

**Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter  
(Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik di SMP-IT AL Barokah  
Kabupaten Pandeglang)**

Oleh:

Septi Citra Permana, Yogie Ilham Pratama  
STKIP MUTIARA BANTEN  
[Stkip.mutiarabanten@yahoo.com](mailto:Stkip.mutiarabanten@yahoo.com)

**Abstract**

Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Latihan *Circuit Training* terhadap Kecepatan Lari *Sprint* (Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik SMP-IT AL Barokah Kabupaten Pandeglang). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP-IT AL Barokah Kabupaten Pandeglang yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan. Tes berupa test kecepatan lari sprint siswa. *Pretest* diberikan sebagai tes awal sebelum perlakuan Latihan *Circuit training*, sedangkan *posttes* dilakukan setelah diberikan perlakuan latihan *circuit training*. Hasil yang diperoleh setelah proses perlakuan dengan Latihan *circuit training* terlihat adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari sprint siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode dengan Latihan *circuit training* terhadap Kecepatan Lari *Sprint* siswa sangat baik diterapkan.

**Keyword:** *Circuit, Training, Kecepatan, Lari Sprint.*

**PENDAHULUAN**

Metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa *item* (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Menurut Muhajir (2007: 58), *circuit training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4-12 pos. Olahragawan bebas untuk memulai latihan dari mana saja. Untuk itu dalam menyusun urutan item latihan diusahakan sasaran otot yang ditingkatkan berseling. Artinya otot yang dikenai beban latihan berganti-ganti pada setiap item latihan. *Circuit training* adalah suatu latihan yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan dilaksanakan. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang

ditetapkan, dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, (Mochamad Sajoto, 1988: 161). Sedangkan menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar. Jadi latihan sirkuit sangat membantu dalam memperbaiki atau memelihara dan meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik. Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O'Shea yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (1988: 163), dilakukan dengan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun latihan terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang.

Latihan sirkuit ini bukan berarti hanya diberikan dalam waktu latihan yang

pendek saja, akan tetapi bisa juga diberikan pada awal-awal dimusim latihan, atau dimusim latihan selanjutnya sebagai variasi untuk menghilangkan kebosanan latihan.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa latihan sirkuit (*circuit training*) merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, pada setiap pos itu peserta melakukan tugas. Seperti latihan bersinambungan, dalam latihan sirkuit dapat dilakukan variasi latihan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 M Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik SMP-IT Al Barokah Kabupaten Pandeglang*”.

## METODE

### Partisipan

Sampel dari penelitian ini adalah 10 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP-IT Al Barokah Kabupaten Pandeglang

### Instrumen

#### Penilaian Lari Sprint

Instrumen pengumpulan data lari sprint meliputi lari sprint 100 m.

### Prosedur

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *True Experimental Design (pretest-posttest one group design)*, adapun rincian pelaksanaan penelitiannya yaitu 4 kali seminggu meliputi hari Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan tanggal 14 November sampai 3 Desember 2021 sebanyak 12 kali pertemuan.

## HASIL PENELITIAN

Hasil dari tabel deskripsi penelitian pemberian metode latihan *circuit training* berdasarkan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan yaitu : siswa yang mendapatkan interval waktu 15,11 – 15,50 dengan kategori (Sangat baik) berjumlah 2 orang, siswa yang mendapatkan interval waktu 16,97 – 17,00 dengan kategori (Baik) berjumlah 4 orang, sedangkan siswa yang mendapatkan interval waktu 17,41 – 18,74 dengan kategori (Kurang Baik) berjumlah 4 orang. Berdasarkan hasil tersebut metode *circuit training* memberikan pengaruh terhadap hasil kecepatan lari sprint 100 meter siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP IT Al Barokah dilihat dari kenaikan pada saat pemberian pretest dan juga posttest, semua siswa mengalami kenaikan waktu pada saat sesudah pemberian treatment.

Nilai sig.(2-tailed) pada  $X^2$   $0,000 < 0,05$  dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $12,622 > t_{tabel}$  2.262 sehingga diartikan ada pengaruh metode *circuit training* dalam meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter ( $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima) sehingga hipotesis diterima. Jadi, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan metode latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMP IT Al Barokah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada hasil lari sprint siswa dengan menggunakan model latihan *circuit training*. Hal ini sesuai dengan pernyataan para ahli bahwa usaha untuk lari secepat mungkin akan meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki dan power tungkai. T. J. Suchomel, et al mengatakan korelasi besarnya antara kekuatan dan *sprint* menunjukkan hubungan substansial dengan kekuatan. Latihan beban adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin lama

bertambah secara bertahap dan dapat meningkatkan kekuatan otot (Lamb.D, 1999). Menurut Harsono (1988), latihan beban bila dilakukan dengan benar dapat mengembangkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan yang merupakan faktor-faktor yang penting bagi setiap atlet. Sehingga peningkatan kemampuan dan keterampilan dapat meningkat. Dalam Kecepatan Lari *Sprint* dengan menggunakan metode latihan circuit training merupakan salah satu model yang dapat memudahkan siswa untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa yang lebih baik.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa latihan circuit training berpengaruh secara signifikan terhadap hasil kecepatan lari *Sprint* siswa di SMP-IT Al barokah Kabupaten Pandeglang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sapto. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Skipping dan Split Jump Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 60 m Untuk Peserta Ekstrakurikuler Usia 15-17 Tahun di SMAN 1 Turen. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Alfiana, Ari. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Dengan Menggunakan Permainan Lari Bola Keranjang Pada Siswa Kelas V B SDN Sukasari 2 Kecamatan Kaduhejo Kabupaten Pandeglang.
- Aryanto, Diky Fitra (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas X Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK 2 Muhammadiyah Moyudan Kabupaten Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cahniyo Wijaya Kuswanto. (2012). Pengaruh Latihan Sprint di Pasir dan Sprint di Tempat Keras Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tendang. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dwi Hartana (2009). Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2009-2010. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY
- Edi. (2013). Pengaruh Latihan Lari di Pantai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra MTs Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutong. Skripsi. Sulawesi Tengah: FKIP Universitas Tadulako.
- Harsono. (1988). *Pengaruh latihan Shuttle run dan Zigzag run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Usia 13-15 SSB Adriaga Putra Magelang*
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Jakarta: Development Programme.
- IAAF (2001). *Level I/II Sprint & Hurdles Textbook*. Monaco: IAAF.
- IAAF-RDC. (2000). *Lari Lompat Lempar Level 1*. Jakarta.
- Jayanti, Weny. (2020). Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP 1 Indralaya Utara. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Juliyanto, Onky. D. (2016) yang berjudul: Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan Program S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

- Kamotep, Farta. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nushodiq. (2016). Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola Terhadap Prestasi Lompat Jauh Peserta Ekstrakurikuler di SMP 1 Kretek Bantul. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rakhmawati, Septiana Dwi. (2017). Peningkatan Kemampuan Lari Sprint dengan Menggunakan Metode Latihan Lari di Pasir Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMK 1 Gombang. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ramadhan, Kevin. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 m Pada Sprinter UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Romadhoni, Linia Dea. (2015) “Pengaruh Pemberian Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2max Pemain Futsal,” Skripsi. Diunduh di [eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id).
- Suryanto, Budi. (2018). Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Atlet futsal PS.Himalaya. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahudi (2004). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas II SLTP Muhammadiyah 9 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY
- Yuningsih, Yuyun. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Koranji 1 Kecamatan Pulosari Kabupaten pandeglang. Skripsi. Pandeglang:STKIP Mutiara Banten.
- Zunsalwa, Syaifar. (2018). Pengaruh Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa. Skripsi. Serang:UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten