri 3 Kintamani.

