

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI  
*SPRINT* 50 METER PADA SISWA PUTRA KELAS IX UPTD SMPN 2 SEMEN  
KABUPATEN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

**SYAHRUL NUR AFANDI**

NPM: 19.1.01.09.0022

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**

2024

Skripsi oleh :

**SYAHRUL NUR AFANDI**  
NPM: 19.1.01.09.0022

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI  
*SPRINT 50 METER* PADA SISWA PUTRA KELAS IX UPTD SMPN 2 SEMEN  
KABUPATEN KEDIRI**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK  
FIKS UN PGRI Kediri

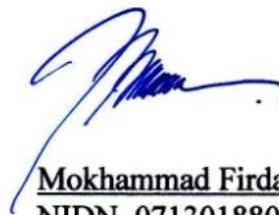
Tanggal: 21 Desember 2023

Pembimbing I



Dr. Setyo Harmono, M.Pd.  
NIDN. 0727095801

Pembimbing II



Mokhammad Firdaus, M.Or.  
NIDN. 0713018804

Skripsi oleh :

**SYAHRUL NUR AFANDI**  
NPM: 19.1.01.09.0022

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI  
*SPRINT* 50 METER PADA SISWA PUTRA KELAS IX UPTD SMPN 2 SEMEN  
KABUPATEN KEDIRI**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal: 10 Januari 2024

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

- |               |                                  |   |
|---------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua      | : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.       |  |
| 2. Penguji I  | : Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd. |  |
| 3. Penguji II | : Mokhammad Firdaus, M.Or.       |  |



Mengetahui,  
Dekan FIKS

  
Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Syahrul Nur Afandi  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tgl Lahir : Tuban, 11 Januari 2000  
NPM : 19.1.01.09.0022  
Fak/Jur/Prodi : FIKS/PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Januari 2024  
Yang Menyatakan



Syahrul Nur Afandi  
NPM: 19.1.01.09.0022

Motto:

“Jangan takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua”.

(Buya Hamka)

”Kamu tidak bisa mengubah dunia seperti apa yang kamu inginkan, akan tetapi kamu bisa mengubah diri kamu seperti apa yang dunia inginkan”.

(Syahrul Nur Afandi)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, bapak Tarip dan ibu Kuntirah yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Kakak saya, Sri Puryanti yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagi hal.
- ❖ Keluarga saya, forum keluarga Bani Sulaiman yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Dosen saya, ibu Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd., yang mengajarkan saya banyak hal dan menjadikan saya pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

## Abstrak

**Syahrul Nur Afandi** Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas IX UPTD SMPN 2 Semen Kabupaten Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: *Circuit Training*, Lari *Sprint*, Atletik

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan pembelajaran olahraga atletik khususnya di nomor lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil pengamatan sebagian besar siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen masih belum mampu menyelesaikan waktu dengan singkat.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada atau tidak pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Permasalahan ini perlu dipertimbangkan oleh guru PJOK untuk menyusun program latihan yang sesuai untuk mengatasi masalah tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian *Quasi Experimental Design* yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan khusus terhadap subyek lain dalam pengawasan yang terkendali. Desain penelitian ini menggunakan *Nonequivalent Control Group Design* yaitu desain yang kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara *random/acak*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 191 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 106 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Hal ini dapat dibuktikan pada uji hipotesis menggunakan teknik analisis *Independent Samples T-Test*. Diketahui bahwa nilai signifikansi (*2-tailed*)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Kemudian pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen mengalami kenaikan sebesar 11,4%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol mengalami kenaikan sebesar 6,5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen mengalami kenaikan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini diharapkan untuk: (1) Dijadikan masukan sebagai program latihan upaya meningkatkan kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri dengan menggunakan latihan *circuit training* dan (2) Bahan referensi teori maupun praktik sehingga dapat digunakan sebagai materi pembelajaran seorang guru dalam meningkatkan kecepatan lari pada siswa dan juga mencari bibit-bibit siswa berprestasi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas IX UPTD SMPN 2 Semen Kabupaten Kediri” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Setyo Harmono, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.

6. Ibu Insiyah, S.Pd., selaku kepala sekolah UPTD SMPN 2 Semen yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan Skripsi ini.
7. Bapak Muhamad Saiful Alfin, S.Pd., selaku Guru Mata Pelajaran PJOK UPTD SMPN 2 Semen yang telah mendampingi saat penelitian, memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.
9. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2019, khususnya kelas A prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan Skripsi ini.
10. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam Skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 10 Januari 2024  
Penulis



Syahrul Nur Afandi  
NPM: 19.1.01.09.0022

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalaah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Cabang Olahraga Atletik .....	7
2. Lari <i>Sprint</i> .....	12
3. <i>Circuit Training</i> .....	20
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	28
C. Kerangka Berfikir .....	32
D. Hipotesis .....	35

### BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian .....	36
1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
2. Definisi Operasional .....	36
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian .....	38
1. Pendekatan Penelitian .....	38
2. Teknik Penelitian .....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
1. Tempat Penelitian .....	40
2. Waktu Penelitian .....	41
D. Populasi dan Sampel .....	41
1. Populasi .....	41
2. Sampel .....	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
1. Pengembangan Instrumen .....	42
2. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	52

### BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel .....	56
B. Analisis Data .....	64
C. Pembahasan .....	70

### BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan .....	76
B. Implikasi .....	77
C. Saran .....	77

Daftar Pustaka .....	79
----------------------	----

Lampiran-lampiran .....	82
-------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Desain Penelitian .....	40
3.2 : Norma Tes Lari <i>Sprint</i> 50 Meter .....	44
4.1 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	58
4.2 : Analisis Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen ...	59
4.3 : Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	61
4.4 : Analisis Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	62
4.5 : Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	65
4.6 : Hasil Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	65
4.7 : Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	67
4.8 : Hasil Uji Homogenitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	67
4.9 : Hasil Uji Hipotesis <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Posisi Badan Pada Saat Aba-aba “Bersedia” .....	14
2.2 : Posisi Badan Pada Saat Aba-aba “Siap” .....	15
2.3 : Posisi Badan Pada Saat Aba-aba “Yak” .....	16
2.4 : Posisi Badan Pada Saat Melewati Garis <i>Finish</i> .....	18
2.5 : Bagan Alur Kerangka Berfikir .....	34
3.1 : Latihan Pergelangan Kaki ( <i>Ankling Drill</i> ) .....	45
3.2 : Latihan Angkat Lutut Tinggi ( <i>High Knee Drill</i> ) .....	46
3.3 : Latihan Tendangan Tumit ( <i>Heel Butt Kick Drill</i> ) .....	47
3.4 : Latihan Naik Turun Bangku ( <i>Step Up</i> ) .....	48
3.5 : Latihan Mengubah Posisi Tubuh ( <i>Squat Thrust</i> ) .....	49
4.1 : Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	58
4.2 : Grafik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian .....	82
2 : Surat Keterangan Penelitian .....	83
3 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi .....	84
4 : Sertifikat Plagiasi .....	86
5 : Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	87
6 : Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	95
7 : Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	98
8 : Uji Hipotesis <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	99
9 : Jadwal Program Latihan <i>Circuit Training</i> .....	100
10 : Program Latihan <i>Circuit Training</i> .....	102
11 : Repetisi Program Latihan <i>Circuit Training</i> .....	106
12 : Foto <i>Pretest</i> Lari <i>Sprint</i> 50 Meter .....	116
13 : Foto Program Latihan <i>Circuit Training</i> .....	117
14 : Foto <i>Posttest</i> Lari <i>Sprint</i> 50 Meter .....	119

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang sangat penting bagi tubuh manusia. Olahraga berfungsi sebagai alat ukur kesehatan tubuh dan salah satu metode untuk mereduksi stres. Olahraga juga merupakan aktivitas yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain dan bersenang-senang yang dilakukan dengan berbagai tujuan antara lain untuk meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai sarana rekreasi, menambah ilmu pengetahuan, dan ajang untuk memperoleh prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab I Pasal 1 Butir 1 yang berbunyi “olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Oleh sebab itu, olahraga perlu diperkenalkan kepada generasi muda khususnya dilingkup pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengetahui perkembangan anak. Pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan aspek kesehatan, tindakan moral, keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, dan keseimbangan emosional. Menurut Iyakrus (2019), “pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, *neuromuscular*, intelektual,

sosial, *cultur*, emosional, dan etika”. Melalui pendidikan jasmani siswa dapat memperoleh berbagai perasaan yang menyenangkan sehingga siswa dapat menjadi lebih kreatif, sportif, dan inovatif. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diberikan kepada siswa ditingkat SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA. Dalam proses pembelajaran didalamnya diajarkan berbagai macam materi tentang cabang olahraga yang terdapat di kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu materi cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani yaitu cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar (Purnomo & Dapan, 2017). Olahraga atletik adalah salah satu olahraga paling tua di dunia, hal ini karena umur atletik bisa dikatakan sama tuanya dengan adanya manusia yang pertama kali didunia ini. Gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar adalah bentuk gerakan asli yang sesuai dengan gerakan manusia untuk melakukan kehidupan sehari-hari. Atletik merupakan suatu gerak dasar manusia yang didalamnya mencakup unsur gerakan-gerakan yang kompleks. Bahkan gerakan atletik sudah cukup bervariasi dan mengalami perkembangan yang pesat. Gerakan atletik dapat meningkatkan perkembangan anak antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, daya ledak otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan, maupun kelentukan.

Lari jarak pendek atau bisa dikatakan dengan lari cepat (*sprint*) merupakan bagian dari nomor cabang olahraga atletik yang memiliki teknik

gerakan yang kompleks. Menurut Putra, dkk (2019), “lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish*”. Lari *sprint* adalah jenis olahraga yang pelaksanaannya mengandalkan kekuatan dan kecepatan semaksimal mungkin dari garis *start* sampai *finish*. Proses pelaksanaan lari *sprint* ini memiliki 3 gerakan yakni gerakan *start*, gerakan lari cepat (*sprint*), dan gerakan *finish*. Oleh sebab itu, untuk mengetahui kualitas lari *sprint* yang baik seorang *sprinter* harus mengetahui dari ketiga teknik gerakan tersebut.

Untuk melihat permasalahan yang ada dilapangan, peneliti melakukan observasi di UPTD SMPN 2 Semen desa Puhsarang kecamatan Semen kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil observasi, pada pembelajaran olahraga atletik khususnya di nomor lari *sprint* 50 meter sebagian besar siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen masih belum mampu menyelesaikan waktu dengan singkat. Terdapat beberapa kelemahan yang peneliti temukan disaat siswa melakukan lari *sprint* 50 meter antara lain: pada saat melakukan lari *sprint* panjang langkah kaki yang kurang maksimal, mendaratkan kaki menggunakan tumit, dan teknik yang masih kurang benar sehingga mempengaruhi kecepatan lari. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mempunyai hipotesa bahwa dengan melakukan latihan *circuit training* dapat memperbaiki kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

*Circuit training* merupakan salah satu program latihan yang dilakukan didalam maupun diluar ruangan yang telah ditetapkan jumlah pos dengan latihan fisik yang berbeda-beda. Menurut Putri, dkk (2020), “*circuit training* adalah bentuk latihan yang dilaksanakan dengan beberapa pos sebagai tempat latihan yang dimana setiap pos memiliki bentuk latihan dan fungsi yang berbeda-beda”. *Circuit training* sangat mudah untuk dilakukan dan terdiri dari beberapa latihan fisik yang dilakukan secara terstruktur sesuai dengan urutannya. Latihan fisik yang ditingkatkan melalui *circuit training* adalah daya tahan tubuh, daya ledak otot, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Berat latihan fisik dapat diketahui dengan jumlah set dan berapa lama durasi pada setiap posnya. Melalui *circuit training*, teknik serta kecepatan lari siswa akan meningkat dan akan semakin lebih baik lagi.

Dari permasalahan diatas peneliti ingin mengetahui dan mengadakan penelitian yang berjudul: **“Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas IX UPTD SMPN 2 Semen Kabupaten Kediri”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi bahwa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya nomor lari *sprint*.
2. Pada saat melakukan lari *sprint* 50 meter sebagian besar siswa tidak dapat menyelesaikan waktu dengan singkat.

3. Kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan kondisi fisik siswa lemah.
4. Teknik saat melakukan lari *sprint* masih kurang benar yang mempengaruhi kecepatan lari.
5. Panjang langkah kaki ketika melakukan lari *sprint* kurang maksimal sehingga membutuhkan banyak langkah untuk mencapai garis *finish*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini bisa terfokus dan menghindari pembahasan menjadi lebih luas, maka peneliti perlu melakukan pembatasan masalah pada penelitian ini yang berkaitan dengan pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dalam penelitian ini, perumusan masalah merupakan hal penting untuk memperoleh hasil dari suatu penelitian. Maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

## F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan jasmani dan cabang olahraga atletik. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, dapat memberikan pengetahuan dan membuktikan ada tidaknya pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa, sehingga dapat dijadikan sebagai program latihan dalam meningkatkan kecepatan lari.
2. Secara praktis:
  - a. Bagi siswa, dapat meningkatkan motivasi pada siswa agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya sehingga akan bermanfaat bagi dirinya sendiri, keluarga, nusa dan bangsa.
  - b. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran seorang guru dalam meningkatkan kecepatan lari pada siswa dan juga mencari bibit-bibit siswa berprestasi.
  - c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang positif untuk sekolah dan dapat digunakan sebagai masukan dalam memperbaiki kecepatan lari *sprint*.
  - d. Bagi peneliti, untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan sebagai dasar penyusunan Skripsi.
  - e. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan referensi yang berguna bagi peneliti lain terkait kecepatan lari *sprint* dan *circuit training*.