

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga berasal dari dua kata, yaitu "olah" yang berarti gerak dan "raga" yang berarti badan. Olahraga memberikan banyak keuntungan, seperti menjaga kondisi tubuh tetap sehat, mencegah timbulnya berbagai jenis penyakit, serta meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan. Olahraga adalah kegiatan yang memanfaatkan tubuh untuk mendapatkan kesenangan serta membantu memulihkan kondisi fisik dan mental seseorang. Selain itu, berolahraga dapat membantu tubuh tetap dalam kondisi yang baik dan tetap terjaga kebugarannya. Aktivitas olahraga juga membantu membentuk sikap sportif, karakter, dan kepribadian yang baik, sehingga akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Pranata & Kumaat, 2022).

Olahraga sudah lama dikenal sebagai bagian penting untuk menjaga kesehatan dan kebahagiaan manusia. Menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga memberikan manfaat baik bagi tubuh dan pikiran. Perguruan tinggi, sebagai lembaga pendidikan tinggi, memiliki peran penting dalam membentuk cara berpikir dan sikap mahasiswanya terhadap olahraga (Mahesa et al., 2023).

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat diminati dan disenangi oleh banyak orang di masyarakat. Untuk mencapai hasil terbaik dalam olahraga bola voli, perlu dilakukan pembinaan bakat sejak masa kecil agar kemampuan yang ada dalam diri anak bisa berkembang secara maksimal. Menurut (Renanto et al., 2024), permainan bola voli adalah salah satu

olahraga beregu yang menggunakan bola besar. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang. Setiap tim terdiri dari 6 orang, dan dua tim yang saling berlawanan dipisahkan oleh jaring. Hal ini sejalan dengan penjelasan (Renanto et al., 2024), yang menyatakan bahwa bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari enam orang. Dalam permainan bola voli, ada beberapa kemampuan dan keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain agar bisa membantu tim secara baik. Permainan bola voli membutuhkan kerja sama antar tim, kecepatan dalam bermain, dan ketepatan dalam menyerang agar bisa mendapatkan kemenangan (Renanto et al., 2024).

Karakteristik permainan bola voli adalah kemampuan atlet dalam melakukan lompatan untuk menyerang dan bertahan, sehingga kekuatan otot kaki sangat mempengaruhi kemampuan pemain bola voli (Kurniawan & Fadhli, 2025). Bola voli adalah olahraga fisik yang sangat dinamis, membutuhkan kelincahan, kekuatan, kemampuan bergerak, kelenturan, daya tahan, serta kemampuan melompat dengan tempo cepat dan tidak memiliki batas waktu yang tetap (Kurniawan & Fadhli, 2025). Maka dari itu, pemain bola voli perlu mengikuti program latihan yang berbasis lompat secara teratur dan terencana.

Pemain bola voli memerlukan kekuatan tubuh bagian bawah khususnya pada tungkai dan kaki untuk melakukan gerakan *vertical jump* yang berfungsi untuk melakukan gerakan *smash* serta *block* dengan baik., seperti yang dijelaskan oleh (Kurniawan & Fadhli, 2025). Tinggi lompatan merupakan faktor penting dalam permainan bola voli karena memengaruhi kemampuan pemain dalam menyerang dan bertahan. Beberapa jenis latihan tertentu bisa membuat

tinggi lompatan anda meningkat secara nyata, seperti yang dijelaskan oleh (Kurniawan & Fadhli, 2025).

Berdasarkan hasil diskusi dengan pelatih klub Bola Voli Kusuma Bhirawa Ponorogo, terungkap bahwa pemain Bola Voli Kusuma Bhirawa Ponorogo masih menghadapi kendala dalam mengembangkan kekuatan otot tungkai mereka. Hal itu bisa dilihat dari ketinggian lompatan saat melakukan *smash* dan *block* yang belum cukup baik, sehingga kemampuan menyerang dan bertahan tim masih kurang maksimal terutama pada pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo di rentang usia 16-18 tahun. Selain itu, latihan yang dilakukan hingga saat ini belum menerapkan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model secara terencana.

Pemilihan subjek penelitian pada rentang usia 16–18 tahun didasarkan pada pertimbangan fase perkembangan fisik dan spesialisasi dalam olahraga bola voli. Usia 16–18 tahun merupakan periode remaja akhir di mana atlet berada pada tahap pencapaian prestasi yang menuntut kesiapan fisik optimal, khususnya komponen *power* otot tungkai. Pada usia 16-18 tahun, sistem *neuromuskular* atlet memiliki tingkat adaptasi yang sangat baik terhadap rangsangan latihan yang bersifat eksplosif, seperti latihan pliometrik (Kurniawan & Fadhli, 2025).

Selain itu, penggunaan rentang usia 16-18 tahun relevan dengan temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa metode latihan *circuit plyometric* terbukti memberikan peningkatan yang nyata terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bola voli usia 16-18 tahun. Dengan demikian, penerapan latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model pada kelompok usia 16-18

tahun dianggap tepat untuk mengoptimalkan potensi fisik atlet sebelum memasuki fase kompetisi yang lebih tinggi (Raditya & Putra, 2025).

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, terutama kemampuan kaki saat melakukan lompat vertikal, diperlukan metode latihan yang tepat dan efektif. Latihan *circuit training* dibuat agar melibatkan berbagai kelompok otot secara bergantian, sehingga bisa meningkatkan kemampuan kerja sistem jantung dan pembuluh darah serta otot secara bersamaan. Metode ini membantu meningkatkan kebugaran jasmani karena latihan yang dilakukan secara padat dan jarang dihentikan, sehingga membuat tubuh lebih cepat beradaptasi dengan beban kerja fisik yang semakin berat. Selain itu, latihan *circuit* juga disukai karena bisa diubah-ubah sesuai dengan tujuan latihan, kemampuan peserta, serta alat yang ada (Supriadi et al., 2025).

Latihan *plyometric* kini sering digunakan dalam program latihan fisik untuk meningkatkan daya ledak, terutama pada atlet muda di rentang usia 16-18 tahun. Daya ledak, atau kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan dalam waktu singkat, sangat penting dalam berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, basket, voli, dan atletik. Atlet yang punya kemampuan melompat tinggi cenderung lebih baik dalam gerakan cepat seperti melompat, berlari cepat, dan mengubah arah tiba-tiba. Latihan *plyometric* dibuat agar bisa meningkatkan reflek otot dan kekuatan otot saat meregang dan menegangkannya, dengan cara melakukan gerakan seperti melompat, mendorong, dan berlari cepat. Metode latihan ini dirancang agar otot bekerja lebih cepat dan efisien dengan meningkatkan respon *neuromuskular*. Pada atlet muda yang masih dalam masa

pertumbuhan fisik, latihan *plyometric* dipercaya bisa memberikan manfaat besar untuk meningkatkan kemampuan atletik, selama dilakukan dengan benar maka risiko cedera tetap tergolong rendah (Raditya & Putra, 2025).

Meskipun penelitian mengenai latihan *circuit training* dan *plyometric* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih menguji kedua metode tersebut secara terpisah atau menggunakan variasi model latihan yang berbeda. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas kombinasi *circuit training plyometric* (CTP) 3 model, yaitu *side to side box shuffle*, *double leg vertical jump*, dan *jump to box*, terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli tingkat klub masih terbatas. Hingga saat ini juga belum ditemukan penelitian yang menerapkan program latihan tersebut pada pemain Bola Voli Kusuma Bhirawa Ponorogo. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut serta memberikan bukti empiris mengenai pengaruh latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain bola voli.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai, penulis ingin menggabungkan latihan *circuit training* dengan latihan *plyometric*. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji lebih dalam mengenai "Pengaruh Metode Latihan *Circuit training plyometric* (CTP) 3 Model Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pemain Bola Voli Kusuma Bhirawa Ponorogo."

B. Batasan Masalah

1. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model (*side to side box shuffle*, *double leg vertical jump*, dan *jump to box*) terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model, sedangkan variabel terikatnya adalah peningkatan *power* otot tungkai.
3. Subjek penelitian adalah atlet bola voli putra Kusuma Bhirawa Ponorogo di rentang usia 16-18 tahun.

C. 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 :

1. Apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo?
2. Jika ada, seberapa besar peningkatan *power* otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan *power* otot tungkai antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model dengan kelompok kontrol pada pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo?

D. 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 penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan *power* otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo.
3. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan *power* otot tungkai antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model dengan kelompok kontrol pada pemain bola voli Kusuma Bhirawa Ponorogo.

E. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi seorang atlet untuk memahami betapa pentingnya menerapkan metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model untuk

meningkatkan kemampuan daya tumpu otot tungkai pada atlet bola voli. Penelitian ini bisa menjadi bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis sendiri serta masyarakat umum, sekaligus memberikan wawasan tentang perkembangan olahraga bola voli.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi atlet bola voli

Manfaat dari segi kebijakan diharapkan dapat membantu pelaku olahraga dan atlet untuk memahami bahwa metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model berpengaruh terhadap kemampuan *jump service* dan *smash*, dilihat dari tingkat kekuatan otot tungkai pada atlet bola voli. Manfaat nyata bisa membantu atlet, pelatih, pemain olahraga, dan peneliti agar lebih memperhatikan pentingnya konsentrasi bagi seorang atlet dalam bermain bola voli, sehingga bisa mendukung perkembangan teknik dan pencapaian prestasi atlet tersebut.

b. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam merancang, memperbaiki, dan menerapkan program latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai para pemain bola voli. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan seberapa efektif metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model dalam meningkatkan kemampuan fisik para atlet. Selain itu, latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model bisa jadi pilihan variasi latihan yang lebih menarik, teratur, dan didasarkan pada pengetahuan ilmiah. Latihan

ini bisa membuat atlet tidak merasa bosan, meningkatkan semangat mereka, dan juga membantu memperbaiki kondisi fisik serta kekuatan otot kaki. Dengan demikian, penggunaan metode latihan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan para pemain bola voli, baik saat berlatih maupun ketika mereka tampil dalam pertandingan.

c. Bagi klub

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi klub Bola Voli Kusuma Bhirawa Ponorogo dalam merancang program pembinaan atlet yang lebih efektif, terstruktur, dan didasarkan pada temuan penelitian. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat keefektifan dari metode latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model dalam meningkatkan ketahanan otot tungkai pemain bola voli. Hasil penelitian ini juga bisa dipakai oleh pelatih sebagai patokan dalam memilih metode latihan yang sesuai, sehingga kondisi fisik para pemain, kemampuan bermain mereka, serta prestasi klub dapat terus meningkat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, agar peneliti dapat memperluas variabel yang diteliti, khususnya mengenai dampak latihan *circuit training plyometric* (CTP) 3 model terhadap kemampuan *jump service* dan *smash*, dilihat dari daya tahan otot kaki pada atlet bola voli. Dan juga bisa menghubungkan variabel daya otot tungkai ini dengan variabel lain