

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Irfandi & Rahmat, 2022). Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting karena hal itu tidak terlepas dari kegiatan yang sangat mendasar dari manusia itu sendiri yaitu bergerak. Olahraga merupakan serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga mempunyai tipe yang cocok dengan keinginan bagi setiap orang. Olahragapun banyak disukai masyarakat mulai dari golongan kanak-kanak, anak muda sampai lanjut usia. Olahraga juga menjadi suatu alat untuk mendukung kesehatan pada jiwa serta badan seorang hingga menjadi kepribadian yang berprestasi (Agus et al., 2021).

Permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Dimana tim beranggotakan enam dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki (9 meter persegi) bagi setiap tim. Tujuan utama dari setiap tim adalah kemenangan yang dilakukan dengan cara memukul bola kearah dalam lapangan lawan dengan sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola (Pratama & Irianti, 2022). Menurut Permainan bola voli dalam perkembangannya merupakan olahraga yang mudah diterima dan popularitasnya di Indonesia dapat dilihat dari banyaknya acara olahraga bola voli, baik di tingkat sekolah dan daerah, seperti Pekan Olahraga Daerah (PORDA), maupun di tingkat nasional, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), yang diadakan setiap empat tahun

sekali dan diikuti oleh semua provinsi di Indonesia sebab itu tingkat kebugaran jasmani pemain juga perlu diperhatikan, hal ini dikarenakan kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menentukan performa seorang pemain. Setiap pemain membutuhkan kebugaran jasmani yang baik dapat yang diartikan mampu untuk melakukan tugasnya dengan efisien sehingga dapat menguasai teknik dasar bola voli (Esser, 2019).

Latihan *circuit training* adalah model latihan yang dilakukan dalam pos-pos latihan yang terdiri dari bentuk latihan yang berbeda-beda yang harus dilalui atau dilakukan peserta latihan dengan ketentuan ulangan atau waktu latihan tertentu dari pos pertama ke pos berikutnya sampai pos yang terakhir secara kontinyu dengan durasi waktu istirahat yang sangat singkat antar pos latihan (Damayanti et al., 2022) *Circuit training* bertujuan untuk pengembangan dan memperbaiki kebugaran jasmani dan keterampilan dalam berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak dan teknik.

Metode latihan *circuit* digunakan dalam penelitian ini untuk menggabungkan latihan kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan dan teknik dalam satu sesi pada siswa SMP Negeri 1 Abung Barat. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari di Indonesia, termasuk di kalangan siswa SMP. Peningkatan keterampilan bermain voli sangat penting dalam pertandingan untuk meraih kemenangan.

Sebab itu meningkatkan keterampilan bermain bola voli penting bagi sebuah tim bola voli. Berdasarkan dari hasil pengamatan dan wawancara langsung terhadap pelatih di SMP Negeri 1 Abung Barat diketahui bahwa pelatih ingin peneliti

meningkatkan lagi kemampuan siswa dalam bermain bola voli, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli dengan menggunakan latihan *circuit training*. Penulis bertujuan untuk mempelajari penelitian yang berjudul “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Keterampilan Bola Voli Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Abung Barat”

1.2. Rumusan Masalah

Mengingat permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti ingin merumuskan masalah berupa pertanyaan “Apakah ada Pengaruh *circuit training* terhadap keterampilan bola voli ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Abung Barat”.

1.3. Tujuan Penelitian

Berguna untuk mengatasi permasalahan yang diuraikan sebelumnya, Penelitian ini Mengkaji “Apakah ada Pengaruh *circuit training* terhadap keterampilan bola voli ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Abung Barat”

1.4. Batasan Masalah

Peneliti membatasi penelitiannya hanya membahas masalah tentang “Apakah ada Pengaruh *circuit training* terhadap keterampilan bola voli ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Abung Barat”.

1.5. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi bermanfaat untuk berbagai bidang , antara lain :

1. Bagi pelatih dapat dijadikan acuan dalam menciptakan program latihan yang baik untuk meningkatkan ketrampilan bola voli bagi para pemain untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.
2. Bagi pemain ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Abung Barat dapat dijadikan pembelajaran tentang pengaruh *circuit training* terhadap keterampilan bola voli ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Abung Barat sebagai bahan untuk mencapai prestasi.
3. Bagi peneliti agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang apakah ada pengaruh *circuit trainig* terhadap keterampilan bola voli ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Abung Barat.