

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga dewasa ini menjadi primadona bagi masyarakat baik memanfaatkan olahraga sebagai media untuk meraih kebugaran dan kesehatan, ada juga yang memanfaatkan olahraga sebagai media rekreasi disamping itu banyak juga yang memanfaatkan olahraga sebagai media untuk berprestasi. Dalam kaitanya olahraga dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi, pada bagian ini kelompok yang terlibat biasanya banyak terdapat pada kalangan pemuda, baik berstatus sebagai pelajar maupun pemuda yang aktif pada lingkungan-lingkungan tertentu.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diatur dalam Undang-Undang No 3 tahun 2005, kemudian diperbaharui melalui Undang-Undang No 11 tahun 2022 tentang Grand Desain Olahraga Indonesia, undang-undang ini dirancang untuk mengatur segala aktivitas olahraga termasuk olahraga prestasi. Dalam mencapai olahraga prestasi setiap warga negara berkesempatan untuk menjajaknya dan negara memfasilitasi kegiatan warga negara tersebut. Banyak cabang olahraga yang dapat dipilih melalui kegiatan olahraga prestasi di Indonesia termasuk salah satunya cabang olahraga bola voli.

Cabang olahraga bola voli adalah salah satu cabang olahraga prestasi yang termasuk cabang-cabang populer dikalangan masyarakat. Bola voli dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat tua dan muda, kaya dan miskin, pria dan wanita, saat semua sudah dalam satu lapangan suku, ras, kasta, agama berbau

menjadi satu semua menikmati permainan, bergembira bersama, dan mengejar prestasi tertentu yang diharapkan. Sehingga tidak jarang olahraga bola voli dapat dilihat dimanapun baik di perkotaan besar, perkotaa kecil, wilayah kabupaten, wilayah kecamatan sampai perdesaan memainkan olahraga ini. Bahkan tidak jarang pada wilayah tertentu banyak terdapat club-club profesional bola voli untuk mengumpulkan pemuda dalam bermain dan mengejar prestasi.

Wilayah Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin di Provinsi Sumatera Selatan, termasuk memiliki sejumlah karang taruna aktif dalam pembinaan prestasi bola voli. Salah satu club diwilayah ini yang tercatat aktif mengikuti turnamen yang diselenggarakan Karang Taruna Kecamatan adalah Club Azka. Club Azka berdomisili di Kecamatan Lais dan salah satu club terbaik yang ada di Kecamatan Lais. Beberapa prestasi yang tercatat melalui observasi peneliti bahwa Club ini pernah beberapa kali menjuarai piala Bupati Kabupaten Musi Banyuasin tahun 2018 dan 2021.

Observasi yang peneliti lakukan saat melihat beberapa kali pertandingan yang dilalui club ini, pada dasarnya sudah baik namun kelemahan tetap ada, terutama dalam melakukan smash. Dalam menghadapi turnamen antar Desa di Kecamatan Lais pada beberapa bulan yang lalu, peneliti mencatat hanya dua pemain yang mampu melakukan clean sheet smash dengan sempurna, selebihnya pemain lainnya masih sering melakukan kesalahan-kesalahan saat melakukan smash, baik pada ketajaman bola sampai pada akurasi smash. Melihat dari karakter gerakan pemain yang melakukan kesalahan, hal ini disebabkan karena dukungan lompatan yang belum maksimal.

Smash dalam permainan bola voli memiliki ciri-ciri yang khas. Menurut smash memiliki ciri-ciri menukik, tajam dan cepat. (Supriyanto & Martiani, 2019) untuk dapat melakukan kriteria tersebut pemain harus memperhatikan faktor teknik smash dimulai dari awalan, tolakan, pukulan dan pendaratan. (Andiyanto, 2020) Smash adalah teknik serangan utama untuk mencapai kemenangan, sebaiknya dilakukan dengan keras dan terarah mengingat senjata ini adalah senjata yang paling gampang untuk memperoleh poin dalam pertandingan.

Untuk dapat mencapai derajat ketajaman smash dan arah yang benar, pemain tentu harus mendukung teknik tersebut dengan lompatan yang baik. Mengingat smash yang tajam dan terarah diawali dengan kemampuan jump yang baik pula. Tidak mungkin smash dapat menukik tajam dan terarah sementara tingginya lompatan tidak diperhatikan dalam smash. (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021) selain koordinasi dan ketepatan dalam memukul bola, melakukan smash ditentukan berdasarkan lompatan yang maksimal, dimana lompatan yang baik menghasilkan jangkauan yang baik.

Metode yang diyakini dapat membantu mengatasi permasalahan smash pemain bola voli Club Azka adalah dengan pola circuit training untuk melatih kemampuan smash. (Haprabu, 2022) metode circuit training merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan smash normal dimana unsurnya terdiri dari beberapa pos latihan. Penelitian (Ma'sum, Fardi, Sin, & Witarsyah, 2020) mendukung keyakinan peneliti dimana circuit training memberikan pengaruh terhadap kemampuan open smash dengan rata-rata peningkatan dari 4,00 menjadi 5,75. Penelitian (Loa, Tapo, & Samri, 2019) juga memberikan kontribusi dengan

latihan sirkuit dilakukan berulang-ulang selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kemampuan smash bola voli.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Observasi yang peneliti lakukan saat melihat beberapa kali pertandingan yang dilalui club ini, pada dasarnya sudah baik namun kelemahan tetap ada, terutama dalam melakukan smash. Dalam menghadapi turnamen antar Desa di Kecamatan Lais pada beberapa bulan yang lalu, peneliti mencatat hanya dua pemain yang mampu melakukan clean sheet smash dengan sempurna, selebihnya pemain lainnya masih sering melakukan kesalahan-kesalahan saat melakukan smash, baik pada ketajaman bola sampai pada akurasi smash. Melihat dari karakter gerakan pemain yang melakukan kesalahan, hal ini disebabkan karena dukungan lompatan yang belum maksimal.

1.2.2 Batasan Lingkup Masalah

Dalam penelitian ini melihat luasnya permasalahan yang dihadapi, peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut:

- a. Metode circuit training diarahkan untuk melatih kemampuan lompatan sehingga mempengaruhi kualitas smash.
- b. Pos yang disediakan sebanyak 4 pos latihan

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh circuit training terhadap kemampuan smash pada pemain bola voli club Azka Kecamatan Lais?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada pengaruh circuit training terhadap kemampuan smash pada pemain bola voli club Azka Kecamatan Lais.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam pelaksanaan penelitian ini diharapkan sebagai berikut :

a. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pelatih, baik dari aspek menu latihan sirkuit, program latihan sirkuit sehingga dapat digunakan untuk melatih kemampuan smash siswa.

b. Bagi Pemain

Penelitian ini diharapkan dapat memenuhi tuntutan smash yang baik, memperbaiki kesalahan smash, meningkatkan kemampuan smash pemain.

c. Bagi Club

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi club dengan menjadikan pemainnya memiliki kualitas teknik yang baik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi kajian dan referensi yang relevan guna untuk penelitian selanjutnya.