

PENERAPAN LATIHAN CIRKUIT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PASIR PUTRA PBV. CAROLINE KOTA LUBUKLINGGAU

Devi Ratna Sari¹, Muhammad Supriyadi², Rais Firlando³, Eka Srimurniati⁴

Universitas PGRI silampari^{1,2,3}, Fitrah Aldr⁴

deviratnasari@gmail.com

Submitted: 2026-06-18

Published: 2026-06-30

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v6i1.978>

Accepted: 2026-06-27

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan *circuit training* untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, tes dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian yaitu ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau. Hasil penelitian adalah latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau dapat dikatakan efektif. Analisis data menggunakan uji t. Dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau.. Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} berarti berarti $t_{hitung} (3,2524) > t_{tabel} (2,8970)$ berarti H_a diterima yaitu penerapan Latihan *Circuit Training* efektif untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau.

Kata kunci: Latihan *Circuit Training*, Kondisi Fisik, Atlet Putra, Bola Voli Pasir

ABSTRACT

This study aims to determine the application of circuit training to improve the physical condition of male sand volleyball athletes from PBV Caroline, Lubuklinggau City. This study is a quantitative study. Data collection techniques used observation, testing, and documentation. Data analysis used the t-test. The results of the study indicate that circuit training has an effect on improving the physical condition of male sand volleyball athletes from PBV Caroline, Lubuklinggau City. The results of the study indicate that circuit training can be said to be effective in improving the physical condition of male sand volleyball athletes from PBV Caroline, Lubuklinggau City. Data analysis used the t-test. It can be concluded that circuit training has an effect on improving the physical condition of male sand volleyball athletes from PBV Caroline, Lubuklinggau City. Based on the results of the hypothesis test calculation, the t-value and t-table values are obtained, meaning t-value (3.625) > t-table (2.8970), meaning H_a is accepted, namely Circuit Training Exercises in volleyball learning for male sand volleyball athletes from PBV Caroline, Lubuklinggau City.

Keywords: Circuit Training, Physical Condition, Athletes Men, Sand Volleyball

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga dapat dilakukan sebagai kegiatan menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia sehingga memiliki tingkat kondisi fisik yang baik.

Menurut Setiawan dkk (2018:1) olahraga bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggota dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi). Saat ini permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang menempati urutan ke dua yang paling digemari di dunia Sunardi & Kardiyanto (2015:5).

Bola voli pantai adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dilapangan berpasir dan setiap tim terdiri dari dua pemain Natali at al (2017). Pada awal

munculnya permainan bola voli pantai populer sebagai aktivitas rekreasi ditempat-tempat yang memiliki pantai berpasir yang luas. Akan tetapi kini permainan ini juga dapat dimainkan di lapangan pasir bukan di daerah pantai.

Kondisi fisik merupakan unsur utama dan menjadi fondasi dalam peningkatan teknik, strategi dan peningkatan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terusmenerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan suatu metode latihan yang intensif dan berkesinambungan. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik adalah metode *circuit training*. Muhajir (2016:166) bentuk-bentuk latihan sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik turun tangga, lari kesamping, ke belakang, melempar bola, dan sebagainya. Bentuk-bentuk latihan sirkuit biasanya disusun dalam lingkaran, oleh karna itu latihan ini disebut latihan sirkuit. Sedangkan sarana dan prasarana yang ada

juga mempengaruhi proses latihan dalam usaha meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Dari uraian di atas dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik merupakan elemen yang sangat penting dalam menunjang prestasi khususnya cabang olahraga bola voli pasir. Dengan kata lain kondisi fisik sebagai fundamental dalam cabang olahraga bola voli pasir. Sehingga jelas kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi puncak.

Klub PBV. Caroline adalah klub bola voli yang aktif di kota Lubuklinggau. Klub PBV. Caroline adalah salah satu wadah pembinaan atlet khususnya cabang olahraga bola voli pasir yang ada di Kota Lubuklinggau. Klub ini berdiri sejak tahun 1992 di bentuk oleh ibu Hj.Homsiah. Klub PBV. Caroline bertempat di lapangan bola voli pasir yang beralamat di jalan Yos. Sudarso No.168, Kelurahan Watervang, Kecamatan Lubuklinggau Timur 1, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Februari 2025, yaitu kegiatan sebelum dan sesudah kegiatan latihan. Berdasarkan pengamatan di lapangan, para pemain bola

voli pasir yang melakukan latihan terlihat mengalami kelelahan pada saat bermain. Kelelahan tersebut terjadi pada saat pemain dengan tempo tinggi dan berimbas pada turunnya kondisi fisik yang di tandai dengan menurunnya gerakan yang di lakukan pemain. Pemain terlihat malas-malasan dalam usaha mengambil bola tipuan atau pukulan dari lawannya yang berimbas hilangnya pertahanan (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Dari hasil wawancara pada tanggal 20 Februari 2025, yang dilakukan peneliti bersama pelatih bola voli pasir, mengatakan bahwa kurang mendapatkan latihan yang bertujuan melatih kondisi fisik. Disamping itu kegiatan latihan yang dilakukan hanya sebatas latihan fisik biasa berupa lari marathon dan latihan pertandingan dan kebanyakan kegiatan latihan akan baru dilakukan apabila ada kegiatan pertandingan atau event turnamen yang akan diikuti dengan demikian tentunya tidak efektif bagi peningkatan kondisi fisik atlet (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Peneliti mencoba mencari informasi dari pelatih, ternyata kurangnya kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline, latihan yang dilakukan hanya sebatas latihan fisik biasa berupa

lari marathon dan latihan pertandingan dan kebanyakan kegiatan latihan akan baru dilakukan apabila ada kegiatan pertandingan atau event turnamen yang akan diikuti dengan demikian tentunya tidak efektif bagi peningkatan kondisi fisik atlet. Oleh karena itu peneliti berupaya untuk menerapkan sebuah program latihan kepada para pemain guna meningkatkan kondisi fisik sehingga pemain akan selalu siap apabila mengikuti pertandingan tertentu (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas terkait pentingnya melatih kondisi fisik pada atlet khususnya dalam permainan bola voli pasir maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Latihan *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pasir Putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau”.

Metode

Pada dasarnya metode penelitian adalah cara sistematis yang digunakan untuk memperoleh data guna untuk mencapai tujuan dan manfaat tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021:13) mendefinisikan bahwa penelitian kuantitatif adalah metode

penelitian yang berlandaskan pada filsafat dalam meneliti populasi atau sampel penelitian.

Menurut Arikunto (2013:114) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terjadi pada subjek penelitian setelah di beri suatu tindakan atau perlakuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan eksperimen semu atau quasy eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* design pada kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 12 responden.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

χ^2_{hitung} dibandingkan dengan χ^2_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1$, dimana n adalah banyak kelas interval data dengan taraf signifikansinya 5% jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ maka dapat dinyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2017:109).

Kesimpulan yang dapat penulis tarik dari data peningkatan dari dilakukan hipotesis dalam atlet PBV. Caroline Kota Lubuklinggau setelah diberikan Latihan *Circuit Training* secara signifikan.

Sebelum hipotesis diuji data dianalisis dengan menggunakan uji hipotesis dengan menggunakan uji normalitas.

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas Nilai Tes Akhir

Kelas	χ^2_{hitung}	D k	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
Postes	7,6478	4	9,488	Normal

Berdasarkan tabel 4.27 di atas bahwa chi kuadrat $\chi^2_{hitung} = 7,6478$ dan chi kuadrat $\chi^2_{tabel} = 9,488$ maka distribusi statistik dapat dinyatakan berdistribusi normal.

5. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji normalitas, data berdistribusi normal maka untuk menguji hipotesis digunakan uji – t. Hipotesis yang di uji dalam penulisan ini sebagai berikut:

$$H_a : \mu \geq 50$$

$$H_o : \mu < 50$$

Kriteria penelitiannya adalah jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak dan jika jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H_o diterima dengan syarat signifikan yaitu $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n-1)$.

Tabel 2

Tabel Uji Hipotesis

t_{hitung}	t_{tabel}	α
3,2524	1,725	0,05

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,043$ sedangkan t_{tabel} taraf signifikannya yaitu $\alpha = 0,01$ dengan demikian di dapat $t_{hitung} =$

$3,2524 < t_{tabel} = 2,897$ maka H_o ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya, artinya Latihan Cirkuit Training efektif meningkatkan kemampuan atlet AtletA PBV. Caroline Kota Lubuklinggau bermain bola voli.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan *cirkuit training* efektif terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau. Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} berarti berarti $t_{hitung} (3,2524) > t_{tabel} (2,8970)$ berarti H_a diterima yaitu latihan *cirkuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bola voli pasir putra PBV. Caroline Kota Lubuklinggau.

Daftar Pustaka

Ahmadi, Nuril.(2017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama

Achsin Rochis. (2015). *Mengenal Voli Pantai/Pasir.Kudus*: PBVSI Kudus

Arikunto, Suharsimi (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka cipta.

Atmojo, Mulyono Biyatko (2021). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Skripsi: FIK UMS

Budiwanto. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.

Bafirman. (2022). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakulasm Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang.

- Djoko Pekik Irianto. (2022). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Doni Atmanegara, Bagus Aryatama, Alvin Yanuar Rahman, Andika Yahya Putra (2023). *Karakteristik antropometri dan kondisi fisik atlet bola voli*. Journal Power Of Sports
- Emral (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- FIVB. (2015). *Official Beach Volleyball 2015-2016*. FIVB
- Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja rosda karya
- Hasan, Subhan.(2019). *Pengaruh Cirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK Panca Bhakti Banjarnegara*.Skripsi: FIK-UNY
- Hasyim. & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Badan Penerbit Universitas Negri Makasar
- Ichsan, Nur Halim. (2011). *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta:Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) Universitas Sebelas Maret Press
- Irawadi Hendri. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang:Sukabina.
- Kusumawati, Mia (2015). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL)*. Jakarta: Universitas Islam 45
- Magill, R. A. (2020). *Motor learning and control: Concepts and applications*. McGraw-Hill.