

Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu

Syari Ramadan ¹⁾, Deffri Anggara ²⁾, Dwingki Marta Putra ³⁾

Affiliation:

Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Svariramadan16@gmail.com



Abstract

This study aims to examine the effect of circuit training on 50-meter sprint speed in students at SMP Negeri 12, Bengkulu City. This research is quantitative. The sample size was 30. The instrument used in this study was 50-meter sprint speed. The results of circuit training on 50-meter sprint speed in students at SMP Negeri 12, Bengkulu City, obtained a positive correlation of 0.86, meaning that the higher the score, the stronger the relationship between the two variables. It can be further concluded that circuit training has an effect on 50-meter sprint speed in students at SMP Negeri 12, Bengkulu City.

Keywords: Circuit Training, Speed, Training.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Hal ini dikarenakan olahraga menggunakan seluruh aktifitas gerak tubuh. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga, hendaknya mulai dari olahraga pendidikan melalui jalur pendidikan di sekolah sedini mungkin. Disamping itu seseorang juga harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Selain itu juga, latihan yang teratur dan pembinaan yang berkesinambungan dan terarah.

Perkembangan pendidikan jasmani dimaksudkan untuk pembentukan sikap tubuh yang baik, yang meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan serta kondisi fisik yang mencakup diantaranya, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan kelentukan. Pendidikan atletik adalah salah satu bagian dari pendidikan jasmani yang diberikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai ke Perguruan Tinggi.

Penerapan circuit training merupakan salah satu program latihan fisik yang sangat mudah untuk dilakukan dan tidak memakan waktu yang lama, dalam bentuk latihannya terdiri dari berbagai macam latihan fisik yang dilakukan secara terus menerus tanpa ada waktu istirahat, diketahui waktu latihannya dalam menyelesaikan dosis yang telah ditentukan, diketahui bobot intensitas latihannya dapat ditingkatkan dengan pengulangan atau menambah pos, tempat latihannya dapat disesuaikan diberbagai area, alatnya mudah didapat, dan tidak menghabiskan waktu banyak. Melalui circuit training dapat

meningkatkan aktivitas fisik dan kondisi fisik siswa.

Aktivitas fisik dan kondisi fisik siswa yang ditingkatkan melalui circuit training meliputi: kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak dengan waktu yang singkat dalam waktu bersamaan. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Metode Penelitian

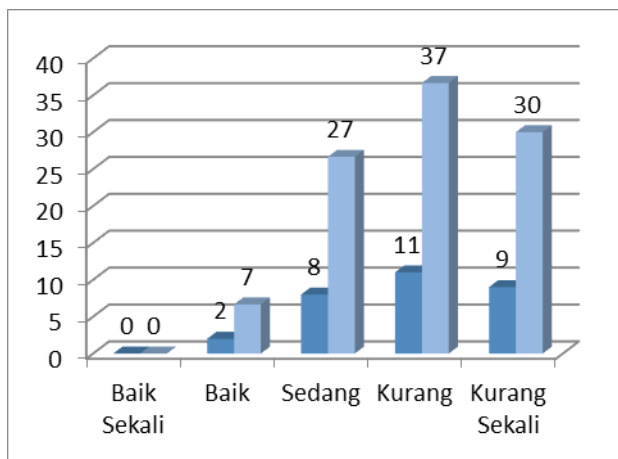
Menurut (Budiwanto, 2017) penelitian kuantitatif atau juga bisa dikatakan eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya. Variabel bebas ialah circuit training sedangkan variabel terikat adalah kecepatan lari sprint 50 meter. Adanya pengaruh dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Hasil Pretest Kecepatan

No	Nilai	Kriteria	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3.58-3.91 detik	Baik Sekali	5	0	0 %
2	3.92-4.34 detik	Baik	4	2	7 %
3	4.35-4.72 detik	Sedang	3	8	27 %
4	4.73-5.11 detik	Kurang	2	11	37 %
5	5.12-5.50 detik	Kurang Sekali	1	9	30 %
Jumlah				30	100 %

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu mendapatkn hasil pretest tes kecepatan lari 50 meter sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori kurang sekali. Sebanyak 11 orang (37%) memiliki kategori kurang. Sebanyak 8 orang (27%) memiliki kategori sedang. dan Sebanyak 2 orang (7%) memiliki kategori baik, dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:

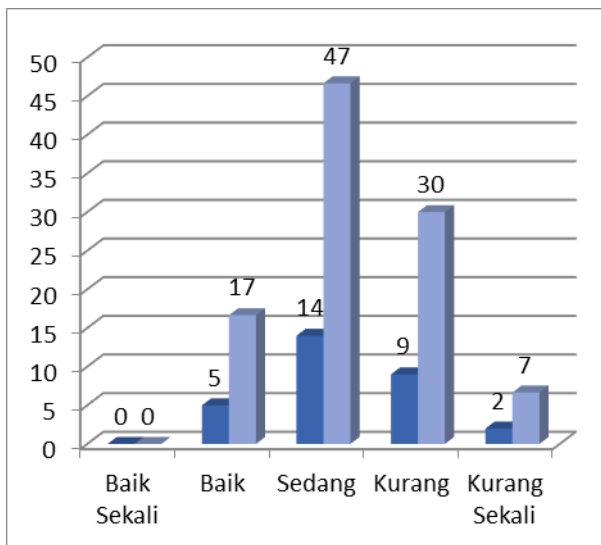


Gambar 1 Histogram Distribusi Frekuensi Pretest Kecepatan

Tabel 2 Hasil Posttest Kecepatan

No	Nilai	Kriteria	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3.58-3.91 detik	Baik Sekali	5	0	0 %
2	3.92-4.34 detik	Baik	4	5	17 %
3	4.35-4.72 detik	Sedang	3	14	47 %
4	4.73-5.11 detik	Kurang	2	9	30 %
5	5.12-5.50 detik	Kurang Sekali	1	2	7 %
Jumlah				30	100 %

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu mendapatkn hasil posttest tes kecepatan lari 50 meter sebanyak 2 orang (7%) memiliki kategori kurang sekali. Sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori kurang. Sebanyak 14 orang (47%) memiliki kategori sedang. dan Sebanyak 5 orang (17%) memiliki kategori baik, dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 2

Tabel 3 Uji Normalitas

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pretest Kecepatan	0.157	0.161	Normal
2	Posttest Kecepatan	0.154	0.161	Normal

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pretest tes kecepatan (X) skor L.Hitung 0.157 dengan n = 30 sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.16. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pretest tes kecepatan berdistribusi normal.

Data di atas juga menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk postes tes kecepatan (Y) skor L.Hitung 0.154 dengan n = 30 sedangkan Ltabel pada taraf signifikan 5% atau 0.05 diperoleh 0.161. karena L.Hitung lebih kecil dari pada Ltabel sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari postets tes kelincahan berdistribusi normal.

Tabel 4 Uji Homogenitas

No	Variabel	Varian	F.Hitung	F.Tabel	Keterangan
1	Pretest Kecepatan	0,76	0,92	3,33	Homogen
2	Posttest Kecepatan	0,83			Homogen

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian varians untuk pretest tes kecepatan (X) didapat skor 0,76, untuk posttest tes kecepatan (Y) didapat skor 0,83, Sehingga didapatkan Fhitung dengan menggunakan uji F dari Hevley diperoleh skor 0.92.

Pembahasan

Dimana kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu”. diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . H_0 yang diuji dalam hal ini adalah Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak H_0 : jika Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sebaliknya terima H_0 jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu sebesar 0.86 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Dapat ditarik kesimpulan lagi bahwasanya Latihan Circuit Training berpengaruh terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu”. diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . H_0 yang diuji dalam hal ini adalah Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak H_0 : jika Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sebaliknya terima H_0 jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu sebesar 0.86 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel. Dapat ditarik kesimpulan lagi bahwasanya Latihan Circuit Training berpengaruh terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Daftar Pustaka

- Sukendro, S., & Yulianawan. E. (2019). Dasar-Dasar Atletik
- Petrus, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Menggunakan Media Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Xi Ips Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak (*Doctoral Dissertation*, Ikip Pgrri Pontianak).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sutja, Akmal. dkk. 2017. Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling.
- Duli, N. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS. CV. Budi Utama. Yogyakarta.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik dasar dan lanjutan. Atletik dasar dan lanjutan.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2019). Atletik. UPI Sumedang Press.
- Urija, A. (2020). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Siswa Kelas VIII 1 SMP Negeri 5 Kerinci Kanan Kabupaten Siak (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Sukendro, S. J., Ningtyas, E. A. E., Supriyana, S., Prasko, P., & Dharmayanti, A. W. S. (2023). *The Influence of Educational Level and Income on Community's Dental and Oral Health Maintenance Behavior*. Jurnal Kesehatan Gigi, 10(2), 192-197.

- SANTIKA, F. D. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Uphill Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 meter pada anggota club Sabak Atletik (*Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS JAMBI).
- Rahmat, R. A., James, H., & Nambiar, P. (2015). *Attributes of a Competent Forensic Odontologist. Malaysian Dental Journal*, 37(1).