

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan kemampuan fisik atlet, terutama kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Kemampuan power otot tungkai berperan penting dalam berbagai teknik dasar permainan, seperti melompat untuk melakukan smash, block, maupun servis. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan power otot tungkai menjadi aspek yang sangat krusial dalam pembinaan atlet bola voli, khususnya di tingkat pelajar yang berada dalam masa perkembangan fisik optimal. Permainan bola voli telah mendunia dan hampir seluruh negara di belahan dunia memainkannya.(Sujarwo et al., 2021) Bola voli juga merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia selain sepak bola. Olahraga ini ditemukan oleh William G. Morgan pada 9 Februari 1895 di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat.

Permainan bola voli dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing terdiri atas enam pemain yang bermain di dalam lapangan. Setiap grup berusaha memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan dengan melewati net, serta mencegah pihak lawan memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Widartini & Pardijono, 2013). Dalam permainan bola voli, terdapat teknik-teknik yang harus dikuasai oleh pemain, seperti yang dijelaskan oleh (Ningsih et al., 2020). Tujuan permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, sekaligus mencegah usaha yang sama dari lawan. Menurut PBVSI, setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola. Bola dinyatakan dalam permainan setelah dipukul oleh pelaku servis melewati net ke daerah lawan. Permainan akan terus berlangsung hingga bola menyentuh lantai, bola keluar lapangan, atau salah satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli, terdapat berbagai teknik yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik-teknik tersebut meliputi *servis*, *passing*, *smash*, dan *block* (Perwira et al., 2024). *Smash* merupakan salah

satu teknik yang memiliki peran penting dalam permainan bola voli. Smash digunakan sebagai teknik untuk menyerang dan mendapatkan poin demi meraih kemenangan. (Supriatna, 2014) menyatakan bahwa "kemampuan smash bola voli sangat penting dan dibutuhkan terutama dalam membentuk serangan ke tim lawan agar bisa meraih kemenangan." Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* merupakan elemen utama dalam melakukan penyerangan untuk memperoleh poin dan kemenangan dalam permainan bola voli.

Teknik *servis* merupakan teknik awal dalam memulai permainan bola voli. Salah satu variasi *servis* yang sering digunakan adalah *jump service*. Penguasaan teknik *jump service* sangat penting karena teknik ini berperan sebagai serangan atau pukulan pertama yang diarahkan ke daerah lawan. *Jump service* merupakan bagian dari teknik permainan bola voli yang membutuhkan keterampilan khusus dalam melakukan gerakannya. Selain itu, baik *jump service* maupun *smash* memerlukan power otot tungkai yang optimal. Power otot tungkai sangat penting karena berperan dalam memberikan tenaga saat melakukan lompatan setinggi-tingginya. (Andiyanto, 2020) daya ledak otot tungkai didefinisikan sebagai kemampuan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi.

Lebih lanjut, (Tri Nugroho et al., 2013) menyatakan bahwa "*servis* merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan. Namun, jika ditinjau dari taktik, *servis* merupakan serangan yang diharapkan dapat langsung menghasilkan nilai atau setidaknya memberikan tekanan terhadap pertahanan lawan sehingga lawan tidak dapat dengan mudah melakukan serangan." Dalam melakukan rangkaian gerak *servis*, diperlukan koordinasi yang baik, terutama koordinasi mata dan tangan. Koordinasi adalah kemampuan untuk mengombinasikan beberapa gerakan secara teratur, dengan urutan yang benar, dan tanpa ketegangan yang berlebihan. Menurut (Sari & Guntur, 2017), tingkat kemampuan koordinasi mata dan tangan yang baik akan memengaruhi pemain dalam melakukan *servis*.

Oleh karena itu, ketepatan dan koordinasi mata tangan menjadi keterampilan penting yang harus dimiliki oleh pemain bola voli untuk menunjang keterampilan bermain bola voli secara umum, khususnya dalam menunjang ketepatan *servis*. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis di lapangan selama latihan dan pertandingan, kemampuan *jump service* dan *smash* para atlet bola voli di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Hal ini terlihat ketika pemain melakukan *jump service* dan *smash*, di mana hasil pukulan sering kali kurang terarah sehingga mudah diterima oleh lawan. Kemungkinan besar, kondisi ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan koordinasi antara mata, tangan, dan pinggang para atlet. Kekurangan tersebut mengakibatkan pukulan *jump service* dan *smash* yang dihasilkan belum optimal. Selain itu, perkembangan kemampuan atlet bola voli di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) juga menunjukkan bahwa kegagalan dalam melakukan *jump service* dan *smash* sering terjadi selama pertandingan, terutama ketika mencoba mengarahkan bola ke area lawan.

Metode latihan yang efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai menjadi perhatian utama dalam pelatihan olahraga. Metode yang sering digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot adalah latihan *circuit training*. Latihan *circuit training* merupakan metode yang berfokus pada mengombinasikan berbagai jenis latihan fisik dalam satu rangkaian untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan *power* secara simultan. Meskipun metode ini memiliki keunggulan, efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet bola voli di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) masih perlu diteliti lebih lanjut.

Sebagai lembaga pendidikan yang berfokus pada pembinaan atlet muda, Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) memiliki tanggung jawab besar dalam mengembangkan potensi siswa-siswinya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang tepat untuk mendukung pencapaian prestasi maksimal. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara spesifik pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet bola voli di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Berdasarkan hasil pengamatan

penulis, masih banyak atlet bola voli di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) yang mengalami kesulitan dalam melakukan *jump service* dan *smash*, terutama dalam timing pukulan bola.

Salah satu faktor yang menyebabkan tidak tepatnya dalam *jump service* dan *smash* adalah kurang optimalnya koordinasi tubuh. Dalam melakukan *jump service* dan *smash*, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi, antara lain kemampuan melawan gravitasi saat melakukan lompatan, kekuatan pukulan, kelenturan tubuh, koordinasi antarbagian tubuh, serta koordinasi lompat yang diperlukan saat memukul bola (Usman & Argantos, 2020).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, untuk meningkatkan kemampuan *jump service* dan *smash* secara tepat dan efektif, diperlukan kekuatan *power* otot tungkai yang optimal. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Power* Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.”

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, penulis akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh yang signifikan metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet bola voli?”

1.3. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang akan dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai, karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah suatu hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya guna mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penulisan ini ialah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan metode Latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet bola voli.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik dan dapat berguna dari berbagai aspek yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan seorang atlet untuk mengetahui pentingnya menggunakan metode Latihan *circuit training* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada atlet bola voli. Dalam melakukan Teknik *Jump Service* dan *Smash* pada atlet bola voli. Dapat dijadikan sumber bacaan dan pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi masyarakat umum serta dapat memberikan wawasan bagi perkembangan dalam olahraga bola voli.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Atlet bola voli

Manfaat dari Segi Kebijakan Dari segi kebijakan diharapkan sebagai pelaku olahraga dan juga atlet mengetahui tentang adanya pengaruh metode Latihan *circuit training* dapat berpengaruh terhadap keterampilan *Jump Service* dan *Smash* di Tinjau dari *power* otot tungkai pada atlet bola voli. Manfaat Praktis Dapat bermanfaat untuk atlet, pelatih, pelaku olahraga dan peneliti yang diharapkan bisa lebih memperhatikan pentingnya konsentrasi untuk seorang atlet dalam melaksanakan olahraga bola voli untuk membantu atlet dalam berkembang dalam segi teknik dan prestasi yang diraih.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, agar peneliti selanjutnya bisa meneliti variable yang lebih luas terutama mengenai Pengaruh Latihan *circuit training* dapat berpengaruh terhadap keterampilan *Jump Service* dan *Smash* di Tinjau dari *power* otot tungkai pada atlet bola voli. Dan juga bisa

menghubungkan variable *Power* otot tungkai ini dengan variable lain contohnya.

3. Bagi sosial

Dapat menjadi bahan informasi bagi pelaku olahraga dan atlet bahwa dalam bermain bola voli memerlukan *Power* otot tungkai yang baik untuk kemampuan keterampilan *Jump Service* dan *Smash* yang baik untuk mendapatkan hasil dan tujuan yang maksimal.