

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan alat atau tolok ukur bagi anak untuk mengembangkan potensi bakat untuk terus diasah kemampuan agar tercapai dalam melakukan langkah atau teknik dari suatu pencabaran olahraga tersebut. Dalam dunia olahraga tentunya pasti ada cabang olahraga yang diajarkan dalam bentuk kurikulum dan anak akan tahu nama cabang olahraga tersebut (Hidayatullah, 2018). Olahraga tentunya tidak asing bagi anak karena setiap sekolah atau instansi pasti ada cabang olahraga yang diajarkan dan diperlombakan. Melalui kegiatan olahraga kita diharapkan mampu untuk mengembangkan potensi dan Pembangunan negara.

Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan hal yang sangat tidak mudah, untuk itu diperlukan sebuah ketekunan, latihan dan mental yang kuat untuk meraih prestasi dan disamping itu prestasi akan terwujud jika pemerintah dan sekolah mendukung dan bekerja sama. Dalam peningkatan prestasi diperlukan adanya program dan berkesinambungan secara terarah agar tujuan bisa berjalan secara maksimal, untuk itu sebuah mencapai prestasi tidaklah mudah butuh kejelian dan program yang kuat. Disamping itu ada banyak sekali faktor yang menghambat terjadinya prestasi gagal diantaranya adalah faktor internal maupun faktor eksternal dari individu atlet tersebut. Untuk menambah wawasan yang luas dibutuhkan penunjang latihan yang efisien.

Olahraga prestasi merupakan olahraga menekankan pada pencapaian sebuah prestasi melalui *event* perlombaan atau kompetisi tersebut. Tujuan utama olahraga prestasi adalah untuk mencapai keunggulan dalam bidang tertentu dengan cara berlatih secara intensif atau dengan melakukan latihan secara rutin sesuai dengan program latihan dari arahan pelatih. Olahraga prestasi tidak lepas dengan adanya latihan dan target yang akan mau dicapai dalam sebuah kejuaraan, untuk mencapai puncak prestasi maka diperlukan dukungan berbagai

pihak agar pencapaian prestasi bisa didapat. Faktor pelatih menjadi peran dan dasar dari adanya olahraga prestasi, pengetahuan pelatih sangat penting bagi kualitas latihan dan arahan dalam olahraga prestasi. Pelatih jika memiliki pengetahuan yang luas dari dia mulai awal aktif jadi atlet hingga pelatih tersebut terjun menjadi pelatih itu merupakan faktor yang sangat membantu adanya olahraga prestasi tersebut.

Olahraga prestasi juga memerlukan adanya unsur komponen latihan fisik dan mental, latihan fisik melibatkan bagian individu seseorang dan latihan fisik meliputi latihan kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Sedangkan untuk latihan mental mengarah pada pola pemikiran atlet, dimana atlet tersebut ditekankan pada melatih setiap ada tekanan yang akan datang. Latihan mental juga sering melibatkan pengaturan tujuan yang jelas dan realistis, serta pengembangan rutinitas pra pertandingan untuk menciptakan rasa kontrol dan stabilitas. Dengan menggabungkan latihan fisik dan mental, atlet dapat memaksimalkan kemampuan mereka dan merespon tantangan kompetitif dengan lebih efektif. Untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga prestasi diperlukan latihan yang rutin dan kesiapan dalam hal apapun menyangkut soal pertandingan.

Olahraga tidak terlepas dari latihan sebelumnya pada umumnya dengan melakukan sebuah aktivitas olahraga yang baik maka akan mempengaruhi pertumbuhan seorang anak yang unggul dari adanya olahraga tersebut. Olahraga secara teratur ialah salah satu bentuk kegiatan olahraga yang terstruktur dan kompoten terhadap anak dan melalui adanya olahraga anak bisa mencetak sebuah prestasi. Dengan adanya pengetahuan dan wawasan tentang mengenai pembelajaran olahraga sejak usia dini merupakan sebuah awal dari perkembangan anak, salah satu pembelajaran olahraga di usia dini berguna untuk menjaga anak tetap sehat dan bugar dengan melalui latihan olahraga. Dalam melakukan sebuah aktivitas olahraga, anak tentu memiliki alasan tersendiri dan anak bebas memilih olahraga yang digemarinya.

Hal tersebut dilihat dari antusias dari kebanyakan masyarakat melakukan olahraga. Ada banyak sekali cabang olahraga di Indonesia salah satunya adalah olahraga Bola Voli, olahraga Bola Voli tidak sulit dilakukan terbukti dengan

adanya pembelajaran disekolah cara melakukan teknik dan bermain dalam permainan Bola Voli. Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan komponen kondisi fisik dan teknik yang tinggi, disamping itu mental dan pengalaman serta teknik yang benar menjadi salah satu kunci faktor keberhasilan dalam meraih prestasi. Olahraga Bola Voli adalah olahraga yang sangat digemari bagi anak-anak dan kalangan masyarakat umum. Terbukti dengan adanya perlombaan dikancah nasional dan internasional, olahraga Bola Voli memiliki komponen kebugaran jasmani yang bagus bagi kesehatan tubuh dan kondisi fisik. Pembinaan dan mengembangkan bakat anak usia dini juga harus diperhatikan bagi pemerintah untuk masa depan negara dan tidak terlepas dari prestasi tersebut.

Olahraga Bola Voli merupakan salah satu bentuk permainan dari taktik, strategi dan cara mainnya adalah memukul bola melewati diatas net dan bola jatuh didaerah lawan (D. I. M. Saputra & Gusniar, 2019). Olahraga Bola Voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Amerika Serikat. Permainan Bola Voli terdiri dari 6 pemain inti dan bentuk permainan ini membutuhkan unsur-unsur Komponen Kebugaran Jasmani seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tim. Dimana yang semuanya memainkan peran penting demi strategi permainan. Permainan Bola Voli sekarang ini tumbuh begitu pesat, karena olahraga ini sering dilombakan ditingkat nasional maupun internasional. Hal ini tentu modal berharga bagi PBVSI untuk membina dan mengembangkan anak usia dini akan permainan Bola Voli.

Teknik dalam permainan Bola Voli terdiri dari *Servis*, *Passing*, *Smash*, dan *Block*. Teknik dasar permainan Bola Voli harus dikuasai bagi setiap individu karena teknik ini sangat penting agar bisa mendapatkan poin. Disaat melakukan *Passing* perlu dioptimalkan dan dikuasai karena saat melakukan *Passing* yang benar peluang untuk meraih poin sangat besar. Apabila saat melakukan *Passing* yang salah atau tidak efektif maka akan berdambak kerugian bagi tim dan bisa jadi tim akan mengalami kekalahan. Oleh karena itu, teknik sangat penting atau poin utama dalam cabang olahraga ini. Latihan olahraga ditingkat sekolah juga harus ditekankan bagi setiap anak-anak karena pembelajaran olahraga disekolah sangat penting bagi tubuh gerak lokomotor anak. Faktanya pembelajaran

olahraga disekolah banyak yang kurang maksimal karena anak ada sebagian kurang gerak atau kurang dalam melakukan aktivitas olahraga. Untuk itu, pembelajaran olahraga Bola Voli harus dioptimalkan guna untuk menunjang sebuah prestasi.

Dalam olahraga Bola Voli daya tahan juga sangat dibutuhkan karena olahraga ini membutuhkan kondisi fisik yang bagus. Untuk mencapai sebuah keberhasilan perlu adanya latihan dan kerja keras dalam tim maupun individu karena permainan Bola Voli memerlukan kerja tim dan kekompakkan sebuah tim. Dalam permainan Bola Voli daya tahan *VO2 MAX* juga berpengaruh pada tingkat durasi lamanya sebuah pertandingan. Disamping itu, setiap individu harus memiliki daya tahan *VO2 MAX* yang sangat bagus agar saat pertandingan berlangsung atlet tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Metode *Circuit Training* dalam melatih daya tahan *VO2 MAX* atlet Bola Voli sangat efisien untuk dikembangkan dan ditingkatkan karena bentuk latihan ini banyak sekali item posnya. oleh karena itu, seorang atlet Bola Voli ditekankan untuk memiliki daya tahan *VO2 MAX* yang bagus untuk mengarungi sebuah pertandingan berlangsung. Metode *Circuit Training* bisa dilakukan setiap latihan agar atlet bisa membentuk daya tahan dan meningkatkan tubuh.

Latihan *Circuit Training* adalah suatu latihan yang menggabungkan beberapa teknik gerakan dan mengkombinasikan kekuatan, daya tahan, kelincahan dan lain-lain (Rustiawan, 2020). Latihan *Circuit Training* ini sangat berpengaruh pada tingkat kondisi fisik. Karena, latihan ini membutuhkan komponen daya tahan *VO2 MAX* yang bagus dan terorganisir. Jadi, metode *Circuit Training* itu ada beragam gerakan dalam latihannya. Contohnya, latihan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Latihan *Circuit Training* juga berperan penting dalam meningkatkan kondisi fisik diantaranya: Daya tahan jantung, kecepatan, dan koordinasi. Latihan *Circuit Training* ada manfaatnya bagi kesehatan tubuh diantaranya adalah kesehatan jantung dan kesehatan paru-paru dan aktivitas fisik menjadi bugar apabila rutin melakukan latihan *Circuit Training*.

Permainan olahraga Bola Voli teknik dan kesiapan mental dibutuhkan untuk menghadapi sebuah pertandingan dan sangat penting bagi atlet memiliki tingkat

kondisi fisik yang bagus, untuk meningkatkan kondisi fisik yang bagus atlet diperlukan adanya latihan untuk memiliki daya tahan yang kuat dengan melakukan bentuk latihan *Circuit Training*. Dalam hal ini, dapat dikombinasikan melalui program latihan yang mengutamakan daya tahannya dalam olahraga Bola Voli dan juga atlet meminimalisir adanya kebosanan dalam melakukan bentuk latihannya. bentuk latihan ini mencakup komponen kebugaran fisik. Latihan teknik dan fisik juga bisa dilakukan saat bersamaan diawal latihan maupun diakhir latihan, tujuan bentuk latihan bersamaan adalah untuk mempersiapkan target yang akan dicapai agar kompetensi tidak berdekatan. Oleh karena itu, metode menggabungkan latihan teknik dan latihan fisik saat bersamaan sangat penting bagi kesiapan atlet Bola Voli. Latihan *Circuit Training* bertujuan agar atlet bisa membentuk otot yang mau ditarget selama dalam waktu tertentu.

Kondisi fisik adalah sebuah seberapa jauh tingkat kemampuan atlet untuk melakukan aktivitas fisik olahraga dan komponen kondisi fisik sangat penting sebagai penunjang dalam meningkatkan daya tahan bagi atlet (Ningsih & Jatmiko, 2021). Komponen kondisi fisik terdiri dari daya tahan otot, daya tahan umum, *Power*, kecepatan, dan koordinasi. Semua bentuk ini sangat penting bagi seorang atlet Bola Voli, dengan demikian kemampuan fisik menjadikan landasan kemampuan dan disamping itu komponen fisik jadi indikator dalam meningkatkan taktik dan taktik yang bagus. Atlet Bola Voli hendaknya diberikan latihan kemampuan fisik yang teratur, seperti latihan *Circuit Training* sebagai bentuk program latihan untuk meningkatkan daya tahan *VO2 MAX*.

Latihan kondisi fisik perlu ditarget dan dimatangkan semaksimal mungkin sehingga tingkat kesegaran kebugaran jasmani dan tubuh akan lebih baik. Dalam permainan Bola Voli komponen-komponen kondisi fisik yang sering terjadi di lapangan adalah kecepatan dalam melakukan *Smash*, daya ledak otot jadi tumpuan untuk menghasilkan *Smash* yang keras, dan koordinasi. Jadi, peran penting dalam setiap individu sangat berguna bagi tim disamping itu ciri permainan Bola Voli gerakannya dan tekniknya harus dilakukan yang benar sama seperti halnya dalam melakukan *Smash* pasti otot akan mengalami kontraksi yang kuat untuk itu perlu adanya latihan dan program untuk

meningkatkan hasil *Smash* yang keras dan merasakan reaksi yang tepat. Setiap atlet harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang optimal agar meraih sebuah prestasi dan setiap melakukan aktivitas sehari-hari lebih ringan dan bugar.

Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan fungsional organ tubuh sesuai kebutuhan dan keinginan untuk mencapai sebuah prestasi yang optimal dalam cabang olahraga tertentu. Persiapan untuk melatih kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kualitas teknik, tanpa persiapan kondisi fisik maka akan sulit untuk mencapai sebuah prestasi. Contohnya saja permainan Bola Voli untuk mempelajari teknik *Smash* seorang pemain membutuhkan *Power* lengan, *Power* kaki, dan daya tahan yang cukup baik sehingga pemain mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola diatas net. Komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan adalah daya tahan *VO2 MAX* khususnya untuk atlet Bola Voli. Untuk itu, sebuah pertandingan pasti butuh daya tahan yang bagus karena dalam Permainan Bola Voli dibutuhkan kesiapan fisik dan mental apabila dalam pertandingan itu memasuki set ke lima maka atlet akan merasakan kondisi fisik terkuras.

Daya tahan *VO2 MAX* sangat berpengaruh signifikan bagi seorang atlet Bola Voli karena komponen fisik ini dibutuhkan dalam sebuah pertandingan olahraga Bola Voli, komponen kondisi fisik sangat penting karena kondisi fisik bertujuan untuk membangun kekuatan lompatan, pukulan, dan daya tahan. Secara spesifik cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang bagus, artinya setiap cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik untuk sebuah prestasi yang lebih tinggi. Ada 2 macam kondisi fisik, yaitu : kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus. Kondisi fisik umum adalah kondisi fisik yang mencakup kemampuan semua aspek jasmani atlet secara umum yang mencakup sebelum latihan dan sesudah diberi latihan (N. Saputra & Aziz, 2020). Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kondisi fisik yang hanya memfokuskan disatu cabang olahraga tersebut karena kebutuhan akan kemampuan.

Tujuan utama dalam pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kondisi fisik individu yang lebih bagus lagi atau optimal, Pembinaan kondisi fisik yang baik meliputi peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan

kardiovaskular, serta koordinasi dan keseimbangan tubuh. Dengan kondisi fisik yang prima, seseorang dapat lebih mudah melakukan dalam berbagai kegiatan olahraga, dan juga meningkatkan kesehatan mental dan emosional individu. Selain itu, pembinaan kondisi fisik yang teratur membantu dalam pencegahan berbagai penyakit serta meningkatkan kualitas hidup sehat dan bugar secara keseluruhan. Pembinaan ini juga bertujuan untuk membangun disiplin diri dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk pulih lebih cepat dari cedera. Dalam konteks olahraga, kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet untuk mencapai performa yang baik, meningkatkan daya tahan, dan mengurangi risiko cedera selama latihan dan pertandingan.

Daya tahan *VO2 MAX* adalah sistem jantung dalam kesanggupan untuk menampung oksigen selama latihan daya tahan (Primasari & Widodo, 2021). Faktor yang mempengaruhi *VO2 MAX* adalah jenis kelamin, usia, faktor lingkungan, dan latihannya. Daya tahan dibagi menjadi 2 kategori daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik ialah atlet yang melakukan latihan yang relatif singkat dan kondisinya kembali normal. Untuk meningkatkan daya tahan *VO2 MAX* harus sesuai kemampuan masing-masing meskipun bukan prioritas utama dalam melakukan bentuk latihannya. Ada juga manfaat dalam daya tahan *VO2 MAX* yaitu jantung dan paru-paru.

Daya tahan juga mempengaruhi bagi seorang atlet Bola Voli karena daya tahan berpengaruh bagi ketahanan tubuh untuk mencapai lamanya sebuah pertandingan. Seorang atlet pasti memerlukan daya tahan yang bagus karena daya tahan menunjang agar atlet tersebut dalam kondisi fisik prima, atlet dapat melakukan latihan daya tahan sesuai cabornya masing-masing. Atlet Bola Voli juga bisa memakai metode latihan sesuai kebutuhan masing-masing atlet, salah satunya adalah dengan melakukan latihan *Circuit Training*. Jadi, setiap latihan olahraga yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat memperbaiki dan meningkatkan daya tahan *VO2 MAX*. Hal ini menyatakan bahwa atlet Bola Voli harus meningkatkan komponen kebugaran daya tahan yang baik agar bisa meraih prestasi.

Dalam olahraga Bola Voli bahwasannya komponen yang paling utama untuk dikuasai adalah teknik dasar, apabila teknik dasar sudah dikuasai seorang atlet, maka peluang untuk meraih kemenangan sangat besar dan untuk itu teknik ini sangat diperhatikan bagi atlet Bola Voli. Menurut (Dimiyati et al., 2022) latihan menggunakan metode *Circuit Training* bagus buat atlet dan komponen kondisi fisik lebih baik lagi karena latihan ini beragam variasi atau bentuk latihan bukan cuma satu macam latihan. Tetapi, ada banyak variasi bentuk latihan yang bisa meningkatkan daya tahan, sebelum melakukan program latihan alangkah baiknya dilakukan sebelum memasuki pertandingan jauh hari agar persiapan dan kondisi fisik dapat maksimal.

Alasan peneliti menggunakan metode latihan *Circuit Training* karena metode ini sangat efisien untuk digunakan dalam mengukur daya tahan *VO2 MAX* sehingga atlet akan tahu kemampuan daya tahannya untuk melakukan aktivitas fisik dan lamanya dalam sebuah pertandingan Bola Voli tanpa mengalami rasa kelelahan berlebihan (Fauzi, 2017). Jika seorang atlet Bola Voli kurang dalam daya tahannya maka itu menjadi sumber permasalahan dan akan mengakibatkan penurunan permainan dan meraih sebuah prestasi akan susah dijangkau atau didapatkan, untuk itu selain teknik dasar daya tahan juga harus diperhatikan bagi setiap atlet Bola Voli.

Pada tanggal 02 Februari 2024 peneliti melakukan observasi dan wawancara bahwasannya untuk daya tahan atlet Bola Voli disana masih dalam dikategorikan kurang hal itu disebabkan karena faktor kurangnya dalam latihan daya tahan. Disisi lain pelatih lebih menekankan pada teknik *Passing* dan teknik *Smash*, pada saat peneliti melihat saat sedang latihan peneliti menemukan salah satu faktor kurangnya dalam daya tahan pada atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN. Untuk itu peneliti menemukan sumber permasalahan selama ini dalam olahraga Bola Voli putra MAN 2 TUBAN. Daya tahan juga harus diperhatikan bagi seorang pelatih dan atlet karena permainan Bola Voli bukan cuma saja tentang teknik. Akan tetapi, daya tahan juga sangat penting untuk meraih sebuah prestasi.

MAN 2 Tuban merupakan salah satu sekolah yang terletak berada di Kabupaten Tuban yang tepatnya terletak berada pada Desa Punggulrejo

Kecamatan Rengel. MAN 2 Tuban selain berfokus pada Pendidikan Agama, pendidikan akademik, dan Pendidikan non akademik. MAN 2 TUBAN juga berfokus pada Pendidikan non akademik salah satunya adalah pada bidang olahraga Bola Voli. Pada bidang olahraga Bola Voli Putra MAN 2 Tuban memiliki prestasi ditingkat Kabupaten salah satunya adalah Juara 3 Bola Voli putra Pekan Olahraga dan Seni (PORSENI) 2023.

Penelitian ini diharapkan mampu untuk sebagai acuan dasar untuk meningkatkan program latihan daya tahan *VO2 MAX* dan dapat dijadikan landasan untuk meraih sebuah prestasi yang membanggakan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setiap atlet Bola Voli ditekankan untuk mempunyai daya tahan yang bagus sehingga saat pertandingan berlangsung atlet tidak akan mudah merasa kelelahan. Untuk itu dalam melatih daya tahan *VO2 MAX* ada banyak sekali beragam variasi bentuk latihan yang bisa memaksimalkan daya tahan seorang atlet, salah satunya adalah dengan latihan menggunakan metode *Circuit Training*. Dari bentuk metode latihan ini diharapkan mampu bagi atlet untuk memaksimalkan kondisi fisik dan sangat berpengaruh bagi daya tahan *VO2 MAX*.

Dari latar belakang ini dapat disimpulkan dan mendasari peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Metode Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan *VO2 MAX* Atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut ditemukan rumusan masalah yaitu Apakah ada pengaruh latihan *Circuit Training* dalam meningkatkan daya tahan *VO2 MAX* atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah tersebut maka dapat ditentukan tujuan penelitian, adapun tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh metode *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan *VO2 MAX*.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini tidak jauh-jauh sama dengan tujuan masalah sehingga ada manfaat bagi peneliti dan penelitian selanjutnya.

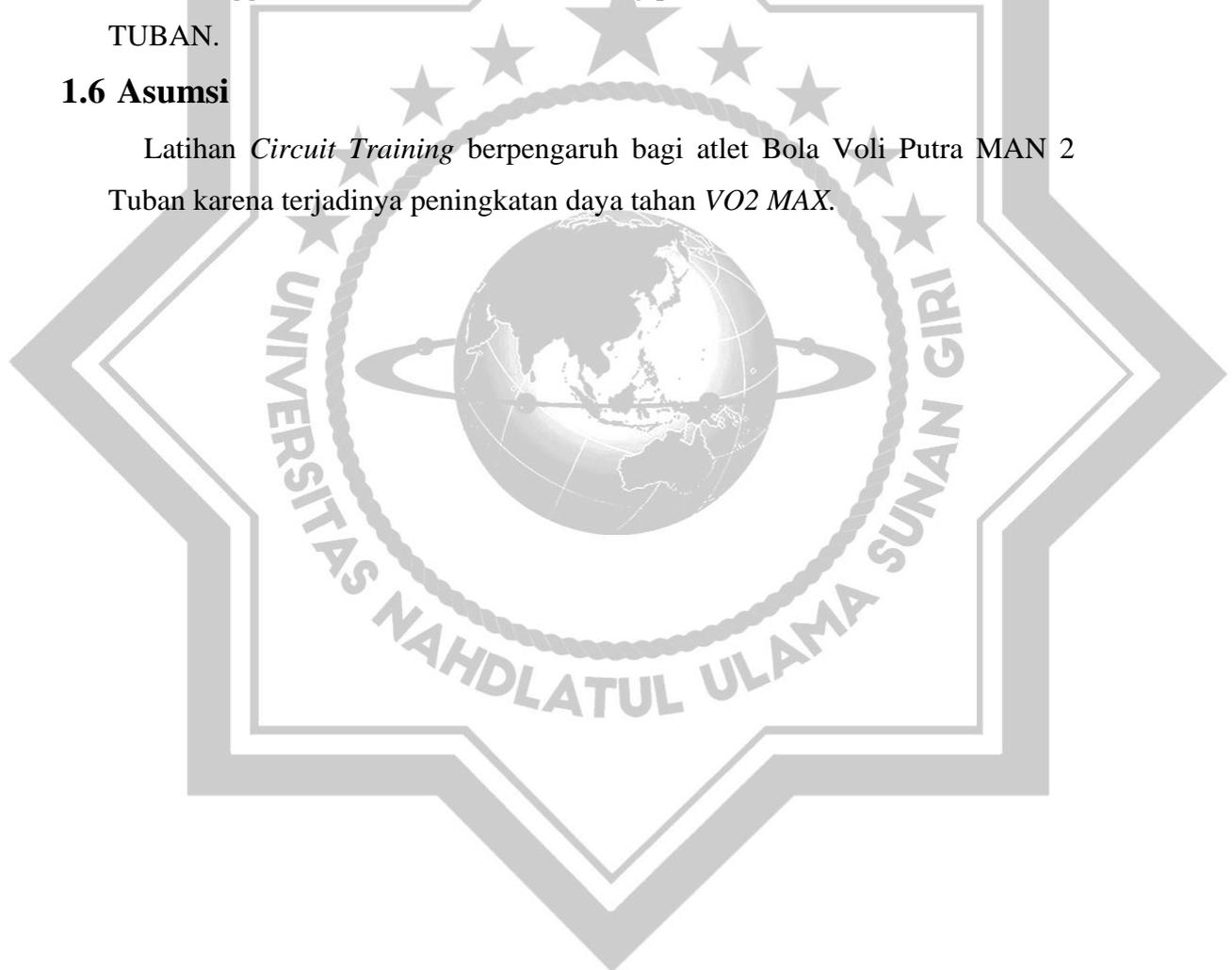
1. Manfaat Teoritis : Penelitian ini bermanfaat bagi pelatih dan atletnya dalam meningkatkan daya tahan *VO2 MAX* atlet Bola Voli.
2. Manfaat Praktis : Manfaat Praktis diharapkan bermanfaat untuk peneliti dan dijadikan sebagai sumber referensi untuk peneliti.

1.5 Batasan Penelitian

Adapun Batasan masalah pada penelitian ini yaitu pengaruh daya tahan *VO2 MAX* menggunakan latihan *Circuit Training* pada atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN.

1.6 Asumsi

Latihan *Circuit Training* berpengaruh bagi atlet Bola Voli Putra MAN 2 Tuban karena terjadinya peningkatan daya tahan *VO2 MAX*.



UNUGIRI