

Syahrul Nur Afandi_PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 50 METER PADA SISWA KELAS IX UPTD SMPN 2 SEMEN KABUPATEN KEDIRI

by Turnitin ©

Submission date: 04-Jan-2024 09:23PM (UTC+0700)

Submission ID: 2266543794

File name: SKRIPSI_SYAHRUL_NUR_AFANDI.docx (1.53M)

Word count: 14229

Character count: 88133

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik atau olahraga memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Selain berperan sebagai penilaian kesehatan tubuh, olahraga juga berfungsi sebagai salah satu cara untuk mengurangi tingkat 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. Berdasarkan Pasal 1 Ayat 1 Bab I Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan yang berbunyi “olahraga merujuk pada segala kegiatan yang melibatkan keterlibatan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terintegrasi dan terorganisir secara sistematis. Tujuan dari kegiatan ini adalah 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 adalah elemen dari bentuk pendidikan yang memiliki tujuan untuk memahami pertumbuhan anak. Pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan aspek kesehatan, tindakan moral, keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, dan keseimbangan emosional. Menurut Iyakrus (2019), “pendidikan jasmani merupakan segala bentuk untuk memenuhi tujuan pendidikan melalui proses pembiasaan organ fisik,

kegiatan-kegiatan seperti intelektual, *neuromuskular*, intelektual, emosional, sosial, budaya, etis dan kegiatan fisik lainnya”. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat mengalami berbagai sensasi yang menyenangkan, sehingga mendorong mereka untuk menjadi lebih kreatif, aktif dalam olahraga, dan memiliki inovasi yang lebih tinggi. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum yang perlu disajikan kepada siswa. Dalam proses pembelajaran, siswa dikenalkan dengan berbagai materi terkait cabang olahraga yang disertakan dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu contohnya adalah cabang olahraga atletik.

Atletik adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan terkoordinasi, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Purnomo & Dapan, 2017). Olahraga atletik dapat dianggap sebagai salah satu olahraga tertua di dunia, seiring dengan sejarah manusia sejak awal keberadaannya di dunia ini. Gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar merupakan bentuk gerakan asli yang sesuai dengan aktivitas manusia dalam 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 cepat atau *sprint* merupakan bagian dari cabang olahraga atletik yang melibatkan gerakan yang kompleks dan teknik yang sangat penting.

Menurut Putra, dkk (2019), “lari *sprint* adalah lari cepat karena jaraknya pendek, jadi pelari (*sprinter*) harus menggunakan seluruh kekuatan tubuhnya untuk mencapai tujuan secepat mungkin sampai garis *finish*”. Lari *sprint* adalah suatu jenis olahraga dimana pelaksanaannya menggantungkan diri pada penggunaan kekuatan dan kecepatan seoptimal mungkin, dimulai dari garis *start* hingga mencapai garis *finish*. Proses pelaksanaan lari *sprint* terdiri dari tiga gerakan utama, yaitu gerakan *start*, gerakan lari cepat (*sprint*), dan gerakan *finish*. Oleh karena itu, untuk mencapai kualitas lari *sprint* yang baik, seorang *sprinter* harus memahami dan menguasai teknik ketiga 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 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 kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

Circuit training adalah suatu program latihan yang dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan, di mana peserta menjalani serangkaian pos dengan latihan fisik yang berbeda-beda. Menurut Putri, dkk (2020), “*circuit training* adalah metode latihan yang melibatkan penggunaan beberapa posisi atau stasiun sebagai tempat pelaksanaan latihan. Setiap posisi memiliki gerakan dan fungsi yang berbeda-beda untuk mencapai variasi dan komprehensifitas latihan”. *Circuit training* merupakan metode latihan yang mudah dilakukan, terdiri dari serangkaian latihan fisik yang dijalankan secara terstruktur sesuai dengan urutannya. Latihan fisik dalam *circuit training* melibatkan peningkatan daya tahan tubuh, daya ledak otot, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Intensitas latihan dapat diukur dari jumlah set dan durasi setiap posisi latihan. Melalui penerapan *circuit training*, teknik serta kecepatan lari siswa dapat meningkat, membantu mereka mencapai peningkatan kinerja yang lebih baik.

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

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya nomor lari *sprint*.

- 1
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

Untuk menjaga fokus penelitian dan menghindari pembahasan yang terlalu luas, peneliti perlu melakukan pembatasan masalah pada penelitian ini yang berkaitan dengan pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

D. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah dalam penelitian ini, perumusan masalah menjadi elemen krusial untuk mencapai hasil yang maksimal dari penelitian. Oleh karena itu, perlu diformulasikan pernyataan masalah yang menjadi fokus penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencapai pemahaman terhadap isu yang diidentifikasi, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi positif bagi bidang pendidikan jasmani dan cabang olahraga atletik. Berikut adalah beberapa dampak positif yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan baru dan membuktikan apakah latihan *circuit training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan lari
2. Secara praktis:
 - a. Bagi siswa, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dorongan motivasi kepada siswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, sehingga hal ini dapat memberikan manfaat baik bagi diri siswa itu sendiri, keluarganya, serta untuk kemajuan dan keberhasilan negara dan bangsa.

- b. ³² Bagi guru, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran yang berharga bagi para guru, membantu dalam meningkatkan kecepatan lari siswa, serta mencari dan mengembangkan potensi siswa yang memiliki prestasi di bidang ini.
- c. ⁴³ Bagi sekolah, diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi sekolah, menjadi dasar informasi yang berguna untuk perbaikan dan pengembangan kecepatan lari *sprint* siswa. Temuan ⁵⁶ ini diharapkan dapat menjadi masukan berharga dalam upaya meningkatkan kualitas latihan dan prestasi atletik di sekolah.
- d. ⁴³ Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman berharga dalam pelaksanaan penelitian, serta menjadi dasar yang solid untuk menyusun Skripsi.
- e. Bagi universitas, penelitian ini dapat menjadi kontribusi tambahan pada ilmu pengetahuan, serta ¹⁰⁹ menjadi referensi berharga bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik kecepatan lari *sprint* dan program latihan *circuit training*.

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Cabang Olahraga Atletik

a. Pengertian atletik

Atletik merupakan suatu kegiatan atau latihan jasmani yang melibatkan gerakan-gerakan alamiah dan spontan yang mencerminkan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, melempar, melompat, dan lain sebagainya. Asal usul kata "atletik" dapat ditelusuri dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang memiliki arti "perlombaan" atau "kompetisi". Ungkapan *athlon* seringkali digunakan dalam konteks istilah "pentathlon" atau "decathlon". *Pentathlon* merujuk pada lima jenis lomba, yang melibatkan renang gaya bebas (200 m), lari lintas alam (3200 m), anggar, menembak, dan berkuda palang rintang (15 lompatan). Sementara itu, *decathlon* mencakup sepuluh jenis lomba, termasuk lari 100 m, lari 400 m, lari 110 m gawang, lari 1500 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, lempar cakram, lompat tinggi galah, dan lempar lembing (Nopiyanto & Raibowo, 2020).

Di Indonesia, istilah "atletik" diadopsi dari bahasa Inggris, yaitu "athletic". Di Amerika Serikat, istilah yang sebanding dengan atletik adalah "Track and field". Namun, di Jerman konsep atletik memiliki makna yang lebih luas, mencakup berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, bola basket, tenis, senam, dan lain-lain. Pada masa lampau,

manusia melakukan gerakan atletik sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari. Namun, seiring berkembangnya zaman dan munculnya beragam bentuk gerakan atletik, aktivitas ini berkembang menjadi sebuah media untuk memulai kegiatan olahraga formal. Berbagai cabang olahraga resmi yang dipertandingkan di berbagai penjuru dunia pun muncul dari perwujudan gerakan-gerakan atletik tersebut.

Dalam cabang olahraga atletik, terdapat berbagai nomor yang diperlombakan, meliputi: 1) nomor jalan diantaranya: jalan cepat yang terdiri dari jarak 5, 10, 20, dan 50 km. 2) nomor lari diantaranya : lari jarak pendek/*sprint*, yang terdiri dari jarak 100, 200, dan 400 meter. Lari jarak menengah, yang terdiri dari jarak 800 dan 1.500 meter. Lari jarak jauh, yang terdiri dari jarak 5.000, 10.000, dan 30.000 meter. Lari gawang, yang terdiri dari jarak 100, 110, dan 400 meter. Lari maraton, yang terdiri dari jarak 21,9 dan 42,1 km. Relay/Estafet, yang terdiri dari estafet 4x100 dan 4x400 meter. Lari jejak, lari gunung, lari ultra, lari lintas negara. 3) nomor lompat yang terdiri dari empat kategori yakni lompat galah, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat jauh. 4) nomor lempar yang terdiri dari empat kategori yakni tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lempar palu. 5) nomor cabang gabungan yakni *Heptathlon* dan Dasa lomba.

b. Sejarah atletik di dunia

Cabang olahraga atletik memiliki sejarah yang sangat panjang dan telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia di dunia. Keberadaan atletik telah dikenal sejak zaman dahulu kala, bahkan dapat

dikatakan bahwa atletik sudah ada sejak manusia pertama kali muncul. Pada awalnya, atletik dikenal dengan sebutan *pentathlon* atau panca lomba, serta *decathlon* atau dasa lomba. Sejarah atletik mencatat bahwa pada abad ke-6 sebelum masehi, atletik mulai dipopulerkan sebagai salah satu cabang olahraga dengan nomor-nomor seperti lari, lompat, dan lempar. Peran besar dalam perkembangan olahraga atletik di dunia dimainkan oleh bangsa Yunani. Keberhasilan mereka dalam menyelenggarakan kejuaraan atletik, yang diadakan untuk pertama kalinya di Yunani, menjadi bukti konkret akan pengaruh positif mereka dalam membentuk dan mempromosikan olahraga atletik di dunia

Pada tahun 776 sebelum masehi, bangsa Yunani menyelenggarakan sebuah pesta olahraga yang dikenal sebagai olimpiade kuno (*The Ancient Olympic Games*). Pertandingan ini melibatkan berbagai nomor, termasuk lomba lari, *pentathlon* atau pancalomba, *pankration*, gulat, tinju, dan pacuan kuda. Juara *pentathlon* atau pancalomba diumumkan sebagai juara olimpiade secara keseluruhan. Pada zaman itu lomba lari ada tiga macam, yaitu: 1) *Stade*, yaitu melakukan perlombaan lari cepat dalam jalur lurus dengan jarak sekitar 185 meter, yang berlangsung di dalam arena olahraga, 2) *Diaulos*, yaitu melakukan perlombaan lari jarak menengah dengan jarak sekitar dua kali lipat dari panjang *stade*, 3) *Dolichos*, yaitu melakukan perlombaan lari jarak jauh dengan rentang jarak sekitar 7 hingga 24 kali lipat dari panjang *stade*.

Pada abad ke-19, timbulnya era olimpiade modern bersumber dari inisiatif bangsa Eropa. Pada periode tersebut, masyarakat Eropa membentuk perkumpulan atletik dan mengadakan kompetisi baik di antara perkumpulan tersebut maupun antar perguruan tinggi. Pada tanggal 17 Juli 1912, terbentuknya induk organisasi internasional yang bernama IAAF (*International Amateur Athletic Federation*) di Stockholm, Swedia dengan menghadirkan delegasi dari 17 federasi atletik diberbagai negara. Terkait adanya kompensasi kepada atlet yang berlomba, tahun 2001 IAAF menghilangkan kata Amatir pada nama organisasinya menjadi Asosiasi Federasi Atletik Internasional. Nama tersebut diganti lagi pada tahun 2019 menjadi Badan Atletik Dunia (*World Athletic*) dan secara resmi menjadi nama induk organisasi internasional atletik yang berlaku sejak kejuaraan dunia di Doha, Qatar pada tahun 2019 sampai dengan sekarang.

c. Sejarah atletik di Indonesia

Cabang olahraga atletik¹² di Indonesia memiliki sejarah yang sangat panjang, dimulai pada era pemerintahan Hindia Belanda sekitar tahun 1930. Cabang olahraga atletik tidak langsung tersebar di seluruh Indonesia, namun hanya daerah atau kota-kota besar tertentu yang mengenal atletik seperti: Jakarta, Bandung dan Surabaya. Pada masa tersebut, pemerintahan Hindia Belanda⁴⁰ hanya memperkenalkan atletik di kalangan anak-anak sekolah dan dalam lingkup militer. Oleh karena itu, di daerah pedesaan atau perkampungan, pemahaman mengenai atletik tidak begitu luas dikenal oleh masyarakat umum. Namun dengan seiring

berjalannya waktu, anak-anak sekolah yang diajarkan atletik tersebut menerapkannya pada kegiatan sehari-hari sehingga masyarakat mulai mengenal tentang cabang olahraga atletik.

Pada tanggal 21 Juli 1917, pemerintahan Hindia Belanda mendirikan organisasi atletik pertama di Indonesia, yang dikenal dengan nama ³² NIAU (*Nederlands Indische Athletiek Unie*). Organisasi ini yang bertanggung jawab dalam setiap pertandingan-pertandingan atletik yang ada di Indonesia. Setelah munculnya NIAU, beberapa wilayah juga mendirikan organisasi yang serupa seperti SAB (*Sumatera Athletiek Bond*). Organisasi ini didirikan ⁷² di Medan pada tahun 1930-an, dengan tugas utama menyelenggarakan kompetisi atletik antar sekolah Mulo, HBS, dan perguruan tinggi. Di pulau Jawa, sejumlah organisasi atletik mulai muncul, antara lain ⁸¹ ISSV Hellas, IAC di Jakarta, PAS di Surabaya, dan ABA di Surakarta.

Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia pada tanggal 17 Agustus 1945, cabang olahraga atletik mengalami kemajuan dan perkembangan yang signifikan. Pada bulan Januari 1946, sebuah kongres diadakan untuk membentuk organisasi ⁴⁰ PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) sebagai wadah bagi seluruh kegiatan olahraga di tanah air. PORI kemudian secara langsung ⁴⁰ mengelola PON I pada tahun 1948 di Solo. Pada tanggal 3 September 1950 di Semarang, organisasi NIAU berganti nama menjadi PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia), lembaga yang mengurus bidang olahraga atletik.

Pada akhir tahun 1950, di Bandung diadakan perlombaan atletik yang juga bertujuan sebagai persiapan atlet Indonesia untuk mengikuti *Asian Games* pada tahun 1951 di New Delhi. PASI mencapai kejayaan internasional dengan meraih 17 medali emas pada *Sea Games* tahun 1987, mengukuhkan citra bangsa Indonesia. Organisasi ini terus berkomitmen membimbing atlet berprestasi di tingkat global. Pada *Sea Games* November 2011, Indonesia berhasil meningkatkan prestasinya dengan meraih 13 medali emas, 12 medali perak, dan 11 medali perunggu.

2. Lari *Sprint*

a. Pengertian lari *sprint*

Lari merupakan aktivitas tubuh dimana tubuh bergerak maju dengan langkah cepat bergantian dengan tetap menjaga kaki tetap berada di atas permukaan. Arti berlari sama dengan berjalan yaitu tindakan bergantian langkah dengan satu kaki dan menggerakkan badan dari satu titik ke titik lainnya (Sukendro,& Yuliawan, 2019).

Lari *sprint* adalah gerakan periodik yang terjadi ketika melayang dengan kecepatan tinggi untuk menempuh jarak atau meminimalkan waktu tempuh dan memaksimalkan hasil pencapaian suatu tujuan dalam waktu sesingkat-singkatnya (Mukhlis, 2018).

Lari jarak pendek, yang dikenal juga sebagai lari *sprint* atau lari cepat, merujuk pada jenis lari yang melibatkan jarak dekat dan dilakukan dengan secepat mungkin. Hal ini ditandai melalui kontraksi kuat dari otot-otot, yang memungkinkan pemindahan tubuh dari satu titik ke titik

lainnya. Proses ini biasanya mencakup perjalanan ¹¹³ dari garis *start* hingga garis *finish* dengan melewati beberapa tahapan (Aryati, 2019).

Perlombaan lari *sprint* melibatkan jarak pendek, biasanya antara 50 hingga 400 meter. Oleh karena itu, unsur kecepatan menjadi kunci utama dalam ³⁵ lari jarak pendek. Kecepatan dalam lari *sprint* terbentuk melalui ² kontraksi otot yang kuat dan cepat yang tercermin dalam gerakan yang halus, lancar, dan efisien yang menjadi keterampilan yang sangat penting bagi pelari untuk mencapai kecepatan tinggi (Purnomo & Dapan, 2017).

Lari jarak pendek atau ²⁵ *sprint* adalah suatu metode berlari di mana seorang atlet diharuskan menempuh seluruh jarak dengan kecepatan maksimal. Ini berarti atlet harus berlari secepat mungkin dengan mengeluarkan seluruh kekuatannya, dimulai dari titik awal hingga mencapai titik akhir (Sukendro & Yuliawan, 2019).

Dari kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa lari *sprint* adalah bentuk lari jarak pendek dengan panjang lintasan berkisar antara 50 hingga 400 meter, yang harus dijalani dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan secara maksimal dari garis *start* hingga garis *finish*. ¹¹⁷ Oleh karena itu, seorang *sprinter* perlu memiliki otot yang kuat dan kemampuan untuk mencapai kecepatan tinggi agar waktu tempuhnya semakin singkat.

b. Teknik lari *sprint* gaya jongkok

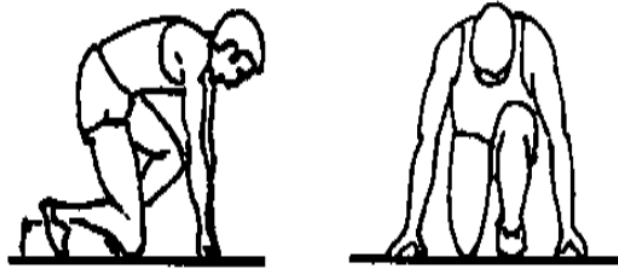
1) Teknik *start*

Dalam cabang olahraga atletik semua nomor lari diawali dengan *start* dalam suatu pertandingan. Dalam lari *sprint* atau lari

jarak pendek, atlet menggunakan posisi *start* yang disebut *start* jongkok. Sesuai dengan yang dijelaskan Purnomo & Dapan (2017), bahwa “untuk memulai lari *sprint*, atlet menggunakan *start* dari posisi jongkok, sementara untuk lari jarak menengah dan jauh, atlet menggunakan *start* dari posisi berdiri”. Proses *start* jongkok melibatkan tiga tahap, yang terdiri dari aba-aba bersedia, siap, dan yak. Tahapan *start* jongkok sebagai berikut:

a) Aba-aba “bersedia”

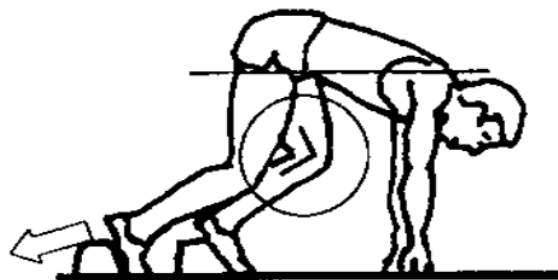
Pada saat *sprinter* sudah berada dilintasan pertandingan, *starter* akan memberikan aba-aba “bersedia” kemudian *sprinter* maju ke belakang garis *start* dan bersiap di *start block* yang sudah disediakan, letakkan salah satu kaki didepan bagian *start block* yang berada dibelakang ¹ garis *start* dengan jarak sekitar 30 cm dari garis *start*, sementara itu kaki yang satunya lagi dibelakang bagian *start block* dengan lutut diletakkan ditanah dengan jarak kedua kaki satu kepal tangan, kedua tangan diletakkan ditanah tepat dibelakang garis *start* dan badan membungkuk kedepan, posisi telapak tangan ¹ keempat jari rapat kecuali ibu jari terbuka membentuk huruf V, pandangan mata menghadap kebawah, lalu konsentrasi pada aba-aba berikutnya. Untuk gambaran yang lebih rinci, dapat ¹¹⁸ dilihat pada gambar 2.1.



²⁴
Gambar 2.1. Posisi Badan Pada Saat Aba-aba “Bersedia”
 Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017)

b) Aba-aba “siap”

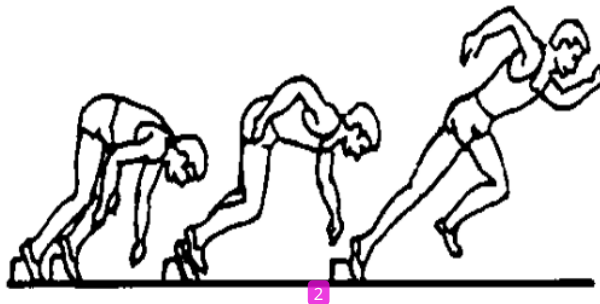
Pada saat aba-aba “siap”, seorang *sprinter* akan mengatur posisi tubuhnya. Lutut kaki depan ditempatkan membentuk sudut ² 90 derajat, sementara lutut kaki belakang diangkat membentuk sudut antara 120-140 derajat. Pinggul sedikit diangkat lebih tinggi dari bahu, dan badan condong ke depan melebihi kedua tangan. Pandangan mata tetap terfokus ke bawah, lalu konsentrasi pada aba-aba berikutnya. Untuk ⁶³ gambaran yang lebih rinci, dapat dilihat ⁹² pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2. Posisi Badan Pada Saat Aba-aba “Siap”
 Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017)

c) Aba-aba “yak”

Seorang *sprinter* akan melakukan reaksi dan dorongan ketika mendengar aba-aba “yak” atau suara tembakan, gerakan kedua kaki bertolak dari *start block* sambil mengangkat kedua tangan secara bersamaan dari tanah dengan gerakan ayun bergantian. Kedua lengan berperan memberikan keseimbangan gerak selama berlari, kaki belakang mendorong dengan kuat dan diayunkan kedepan dengan cepat serta di imbangi dengan kaki depan. Posisi badan condong ke depan dengan sudut sekitar 45 derajat, langkah kaki dilakukan dengan cepat dan rendah, dengan gerakan kaki yang lincah di tanah tanpa sengaja memendekkannya. Lutut dan pinggul dijaga lurus penuh pada saat dorongan mencapai akhir. Untuk gambaran yang lebih rinci, dapat dilihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2.3. Posisi Badan Pada Saat Aba-aba “Yak”
Sumber: (Purnomo & Dapan, 2017)

Dengan menggunakan teknik *start jongkok*, seorang *sprinter* dapat menciptakan gerakan tolakan dan reaksi yang cepat, terutama pada posisi kedua kakinya yang bertumpu pada *start block* untuk

menghasilkan dorongan **maju ke depan**. Oleh karena itu, penerapan teknik *start* jongkok yang tepat akan membawa hasil terbaik dalam prestasi lari *sprint*, dengan mencapai waktu tempuh yang optimal.

2) Teknik *finish*

Melewati garis *finish* merupakan tahap akhir atau sebagai penentu kalah menangnya seorang *sprinter* dalam suatu pertandingan olahraga lari. Sukendro & Yuliawan (2019), menjelaskan bahwa “meraih garis *finish* merupakan kunci utama untuk meraih keberhasilan dalam kompetisi lari. Keterlambatan sesaat dalam mencapai garis *finish* merupakan suatu kerugian yang sangat besar”. Kemenangan seorang *sprinter* akan dilihat dari urutan tercepat sesuai dengan bagian tubuh yang terdekat dari garis *finish*. Pada beberapa meter terakhir sebelum melewati garis *finish*, seorang *sprinter* harus tetap fokus untuk mencapai kemenangan. Yang perlu diperhatikan ketika sudah mendekati garis *finish* adalah kestabilan lari, kecepatan melangkah, jangan melihat lawan, dan jangan memperlambat lari sebelum garis *finish* terlewat.

Terdapat beberapa teknik *finish* yang bisa diterapkan oleh seorang *sprinter* sebagai berikut:

- a) Berlari dengan secepat mungkin sampai melewati garis *finish* dengan tidak mengubah posisi tubuh.
- 1** b) **Membusungkan dada ke depan** dan mengayunkan **kedua tangan ke bawah belakang**.

c) Ketika melewati garis *finish*, memutar dada dengan mengayunkan tangan ke depan bagian atas sehingga salah satu bahu lebih maju dibandingkan dengan bahu yang lain.

Dari ketiga teknik tersebut seorang *sprinter* dianggap menang apabila bagian tubuh sudah mendekati atau melewati garis *finish*. Teknik ini sangat tepat untuk dilakukan karena berhubungan dengan keseimbangan badan dan mengendalikan kecepatan lari. Untuk gambaran yang lebih rinci, dapat dilihat pada Gambar 2.4.



Gambar 2.4. Posisi Badan Pada Saat Melewati Garis *Finish*
Sumber: (Hartono, 2016)

Teknik finish merupakan penentu akhir seorang *sprinter* dalam suatu pertandingan. Meskipun memiliki kondisi fisik dan kecepatan lari yang bagus, namun bila tidak memiliki teknik *finish* yang benar dapat menyebabkan kekalahan yang akan merugikan seorang *sprinter*. Dengan demikian, penting bagi seorang *sprinter* untuk memahami dan memiliki keterampilan menguasai teknik *finish* yang tepat agar dapat mencapai hasil optimal dalam kompetisi lari.

c. Faktor yang mempengaruhi lari *sprint* 50 meter

Banyak faktor yang dibutuhkan oleh seorang *sprinter* agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan. Faktor tersebut dapat diperoleh dengan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan. Berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kecepatan selama berlari mencakup kekuatan otot, stamina, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi gerakan, dan penguasaan keterampilan teknik lari. Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal seorang *sprinter* harus mengetahui tahap-tahap saat berlari. Pada saat berlari terdapat beberapa tahap antara lain: 1) *reaction dan drive*, 2) *acceleration*, 3) *transition*, 4) *speed maximum*, 5) *maintenance speed*.

Menurut Parwata (2017), “terdapat berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kecepatan berlari yang terbagi menjadi faktor fisiologis dan anatomis. Dalam hal faktor fisiologis yang berpengaruh pada kecepatan lari mencakup kekuatan otot kaki, daya ledak otot kaki, dan kelenturan otot kaki”. Sedangkan Mustakim (2019), menjelaskan bahwa “panjang tungkai dan berat badan memainkan peran penting sebagai faktor yang sangat mendukung pelari dalam mencapai kecepatan maksimal, sehingga hasil lari yang dicapai menjadi optimal”. Oleh karena itu, seorang *sprinter* harus menguasai faktor yang mempengaruhi kecepatan sehingga akan mendapatkan pencapaian waktu yang sesingkat-singkatnya.

Ketidakcukupan latihan dalam proses pembelajaran atletik untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 50 meter dapat disebabkan oleh

beberapa faktor, termasuk fasilitas sekolah yang kurang memadai dan rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, penerapan model pembelajaran oleh guru yang kurang kreatif dan inovatif juga dapat mengakibatkan kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik, terutama dalam konteks lari *sprint* 50 meter.

3. *Circuit Training*

a. Pengertian *circuit training*

Circuit training merupakan metode latihan yang melibatkan serangkaian posisi, di mana setiap posisi dirancang dengan unsur-unsur kekuatan otot, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan komponen fisik lainnya. Sejak diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di *University of Leeds* di Inggris, metode latihan *circuit training* telah menjadi lebih dikenal dan diakui oleh para ahli, pelatih, dan guru sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan biomotorik.

Menurut Kusuma (2017), "*circuit training* merupakan program latihan yang menggabungkan beberapa item latihan dengan tujuan agar pelaksanaan latihan menjadi lebih bervariasi dan efisien, serta mencegah kebosanan". Sedangkan Satria (2018), menjelaskan bahwa "metode sirkuit umumnya melibatkan beberapa jenis latihan yang harus diselesaikan dalam periode waktu tertentu. Setelah menyelesaikan satu jenis latihan, peserta segera beralih ke jenis latihan berikutnya, dan proses ini berlanjut hingga semua jenis latihan selesai dilakukan, membentuk satu putaran atau sirkuit". Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *circuit*

training adalah suatu program latihan yang melibatkan beberapa stasiun atau pos. Setiap pos memiliki latihan khusus dan durasi waktu yang telah ditetapkan, yang dilakukan secara berurutan dalam satu rangkaian latihan.

Dalam *Circuit training* penyusunan rangkaian jenis latihan harus dilakukan dengan sasaran otot yang berbeda di setiap posnya. Karakteristik utama dari sasaran otot pada *circuit training* adalah dilakukannya latihan secara bergantian, seperti latihan untuk otot bahu, otot lengan, otot tungkai, otot bagian atas badan, dan otot bagian bawah badan. Bumpa & Buzzichelli (2015), menjelaskan bahwa “latihan *circuit training* dapat dilakukan dengan pola sebagai berikut: 1) menjalankan latihan tiga kali dalam seminggu, 2) melakukan sirkuit sebanyak 2 sampai 3 kali untuk setiap posisi, 3) melibatkan 6 sampai 15 posisi dalam satu rangkaian, 4) mengatur intensitas latihan antara 60% sampai 80% dari jumlah repetisi maksimal, 5) melakukan jumlah repetisi pada setiap posisi sekitar 75% sampai 100% dari jumlah maksimum yang dapat dicapai, dan 6) menetapkan periode kerja selama 15 sampai 30 detik dengan periode istirahat antara 15 sampai 60 detik”. Latihan sirkuit menjadi indikator keberhasilan dengan menyelesaikan serangkaian latihan berbeda-beda. Artinya, dalam satu sirkuit yang terdiri dari beberapa jenis latihan, semua latihan harus diselesaikan dalam satu rangkaian tanpa jeda.

b. Kelebihan latihan *circuit training*

Circuit training memiliki sejumlah keunggulan dalam setiap latihannya, antara lain:

- 1) Meningkatkan kapasitas ¹²¹ jantung dan menurunkan tekanan darah dengan tingkat efektivitas yang sebanding dengan latihan aerobik.
- 2) Dapat meningkatkan sejumlah komponen kondisi fisik secara bersamaan dalam waktu yang singkat.
- 3) Dapat menurunkan berat badan sehingga menghasilkan perubahan pada komposisi tubuh.
- 4) Melatih daya tahan otot dan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi.
- 5) Mampu melakukan ¹ latihan sesuai dengan kemampuan individu, sesuai dengan prinsip latihan yang bersifat personal.
- 6) Meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak tubuh.
- 7) Dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri.
- 8) Latihan dapat dilakukan secara klasik karena peralatannya mudah diperoleh.
- 9) Dapat disesuaikan dengan berbagai tempat latihan.
- 10) Mudah diawasi dan menghemat waktu.

Berdasarkan sejumlah keunggulan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* dapat diikuti oleh semua orang sesuai dengan kebutuhan masing-masing dan diharapkan mampu memberikan dampak positif pada kesehatan kardiovaskular.

c. Prinsip latihan *circuit training*

Dalam melakukan latihan dalam berbagai bentuk, terdapat prinsip-prinsip yang perlu diikuti untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan *circuit*

training itu sendiri pada dasarnya mengkombinasikan dari beberapa jenis latihan dalam satu rangkaian yang berkesinambungan untuk meningkatkan biomotorik atlet. Proses pembinaan atlet tidak bisa dilaksanakan secara apa adanya perlu disusun secara terencana, terprogram, dan dalam jangka waktu yang panjang. Proses latihan perlu dilaksanakan dengan berurutan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan di setiap tahapnya untuk memastikan agar pelatihan dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

Seorang atlet perlu memperhatikan dan melatih empat aspek latihan, yaitu latihan mental, latihan fisik, latihan taktik, dan latihan teknik. Keempat aspek ini sebaiknya dilatih secara bersamaan. Selain itu, pelatih dan atlet juga perlu memahami beberapa ²⁰ prinsip latihan sebagai berikut:

1) Prinsip *overload*

Prinsip ini merujuk pada tingkat beban latihan yang diterapkan pada atlet. Menurut Fenanlampir (2020), “prinsip *overload* merupakan dasar latihan yang esensial dan krusial. Tanpa ada prinsip ini, kemajuan prestasi atlet kemungkinan besar tidak akan terjadi. Prinsip ini berlaku efektif pada pelatihan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental”. Beban latihan harus memiliki tingkat keberatan yang memadai dan diulang secara konsisten dengan intensitas latihan yang tinggi. Dengan demikian, seorang atlet dianjurkan untuk diberi beban latihan yang berat dan dilakukan secara berulang-ulang agar performanya akan semakin meningkat.

2) Prinsip *reversibility*

Prinsip ini merupakan dampak dari pengembalian kondisi tubuh dalam keadaan semula. Fenanlampir (2020), menjelaskan bahwa “hukum *reversibilitas* mengharuskan atlet berlatih secara terus menerus dan progresif. Latihan berkelanjutan mengarah pada peningkatan kebugaran dan kualitas fisik”. Jika seorang atlet berhenti berlatih dalam proses latihan maka tidak akan ada peningkatan dalam tubuhnya. Namun sebaliknya, jika seorang atlet melakukan latihan secara terus-menerus pasti akan ada perkembangan, karena dalam melakukan latihan akan merangsang fungsi organ-organ tubuh. Jadi seorang pelatih harus memperhatikan atletnya untuk terus berlatih agar meningkatkan kondisi tubuhnya.

3) Prinsip kekhususan

Prinsip ini merupakan kebutuhan dan kemampuan fisik seorang atlet. Fenanlampir (2020), menjelaskan bahwa “prinsip kekhususan menyatakan bahwa beban latihan seorang atlet harus sesuai dengan kebutuhan olahraga, kemampuan fisik, dan keadaan objektif atlet misalnya usia kronologis, usia perkembangan, kemampuan fisik dan mental”. Pelatih harus mengetahui terlebih dahulu biomotorik yang lebih dominan pada cabang olahraga yang di tekuni atlet. Hal ini karena sifat kekhususan beban latihan menghasilkan respon khusus dan adaptasi tersendiri.

4) Prinsip perkembangan multilateral

Prinsip ini merupakan penggabungan dari beberapa gerak dasar dan keterampilan gerak olahraga. Menurut Fenanlampir (2020), “perkembangan yang bersifat multilateral khususnya perkembangan jasmani, adalah prasyarat utama untuk mencapai perkembangan fisik yang spesifik dan penguasaan keterampilan yang optimal dalam cabang olahraga tersebut”. Keterampilan gerak dasar yang baik harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan atlet yang dapat memberikan dampak yang positif. Artinya, atlet diberikan berbagai aktivitas yang di inginkan untuk mempercepat perkembangan dirinya secara menyeluruh yang di sesuaikan dengan aspek mental, fisik, serta pilihan cabang olahraganya.

5) Prinsip individualisasi

Prinsip ini mencakup penyusunan program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan karakteristik, potensi, dan adaptasi atlet. Fenanlampir (2020), menjelaskan bahwa “semua konsep latihan harus disesuaikan secara individual dengan karakteristik spesifik masing-masing individu agar tujuan latihan dapat tercapai semaksimal mungkin”. Setiap atlet memiliki karakteristik fisiologis maupun psikologisnya masing-masing. Meskipun beban latihan yang diberikan pelatih sama, akan ada perbedaan terhadap kemampuannya. Dengan menerapkan prinsip ini, program latihan

harus dikembangkan sesuai dengan karakteristik ⁶² masing-masing individu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

6) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan jumlah kekuatan fisik yang dapat dinyatakan sebagai persentase maksimal tubuh dalam melakukan aktivitas. Fenanlampir (2020), menjelaskan bahwa “perubahan positif dalam aspek fisiologis dan psikologis hanya dapat terjadi jika atlet menjalani atau terlibat dalam program latihan yang intensif, yang berfokus pada prinsip *overload*. Dalam konteks ini, penambahan secara progresif terhadap beban kerja, jumlah pengulangan gerakan, dan intensitas repetisi menjadi landasan penting”. Tujuan dari intensitas latihan ini sebagai tolak ukur kualitas latihan yang meliputi denyut nadi maksimal, detak jantung maksimal, tingkat maksimal tubuh dan lain-lain. Intensitas latihan lebih ke arah jumlah latihan seorang atlet dalam waktu tertentu. Artinya, semakin banyak seorang atlet melakukan latihan dalam waktu tertentu, maka akan ¹ semakin tinggi juga intensitas latihan yang dilakukan atlet.

7) Kualitas latihan

Kualitas latihan mengacu pada mutu atau tingkat keunggulan latihan yang diberikan oleh seorang pelatih kepada atlet. Fenanlampir (2020), menjelaskan bahwa “latihan dengan intensitas lebih rendah namun berkualitas lebih tinggi sering kali lebih

bermanfaat dari pada latihan dengan intensitas lebih tinggi akan tetapi tidak berkualitas”. Latihan yang berkualitas terjadi bila latihan yang diberikan benar-benar memenuhi kebutuhan atlet. Ketika seorang pelatih sering melakukan koreksi konstruktif hingga ke detail gerakan terkecil dan menetapkan prinsip beban berlebih, kinerja fisik dan mental atlet akan meningkat.

8) Prinsip variasi

Prinsip ini merupakan suatu pelaksanaan latihan dengan berbagai bentuk atau metode untuk mencapai suatu tujuan. Untuk meraih prestasi yang tinggi membutuhkan jangka waktu latihan yang lama. Masa latihan yang lama ini akan menimbulkan kejenuhan seorang atlet. Fenanlampir (2020), menjelaskan bahwa “untuk menghindari kebosanan pada saat latihan, pelatih harus mempunyai kreativitas dan keterampilan dalam mencari dan melaksanakan variasi dalam latihan”. Dengan demikian, para pelatih harus kreatif dan memikirkan bagaimana membuat berbagai variasi latihan agar atlet tidak merasa bosan.

9) Prinsip lama latihan

Prinsip ini merupakan jumlah aktivitas yang dapat dilakukan dalam setiap sesi latihan. Prinsip ini selalu terkait dengan durasi atau waktu latihan, intensitas yang dapat diatasi, jumlah repetisi dalam suatu jenis latihan, dan jarak tempuh latihan yang diukur berdasarkan waktu. Menurut Fenanlampir (2020), “waktu latihan

seharusnya singkat tetapi dikemas dengan kegiatan yang bermanfaat. Namun jika waktu latihan singkat, latihan harus dilakukan sesering mungkin”. Oleh karena itu, lama latihan merupakan salah satu komponen latihan yang menerapkan jumlah dari aktivitas untuk mengkondisikan frekuensi dari teknik, taktik, maupun fisik

10) Prinsip relaksasi

Prinsip ini merupakan proses pemulihan kondisi tubuh seorang atlet. Menurut Fenanlampir (2020), “relaksasi fisik merupakan masalah yang berkaitan dengan tinggi rendahnya ketegangan otot”. Pemulihan dalam program latihan adalah suatu keharusan. Kepentingan penataan program latihan dan periode istirahat bagi seorang atlet sangat mempengaruhi tingkat kemajuannya. Pemahaman ini merupakan hal krusial bagi seorang pelatih maupun atlet dalam merancang program latihan guna mencapai hasil maksimal. Oleh karena itu, durasi masa pemulihan seorang atlet tergantung dari tingkat latihan yang diberikan oleh pelatih.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dalam konteks ini sangat penting untuk memberikan dukungan pada tinjauan teoritis yang telah diajukan. Ini akan menjadi dasar yang berguna saat merancang kerangka berpikir. Berikut adalah beberapa studi terdahulu yang telah dikemukakan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ade Septiana, Suranto, dan Frans Nurseto pada tahun 2018 yang berjudul “Pengaruh Latihan Sirkuit *Training*

Terhadap Lari *Sprint* 50 Meter Siswa Putra”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap lari *sprint* 50 meter siswa putra kelas IV C di SD N 1 Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2015-2016. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan, yaitu sebanyak 20 orang yang kesemuanya adalah siswa putra kelas IV C SD Negeri 1 Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap lari *sprint* 50 meter siswa putra kelas VI C SD 1 Negeri Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman, Edi Purnomo, dan Andika Triansyah pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Metode Sirkuit *Training* Terhadap Hasil *Sprint* 60 Meter SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap hasil lari *sprint* 60 meter di SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen bebas yang melibatkan dua variabel metode rangkaian latihan dengan menggunakan metode *sprint* 60 meter. Sampel siswa dan siswi yang mengikuti pelatihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak cabang olahraga lari 60 meter yang terdiri dari 20 siswa. Teknik penelitian menggunakan tes dan pengukuran. Hasil

penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh sirkuit *training* terhadap hasil lari *sprint* 60 meter siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan, dimana nilai t hitung sebesar $5,869 >$ nilai t tabel (1,729), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa metode sirkuit *training* berpengaruh terhadap hasil lari *sprint* 60 meter di SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Syaifar Zun Salwa dan Akrom pada tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Lari *Sprint* 100 Meter”. Studi ini bertujuan menjelaskan pengaruh *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter. Konsep yang digunakan adalah aktivitas 5 pos latihan. Ekperimen dilakukan di kelas V MIS Nurul Yaqiin Kota Tangerang yang terdiri dari 66 siswa, terbagi dalam dua kelas, yaitu kelas eksperimen dan kontrol dengan metode *quasi eksperimen*, dengan *nonequivalent control group design*. Teknik pengumpulan data dengan uji coba, *treatment* dan pengamatan langsung, sedangkan analisis data dengan SPSS. Berdasarkan uji hipotesis yakni *independent sample t test* atau uji t diketahui bahwa Sig. (2-tailed) sebesar $0,028 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Diketahui pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* di kelas eksperimen, mengalami kenaikan sebesar 38,5%, sedangkan pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* di kelas kontrol, mengalami kenaikan sebesar 12%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelas eksperimen mengalami peningkatan

lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh positif *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter siswa.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Aditya Warman dan Raffly Henjilito pada tahun 2021 yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter”.³ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Pekanbaru. Adapun jenis penelitian yang di pakai pada penelitian ini merupakan korelasi. *Instrument* penelitian yang digunakan artinya tes *standing broad jump*, angket serta tes lari *sprint* 50 meter. Sesuai yang akan terjadi analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh, buat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 50 meter atau *variable* X1 ke Y didapat r hitung < r tabel³ atau $0.201 < 0.576$ menggunakan nilai kontribusi 4,00% sedangkan sisanya 96% lari ditentukan sang faktor lain, untuk percaya diri terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter atau *variabel* X2 ke Y didapat r hitung < r tabel³ atau $0.250 < 0.576$ menggunakan nilai kontribusi 6,20% sedangkan sisanya 93,80% dipengaruhi sang faktor lain, sedangkan buat donasi daya ledak otot tungkai serta percaya diri terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter atau *variable* X1, X2 ke Y didapat r hitung < r tabel³ atau $0.527 < 0.576$ diketahui terdapatnya signifikansi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap akibat lari *sprint* 50 meter serta ada

kontribusi terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter peserta didik SMP Negeri 22 Pekanbaru sebanyak 27,70% serta sedangkan sisanya 72,30% di pengaruhi oleh faktor lain.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Edo Irawan, Rudi Erwandi, dan Helvi Darsi pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Latihan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 6 Kota Lubuklinggau”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Adakah ada pengaruh latihan otot tungkai terhadap kecepatan lari dalam jarak 50 meter pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 6 Kota Lubuklinggau. Metode yang digunakan eksperimen semu (*quasy experiment*) kategori *one group pretest and posttest design* yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding. Sampel berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik jenuh (*sensus*). Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan observasi, teknik analisis data menggunakan uji-t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$, diperoleh hasil $t \text{ hitung} = 63,61 < t \text{ tabel} = 2,001$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan otot tungkai dengan kecepatan lari *sprint* 50 meter ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 6 lubuklinggau.

C. Kerangka Berfikir

Dalam konteks penelitian, diperlukan sebuah kerangka berfikir untuk mengaitkan variabel-variabel yang terdiri dari segala teori yang sudah dijelaskan. Menurut Sugiyono (2020), “kerangka berpikir adalah suatu representasi konseptual yang menunjukkan bagaimana suatu teori berkaitan

dengan berbagai elemen yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang signifikan⁸³. Kerangka berfikir yang efektif akan memberikan penjelasan teoritis tentang hubungan antara variabel-variabel yang akan diselidiki⁹. Oleh karena itu penyusunan penelitian harus didasarkan pada kerangka berfikir.

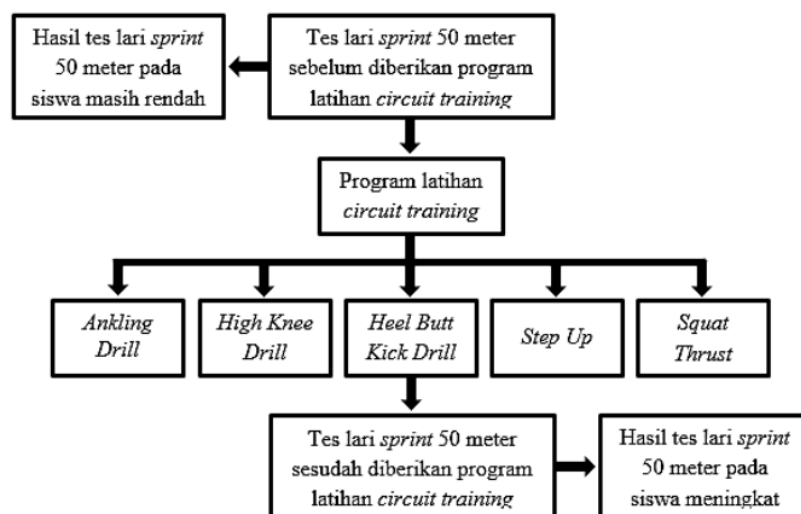
Dalam olahraga atletik, terutama pada nomor lari *sprint* 50 meter, aspek reaksi cepat, kekuatan otot yang optimal, dan gerakan yang efisien sangat penting. Lari *sprint* juga memerlukan kombinasi kemampuan fisik dan teknik yang efektif guna mencapai kecepatan maksimal¹. Komponen kondisi fisik, termasuk kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, dan daya tahan, memegang peran kunci dalam mencapai keberhasilan. Jika semua elemen ini diperhatikan dalam latihan, kemampuan dan prestasi dalam lari *sprint* dapat meningkat. Oleh karena itu, latihan *circuit training* dianggap sebagai metode latihan yang efektif karena mencakup unsur-unsur komponen kondisi fisik¹. Dengan demikian, peneliti tertarik menggunakan latihan *circuit training* sebagai sarana untuk meningkatkan kondisi fisik siswa.

¹⁰⁵ *Circuit training* merupakan jenis latihan yang melibatkan beberapa posisi atau stasiun latihan yang masing-masing dirancang untuk mengasah⁷ berbagai aspek seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, daya tahan, dan elemen fisik lainnya. Penggunaan metode *circuit training* dalam latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan fungsi berbagai unsur komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan lari *sprint*, sehingga dapat berdampak positif pada teknik dan kecepatan lari. Program latihan ini dikembangkan secara sistematis dan terstruktur untuk mencapai pengembangan kondisi fisik yang

optimal. Dengan demikian, latihan *circuit training* menjadi alat efektif dalam memperbaiki dan meningkatkan unsur-unsur komponen kondisi fisik pada siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan program latihan fisik melalui *circuit training* yang terdiri dari lima jenis latihan, antara lain: 1) latihan pergelangan kaki (*ankling drill*) yang bertujuan untuk meningkatkan unsur kecepatan, kekuatan dan memperbaiki pada tahap percepatan berlari, 2) latihan angkat lutut tinggi (*high knee drill*) yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, daya ledak, daya tahan dan memperbaiki pada tahap kecepatan maksimum, 3) latihan tendangan tumit (*heel butt kick drill*) yang bertujuan untuk meningkatkan unsur kecepatan, kelincahan dan memperbaiki pada tahap memasuki garis *finish*, 4) latihan naik turun bangku (*step up*) yang bertujuan untuk meningkatkan unsur kekuatan, daya tahan, daya ledak dan memperbaiki pada tahap transisi, reaksi dan dorongan, 5) latihan mengubah posisi tubuh (*squat thrust*) yang bertujuan untuk meningkatkan unsur kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, dan memperbaiki pada tahap pemeliharaan kecepatan berlari.

Latihan *circuit training* ini dirancang sebagai program latihan dengan harapan untuk meningkatkan unsur komponen kondisi fisik siswa, terutama pada aspek kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Adapun alur kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 2.5. Bagan Alur Kerangka Berfikir

D. ⁹³ Hipotesis

Dalam sebuah penelitian, hipotesis diperlukan sebagai jawaban sementara yang dapat diuji kebenarannya melalui data dan analisis. Menurut Sugiyono (2020), “hipotesis adalah jawaban awal terhadap rumusan masalah penelitian yang telah diajukan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Karakteristik sementara dari hipotesis ini disebabkan oleh dasar jawaban yang bersumber pada teori yang relevan, tanpa mempertimbangkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Oleh karena itu, hipotesis dapat dianggap sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, namun belum mencakup jawaban yang bersifat empiris”.

¹³ Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, maka dapat diajukan hipotesis penelitian, bahwa: “Ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu fokus yang menjadi perhatian utama dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2020), “variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala hal dalam berbagai bentuk yang ditetapkan oleh peneliti untuk diinvestigasi, dengan tujuan memperoleh informasi mengenai hal tersebut dan setelahnya membuat kesimpulan berdasarkan temuan hasil penelitian”. Variabel penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Dalam penelitian ini terdapat tiga jenis variabel yakni variabel bebas yang mencakup latihan dengan menggunakan metode *circuit training*, variabel kontrol yang mencakup latihan tanpa menggunakan metode *circuit training*, dan variabel terikat yang mencakup kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah konsep abstrak yang dirumuskan dengan maksud untuk menyederhanakan proses pengukuran dalam suatu variabel. Menurut Rafika (2021), “definisi operasional suatu variabel merupakan batasan-batasan dan cara mengukur variabel yang diteliti”. Untuk mencegah adanya penafsiran yang salah dalam penelitian ini, peneliti perlu

70 memberikan penjelasan mengenai definisi operasional untuk setiap variabel sebagai berikut:

1 a. *Circuit training*

Circuit training adalah serangkaian latihan yang dapat dilaksanakan oleh 18 siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Dalam pelaksanaannya, latihan dilakukan dengan satu rangkaian dalam tempat terbuka yang terdiri dari beberapa pos. Rangkaian 1 dalam penelitian ini menggunakan 5 pos yang telah ditentukan antara lain: latihan pergelangan kaki (*ankling drill*), latihan angkat lutut tinggi (*high knee drill*), latihan tendangan tumit (*heel butt kick drill*), 4 latihan naik turun bangku (*step up*), dan latihan mengubah posisi tubuh (*squat thrust*). Program latihan 1 *circuit training* dilaksanakan dengan frekuensi dua kali dalam seminggu selama 16 sesi pertemuan. Jumlah set dan durasi pada setiap pos akan ditingkatkan 9 sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan pada setiap pertemuan secara progresif.

6 b. Lari *sprint* 50 meter

Lari *sprint* adalah salah satu nomor lari dalam cabang olahraga atletik yang memerlukan kekuatan dan kecepatan seoptimal mungkin. Siswa diwajibkan untuk berlari secepat mungkin di lapangan terbuka atau arena atletik menempuh jarak 2 50 meter dari garis *start* hingga garis *finish*. Dalam pelaksanaannya, 18 siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri menjalani dua kali lari *sprint* sepanjang 50 meter. Pertama siswa menjalani lari *sprint* 50 meter sebelum mengikuti program latihan *circuit*

training (pretest), kemudian yang kedua siswa menjalani lari *sprint 50 meter* setelah mengikuti program latihan *circuit training (posttest)*.

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian⁶

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan suatu metode penelitian yang menekankan analisis data berupa angka atau data numerik bersifat statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Menurut Sugiyono (2020), “metode penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai pendekatan penelitian yang terinspirasi oleh filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk melakukan penelitian pada suatu populasi atau sampel tertentu, dengan proses pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya”. Penerapan pendekatan ini harus memiliki struktur yang terorganisir, formalitas yang jelas, standar yang baku, dan perancangan yang terstruktur dengan baik. Dalam pendekatan ini sistem penulisannya menggunakan beberapa aspek meliputi: perumusan, pengukuran, dan kepastian data numerikal.

2. Teknik Penelitian²

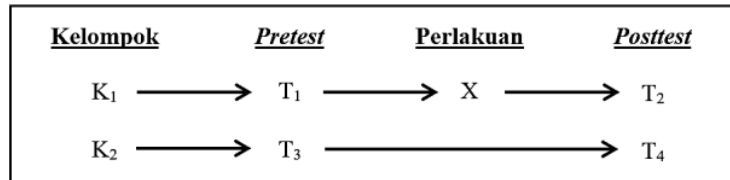
Penelitian ini menerapkan teknik penelitian *Quasi Experimental Design* yang diterapkan untuk menilai apakah terdapat dampak dari perlakuan khusus terhadap subjek lain dalam suatu pengawasan yang terkendali. Sugiyono (2020), menjelaskan bahwa “desain ini melibatkan

kelompok kontrol, namun tidak sepenuhnya efektif dalam mengendalikan variabel-variabel eksternal yang dapat memengaruhi jalannya eksperimen”. Terdapat dua kelompok pada penelitian ini dengan keadaan yang seimbang. ⁷¹ Oleh karena itu, desain ini tidak ada kelompok yang diambil secara acak.

¹ Beberapa karakteristik fundamental dalam penelitian eksperimen ini dapat diidentifikasi. Pertama, dalam pelaksanaan metode eksperimen, peneliti memberikan perlakuan khusus kepada sekelompok individu yang menjadi subyek penelitian. Perlakuan tersebut kemudian dijadikan variabel bebas (*independent variable*) yang akan diuji. Kedua, peneliti melakukan pengamatan secara sistematis terhadap dampak perlakuan tersebut. Hal ini disebut sebagai ¹ variabel terikat atau variabel tergantung (*dependent variable*). Ketiga, selain dari perlakuan yang sengaja diberikan, peneliti juga dapat memengaruhi hasil eksperimen (Sanjaya, 2015).

¹³ Penelitian ini menerapkan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sugiyono (2020), menjelaskan bahwa “desain ini mirip dengan *pretest-posttest control group design*, hanya saja pada desain ini, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak”. ¹³ Desain ini diterapkan pada dua kelompok yang ²² homogen. Kelompok pertama adalah kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dengan menggunakan *circuit training*, sedangkan kelompok kedua adalah kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Desain penelitian ini ¹⁴ dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.1. Desain Penelitian



Keterangan:

- K₁ : Kelompok eksperimen²
- K₂ : Kelompok kontrol
- T₁ : *Pretest* kelompok eksperimen
- T₂ : *Posttest* kelompok eksperimen
- T₃ : *Pretest* kelompok kontrol
- T₄ : *Posttest* kelompok kontrol
- X : Perlakuan menggunakan *circuit training*

C. Tempat dan Waktu Penelitian¹²

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SMPN 2 Semen yang berlokasi di Jl Sidorejo, RT 003 RW 002, desa Puhsarang, kecamatan Semen, kabupaten Kediri. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada pertimbangan peneliti karena sebelumnya belum pernah ada penelitian yang mencakup⁴ latihan *circuit training* dan pengujian lari *sprint* 50 meter di sekolah tersebut.

2. Waktu Penelitian¹⁴

Penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Pada Siswa Kelas IX UPTD

SMPN 2 Semen Kabupaten Kediri” dilakukan selama semester ganjil tahun ajaran 2023/2024.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan individu atau elemen yang menjadi fokus penelitian. Menurut Sugiyono (2020), “populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari objek atau subyek dengan jumlah dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diinvestigasi dan kemudian diambil kesimpulan dari hasil penelitian”. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri, yang berjumlah sebanyak 191 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil individu yang diambil dari seluruh populasi dan menjadi subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2020), “sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah individu yang ada dalam populasi, mencakup karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Penelitian ini menerapkan metode *Purposive Sampling* yang termasuk dalam *Non Probability Sampling*. Teknik ini melibatkan pemilihan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu memilih siswa yang sesuai dengan kriteria berikut: a) siswa merupakan kelas IX UPTD SMPN 2 Semen, b) siswa berjenis kelamin laki-laki, dan c) siswa berusia antara 13-15 tahun. Oleh karena itu, dari kriteria tersebut, sebanyak 106 siswa

memenuhi syarat sebagai subjek penelitian, dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 53 siswa dan kelompok kontrol yang juga terdiri dari 53 siswa.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

I. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu perangkat atau alat yang digunakan dalam suatu kegiatan penelitian untuk memudahkan proses pengukuran dan pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2020), “instrumen penelitian merupakan perangkat yang digunakan untuk mengukur fenomena baik itu dalam domain alam maupun sosial yang tengah diamati”. Dengan demikian, guna memastikan kesuksesan penelitian ini, instrumen harus disusun dengan cermat sehingga mampu menghasilkan data sesuai dengan harapan peneliti.

a. Tes lari *sprint* 50 meter

Tes merupakan suatu prosedur yang diterapkan untuk menilai atau mengukur suatu hal yang sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, digunakan tes lari *sprint* 50 meter di mana siswa diharapkan berlari secepat mungkin di area terbuka atau lapangan, dimulai dari garis *start* hingga garis *finish*. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kecepatan lari *sprint* 50 meter dengan menghasilkan data dalam bentuk waktu, yang diukur melalui dua sesi percobaan, yakni *pretest* dan *posttest*. Rincian mengenai alat bantu dan prosedur pelaksanaan tes dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Alat bantu

- a) Stopwatch, digunakan untuk mengukur waktu.
- b) Meteran, digunakan untuk mengukur panjang lintasan.
- c) Tali rafia, digunakan sebagai garis lintasan.
- d) Alat tulis, digunakan untuk mencatat hasil.

2) Cara pelaksanaan

- 1**
a) Pada fase persiapan, siswa berdiri di belakang garis *start*.
- b) Ketika mendengar aba-aba "bersedia", siswa mengambil posisi jongkok dengan meletakkan satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang. Lutut menyentuh tanah, tangan ditempatkan di belakang garis *start*, dan badan membungkuk ke depan. **1** Keempat jari tangan rapat dan ibu jari terbuka membentuk huruf V, dengan pandangan mata menghadap ke bawah. Kemudian siswa fokus pada aba-aba selanjutnya.
- c) Ketika mendengar aba-aba "siap", siswa menyesuaikan posisi tubuh. Lutut kaki depan membentuk sudut **2** 90 derajat, sementara lutut kaki belakang diangkat membentuk sudut antara 120-140 derajat. Pinggul diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu, badan **122** condong ke depan melebihi kedua tangan, dan pandangan mata tetap menghadap ke bawah. Kemudian siswa fokus pada aba-aba selanjutnya.
- d) ketika mendengar aba-aba "yak", siswa memberikan reaksi dorongan dan berlari secepat mungkin mencapai garis *finish*.

- e) *Stopwatch* akan dimulai pada aba-aba "yak" dan dihentikan ketika siswa mencapai garis *finish*.

Tabel 3.2. Norma Tes Lari Sprint 50 Meter Untuk Usia 13 – 15 Tahun Putra

No	Waktu	Norma
1	s.d – 6,7 detik	Sangat Baik
2	6,8 – 7,6 detik	Baik
3	7,7 – 8,7 detik	Sedang
4	8,8 – 10,3 detik	Kurang
5	10,4 – dst	Sangat Kurang

Sumber: (Kemendiknas, 2010)

b. Latihan *circuit training*

Circuit training melibatkan sejumlah jenis latihan yang perlu dilakukan secara berurutan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Oleh karena itu, perencanaan susunan latihan harus disusun dengan cermat agar mencakup sasaran yang diinginkan. Terdapat lima pos dalam *circuit training*, di mana setiap posisi memiliki beberapa fungsi untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, khususnya dalam hal daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan kekuatan. Proses latihan dilakukan secara bertahap guna memastikan efektivitas dan efisiensi. Hal ini dilakukan agar latihan dapat memberikan manfaat maksimal. Penting untuk menjalankan setiap posisi sesuai dengan urutan yang telah ditentukan, sebagai berikut:

1) Latihan pergelangan kaki (*ankling drill*)



Gambar 3.1. Latihan Pergelangan Kaki (*Ankling Drill*)

Sumber: (Mccarthy, 2017)

Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan ¹kecepatan, kekuatan, dan memperbaiki kinerja pada tahap percepatan berlari. Siswa akan melaksanakan gerakan ini dengan ²⁶langkah-langkah yang dilakukan secara berurutan sebagai berikut :

- a) Siswa diminta untuk berdiri tegak di pos 1.
- b) Pandangan lurus kedepan.
- c) Pada saat guru meniup pluit, siswa melakukan gerakan meninggikan tumit dan merendahkan ujung kaki yang dilakukan secara bergantian.
- d) Ayunkan lengan seirama dengan langkah kaki.
- e) Jangan lakukan gerakan ini terlalu cepat.
- f) Setelah siswa melakukan gerakan ini dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan, lalu lanjut ke pos berikutnya.

2) Latihan ² angkat lutut tinggi (*high knee drill*)



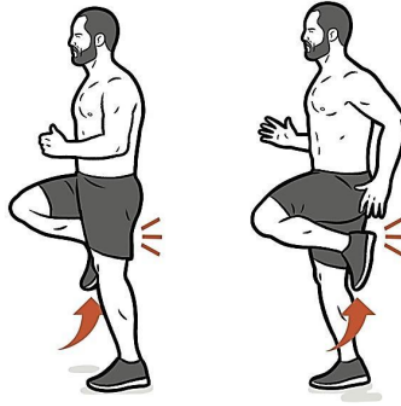
Gambar 3.2. Latihan ² Angkat Lutut Tinggi (*High Knee Drill*)

Sumber: (Bulgakov, 2021)

² Tujuan dari latihan ini adalah untuk ¹ meningkatkan unsur kecepatan, kekuatan, dan memperbaiki kinerja pada tahap kecepatan maksimum. Siswa akan melaksanakan gerakan ini dengan ²⁶ langkah-langkah yang dilakukan secara berurutan sebagai berikut:

- a) Siswa diminta untuk berdiri tegak di pos 2.
- b) Pandangan lurus kedepan.
- c) Pada saat guru meniup pluit, siswa melakukan gerakan mengangkat tinggi lutut secara bergantian yang membentuk sudut 90 derajat pada tungkai yang terangkat.
- d) Saat mendarat, gunakan ujung telapak kaki.
- e) Lengan diayunkan sejalan dengan langkah kaki.
- f) Gerakan ini dilakukan dengan cepat.
- g) Setelah siswa melakukan gerakan ini dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan, lalu lanjut ke pos berikutnya.

3) ¹ Latihan tendangan tumit (*heel butt kick drill*)



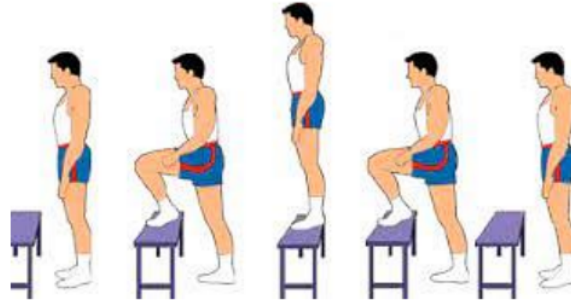
Gambar 3.3. Latihan Tendangan Tumit (*Heel Butt Kick Drill*)

Sumber: (Bryant, 2022)

Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan unsur kecepatan dan kelincahan, serta memperbaiki kinerja saat memasuki garis *finish*. Siswa akan melaksanakan gerakan ini dengan ²⁶ langkah-langkah yang dilakukan secara berurutan sebagai berikut:

- a) Siswa diminta untuk berdiri tegak di pos 3.
- b) Pandangan lurus kedepan.
- c) Pada saat guru meniup pluit, siswa melaksanakan gerakan dengan menempatkan ¹ telapak kaki menghadap ke belakang, ujung jari kaki mengarah ke bawah, dan tumit menyentuh pantat secara bergantian..
- d) Ayunkan lengan seirama dengan langkah kaki.
- e) Lakukan gerakan ini dengan cepat.
- f) Setelah siswa melakukan gerakan ini dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan, lalu lanjut ke pos berikutnya.

4) ¹ Latihan naik turun bangku (*step up*)



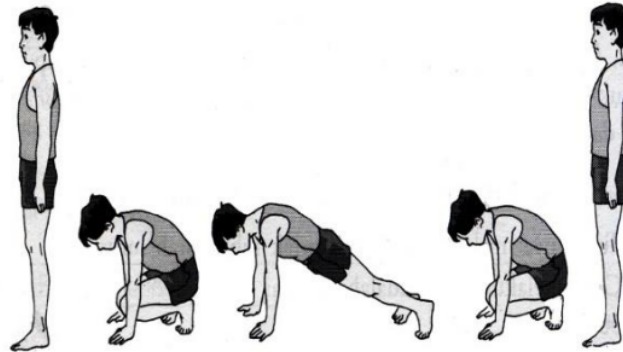
Gambar 3.4. Latihan Naik Turun Bangku (*Step Up*)

Sumber: (Purnama, 2016)

Tujuan dari latihan ini adalah untuk ¹ meningkatkan unsur kekuatan, daya tahan, daya ledak, serta memperbaiki kinerja pada tahap transisi, reaksi, dan dorongan. Siswa akan melaksanakan gerakan ini dengan ²⁶ langkah-langkah yang dilakukan secara berurutan sebagai berikut:

- a) Siswa diminta untuk berdiri tegak di pos 4.
- b) Pandangan lurus kedepan.
- c) Pada saat guru meniup pluit, siswa menempatkan salah satu kaki diatas bangku dan disusul dengan kaki yang satunya sehingga badan berdiri lurus diatas bangku.
- d) Kemudian kaki yang diangkat pertama diturunkan kemudian disusul kaki yang satunya sehingga kembali di posisi semula.
- e) Lakukan gerakan tersebut secara bergantian.
- f) Jangan lakukan gerakan ini terlalu cepat.
- g) Setelah siswa melakukan gerakan ini dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan, lalu lanjut ke pos berikutnya.

5) ⁶² Latihan mengubah posisi tubuh (*squat thrust*)



Gambar 3.5. Latihan Mengubah Posisi Tubuh (*Squat Thrust*)

Sumber: (Ibenzani, 2017)

¹⁰⁶ Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan unsur daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, serta memperbaiki pada tahap pemeliharaan kecepatan berlari. Siswa akan melaksanakan gerakan ini dengan ²⁶ langkah-langkah yang dilakukan secara berurutan sebagai berikut:

- a) Siswa diminta untuk berdiri tegak di pos 5.
- b) Pandangan lurus kedepan.
- c) Pada saat guru meniup pluit, siswa melakukan gerakan ⁶⁶ jongkok sambil menopang kedua lengan di lantai.
- d) Setelah itu, tolak ¹ kedua kaki ke belakang hingga membentuk garis lurus dengan posisi tubuh seperti dalam push-up dengan badan terangkat.
- e) Selanjutnya secara bersamaan tarik ¹ kedua kaki ke depan dan kembali ke posisi awal.
- f) Lakukan gerakan ini dengan cepat.

g) Setelah siswa melakukan gerakan ini dengan jumlah repetisi yang telah ditentukan, guru meniup pluit dan siswa menghentikan gerakan.

Program latihan ¹ *circuit training* dilaksanakan dengan frekuensi dua kali dalam seminggu selama 16 sesi pertemuan. Jumlah set dan durasi pada setiap pos akan ditingkatkan ⁹ sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan pada setiap pertemuan secara progresif.

⁷ 2. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data

a. Sumber data

Data untuk penelitian ini diperoleh dari UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri, dengan fokus pada tes lari *sprint* 50 meter yang dilakukan pada siswa kelas IX. Sumber data utama melibatkan informasi yang dikumpulkan langsung dari pelaksanaan tes lari *sprint* tersebut, sementara sumber data pendukung berasal dari informasi sekunder yang mencakup data historis, catatan sebelumnya, atau referensi literatur terkait guna melengkapi dan mendukung analisis dalam penelitian ini. Diperlukan sumber data utama dan pendukung untuk melengkapi ²¹ data penelitian ini, sebagai berikut:

1) Sumber data primer

Data primer adalah proses mengumpulkan informasi dengan memanfaatkan alat-alat seperti wawancara, observasi, penggunaan dokumen, dan pencatatan lapangan. Sumber data primer, pada sisi lain merujuk pada informasi yang diperoleh secara langsung melalui metode

wawancara terhadap informan, baik itu individu maupun kelompok. Menurut Sugiyono (2020), “sumber primer adalah sumber data yang memberikan informasi secara langsung untuk keperluan pengumpulan data”.¹⁶ Pengumpulan data primer dilakukan melalui metode observasi, yang bertujuan untuk memberikan jawaban terhadap pertanyaan peneliti. Dalam konteks penelitian ini,⁵⁶ sumber data primer berasal dari kepala sekolah, guru, tata usaha, dan siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

⁸⁶ 2) Sumber data sekunder

Data sekunder merujuk pada informasi yang digunakan untuk mendukung data primer melalui perantara atau media lain. Sumber data sekunder, di sisi lain merujuk pada informasi yang diperoleh secara tidak langsung melalui sumber-sumber seperti buku, arsip tertulis, studi kepustakaan, dan dokumentasi yang terkait dengan objek penelitian. Menurut Sugiyono (2020), “sumber sekunder adalah sumber yang tidak memberikan data secara langsung kepada pengumpul data”.¹²⁴ Dalam konteks penelitian ini, sumber data sekundernya melibatkan pengambilan referensi dari berbagai sumber, termasuk buku, situs web, serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *circuit training* dan lari *sprint* 50 meter. Pemanfaatan sumber data sekunder tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengumpulan data dan mempermudah proses analisis hasil penelitian.

b. Langkah-langkah pengumpulan data

Pengumpulan data adalah proses di mana peneliti melakukan kegiatan untuk mencari dan mengumpulkan informasi di lapangan. Tujuan dari pengumpulan data ini adalah untuk mendapatkan data yang relevan dan diperlukan guna menjawab permasalahan penelitian yang sedang dijalankan. Menurut Sugiyono (2020), “teknik pengumpulan data merupakan tahapan yang sangat krusial dalam penelitian, mengingat tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data”. Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian dapat mencakup beberapa tahapan yang dirancang untuk memastikan keakuratan dan kevalidan informasi yang diperoleh. Beberapa langkah umum yang dapat diambil dalam pengumpulan data melibatkan:

1) Observasi

Penggunaan teknik observasi dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lapangan, terutama yang terkait dengan fokus penelitian, yakni lari *sprint* 50 meter.

2) Kepustakaan

Dalam penelitian ini, kepustakaan dimanfaatkan sebagai sumber untuk mencari referensi, teori, dan konsep yang relevan. Jenis kepustakaan yang diperlukan mencakup buku, situs web, dan studi penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan *circuit training* dan lari *sprint* 50 meter.

3) Tes

Dalam penelitian ini, tes yang diimplementasikan adalah tes lari ¹ *sprint* 50 meter. Penggunaan tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecepatan lari *sprint* dalam rentang waktu tertentu. Tes tersebut dilaksanakan melalui dua tahap percobaan, yakni pengukuran sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan pengukuran setelah pemberian perlakuan (*posttest*).

68

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengolahan data yang bertujuan untuk mengeksplorasi informasi dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik guna mendukung pengambilan keputusan terkait suatu permasalahan. Menurut Sugiyono (2020), “analisis data merupakan proses sistematis dalam mencari dan mengorganisir data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini melibatkan pengelompokan data ke dalam kategori, pemecahan data menjadi unit-unit terpisah, sintesis informasi, pembentukan pola, penekanan pada aspek yang signifikan untuk dipelajari, serta pembuatan kesimpulan. Tujuannya adalah agar hasil analisis dapat dengan mudah dipahami oleh peneliti sendiri maupun oleh orang lain”. Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk ¹ menentukan apakah latihan *circuit training* memiliki pengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. ² Data yang dihasilkan melibatkan skor *pretest* dan *posttest* yang mencatat hasil tes yang ² dicapai oleh siswa sebagai indikator kemampuan lari *sprint* 50 meter.

Pengujian data dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak analisis statistik SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25. Menurut Sujarweni & Utami (2019), “SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) merupakan salah satu program komputer yang difungsikan untuk mendukung perhitungan, pengolahan, dan analisis data secara statistik”. Ada dua tahap analisis data yang perlu dilakukan dalam penelitian ini, pertama adalah uji prasyarat yang mencakup uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu, tahap kedua melibatkan uji hipotesis. Proses analisis data dilaksanakan sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan proses evaluasi untuk menentukan apakah data yang diperoleh dari penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data yang dihasilkan dari tes lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX di UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri, memiliki distribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hipotesis yang diajukan dalam pengujian ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 : Sampel berdistribusi normal
- 2) H_1 : Sampel tidak berdistribusi normal

Dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima H_1 ditolak
- 2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas adalah proses pengujian untuk menilai apakah data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan variansi yang homogen atau tidak. Dalam penelitian ini, uji homogenitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data yang berasal dari hasil tes lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX di UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri, menunjukkan variansi yang homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan dengan menerapkan analisis *One Way Anova*, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Rumusan hipotesis dalam pengujian ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 : Variabel memiliki variansi yang homogen
- 2) H_1 : Variabel tidak memiliki variansi yang homogen

Dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima H_1 ditolak
- 2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan suatu metode pengambilan keputusan yang dilakukan melalui prosedur analisis data statistik, yang memungkinkan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan untuk menilai apakah latihan *circuit training* memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Uji ini dilakukan dalam dua arah (*2-tailed*) dengan persyaratan bahwa data harus berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen. Penentuan adanya atau tidaknya pengaruh yang signifikan diuji dengan menggunakan analisis *Independent Samples T-Test* atau uji sampel tidak berpasangan, dengan tingkat signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,05. Rumusan hipotesis untuk pengujian ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan
- 2) H_1 : Ada pengaruh yang signifikan

Dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika $\text{sig. (2-tailed)} > 0,05$ maka H_0 diterima H_1 ditolak
- 2) Jika $\text{sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi Data

Tujuan dari penelitian ini untuk menentukan apakah terdapat pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Populasi yang menjadi subjek penelitian mencakup seluruh siswa kelas IX dengan jumlah total 191 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan akhirnya diperoleh sampel sebanyak 106 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan 53 siswa dan kelompok kontrol dengan jumlah yang sama yakni 53 siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik penelitian *Quasi Experimental Design*. Pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi apakah ada pengaruh dari perlakuan khusus terhadap subyek lain dalam pengawasan yang terkendali. Desain penelitian yang diterapkan adalah *Nonequivalent Control Group Design*, di mana pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak.

Penelitian ini berlangsung dari bulan Oktober 2023 hingga Desember 2023. *Pretest* dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2023, sementara *posttest* diambil pada tanggal 12 Desember 2023. Pelaksanaan

latihan *circuit training* direncanakan sebanyak 2 kali dalam seminggu, yakni pada hari Selasa dan Kamis, selama total 16 pertemuan. Jumlah tes dan durasi pada setiap pos latihan akan ditingkatkan secara progresif sesuai dengan dosis yang telah ditentukan pada setiap pertemuan.

2. Deskripsi Data Variabel

Dalam penelitian ini terdapat tiga jenis variabel yakni variabel bebas yang mencakup latihan dengan menggunakan metode *circuit training*, variabel kontrol yang mencakup latihan tanpa menggunakan metode *circuit training*, dan variabel terikat yang mencakup kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dengan menggunakan metode *circuit training*, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut.

Dalam proses pelaksanaannya, setiap siswa menjalani dua kali tes lari *sprint* 50 meter. Tes pertama dilakukan sebelum menerima program latihan *circuit training* (*pretest*), sementara tes kedua dilakukan setelah menjalani program latihan *circuit training* (*posttest*). Keseluruhan sampel menjalani kedua tes ini, yang bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan awal dan akhir dalam hal kecepatan lari *sprint* 50 meter. Berikut adalah deskripsi data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai berikut:

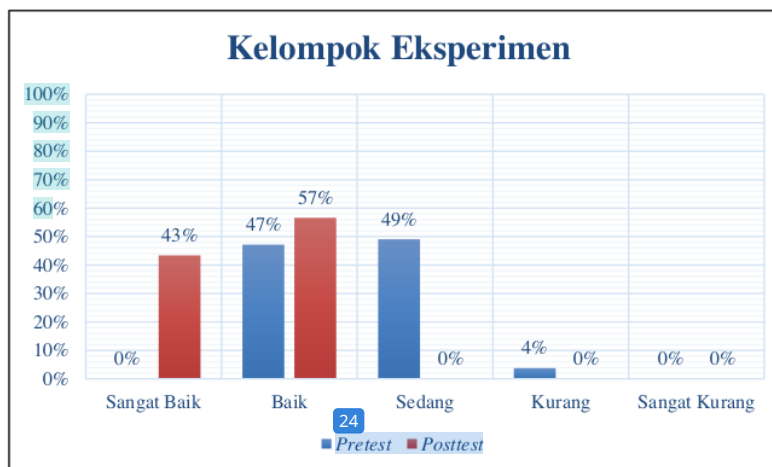
a. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

⁴⁹
Tabel 4.1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Kategori	Kelompok Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
¹³ 1	Sangat Baik	0	0%	23	43%
2	Baik	25	47%	² 30	57%
3	Sedang	26	49%	0	0%
4	Kurang	2	4%	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
	Jumlah	53	100%	53	100%

Jika dipresentasikan dalam grafik, maka ¹⁶ dapat dilihat pada gambar di

bawah ini :



Gambar 4.1. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan pada tabel 4.1 dan gambar 4.1 ² dapat disimpulkan bahwa hasil dari *pretest* kelompok eksperimen siswa pada kategori sangat baik terdiri dari ⁴² 0 siswa atau 0%, pada kategori baik terdiri dari 25 siswa atau 47%, pada kategori sedang terdiri dari 26 siswa atau 49%, pada kategori ²

kurang terdiri dari 2 siswa atau 4%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Sedangkan pada hasil dari *posttest* kelompok eksperimen siswa pada kategori sangat baik terdiri dari 23 siswa atau 43%, pada kategori baik terdiri dari 30 siswa atau 57%, pada kategori sedang terdiri dari 0 siswa atau 0%, pada kategori kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Adapun analisis deskriptif yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen sebagai berikut:

Tabel 4.2. Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa	Kelompok Eksperimen		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	ATS	7,75	6,81	0,94
2	ARA	7,81	6,83	0,98
3	ARS	7,21	6,65	0,56
4	A	6,92	6,42	0,50
5	ABP	7,87	7,00	0,87
6	AT	8,56	7,24	1,32
7	ADSSD	6,89	6,13	0,76
8	BP	7,78	6,83	0,95
9	BKAR	8,30	7,65	0,65
10	DAR	7,87	6,83	1,04
11	DPS	7,56	6,11	1,45
12	FDA	6,98	6,34	0,64
13	RAM	7,74	6,96	0,78
14	RS	7,14	6,78	0,36
15	SA	8,89	7,54	1,35
16	TAS	7,07	6,54	0,53
17	TAAK	7,73	6,86	0,87
18	VF	6,95	6,34	0,61
19	WS	7,81	7,55	0,26
20	WRBI	7,84	7,46	0,38
21	MAWC	6,95	6,49	0,46
22	MFAA	7,89	7,02	0,87

23	MFAP	7,25	6,46	0,79
24	MIY	7,80	6,91	0,89
25	MYAV	7,35	6,76	0,59
26	MEJ	7,86	7,41	0,45
27	MH	7,97	7,21	0,76
28	MM	7,55	6,63	0,92
29	MWAS	8,98	7,51	1,47
30	MVF	7,94	7,34	0,60
31	MKF	7,63	6,76	0,87
32	MBI	7,84	6,85	0,99
33	MNB	7,23	6,46	0,77
34	MAR	7,68	6,65	1,03
35	MFS	7,51	6,71	0,80
36	MAW	8,03	7,12	0,91
37	MA	8,11	7,47	0,64
38	AMN	8,32	7,32	1,00
39	AR	7,34	6,78	0,56
40	ANS	8,01	7,68	0,33
41	D	7,31	6,76	0,55
42	DMBS	7,46	6,77	0,69
43	DAS	7,53	6,84	0,69
44	DF	7,80	6,56	1,24
45	DN	8,42	7,47	0,95
46	EK	7,48	6,89	0,59
47	EDS	7,84	6,89	0,95
48	FA	7,41	6,37	1,04
49	FF	8,05	7,28	0,77
50	GAM	7,15	6,58	0,57
51	IKRWP	7,17	7,10	0,07
52	IYM	7,80	6,98	0,82
53	IKA	7,26	6,11	1,15
	Rata-rata	7,67151	6,88698	0,78453
	Standar Deviasi	0,47332	0,40880	0,06451
	Minimal	6,89	6,11	0,78
	Maksimal	8,98	7,68	1,30

Berdasarkan ¹⁹ pada tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa hasil dari analisis deskriptif ¹ *pretest* kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata

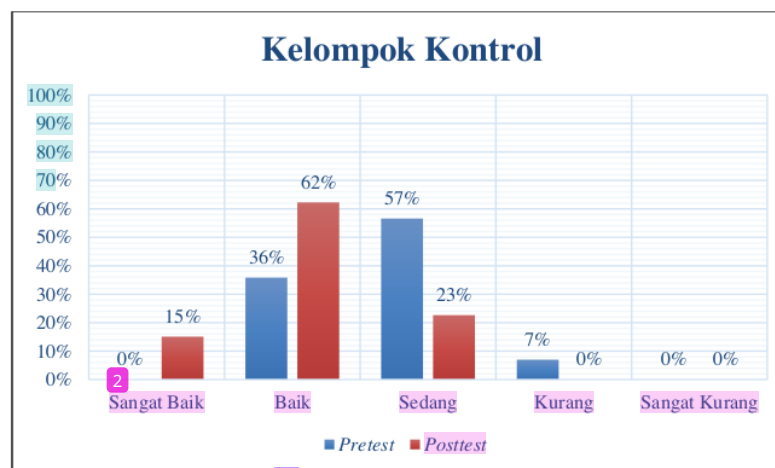
7,67151, nilai standar deviasi 0,47332, nilai terendah 6,89, dan nilai tertinggi 8,98. Sedangkan *posttest* kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata 6,88698, nilai standar deviasi 0,40880, nilai terendah 6,11, dan nilai tertinggi 7,68.

b. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Tabel 4.3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Kategori	Kelompok Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	0	0%	8	15%
2	Baik	19	36%	33	62%
3	Sedang	30	57%	12	23%
4	Kurang	4	7%	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
	Jumlah	53	100%	53	100%

Jika dipresentasikan dalam grafik, maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4.2. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan pada tabel 4.3 dan gambar 4.2 dapat disimpulkan bahwa hasil dari *pretest* kelompok kontrol siswa pada kategori sangat baik terdiri dari 0 siswa atau 0%, pada kategori baik terdiri dari 19 siswa atau 36%, pada kategori sedang terdiri dari 30 siswa atau 57%, pada kategori kurang terdiri dari 4 siswa atau 7%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Sedangkan hasil dari *posttest* kelompok kontrol siswa pada kategori sangat baik terdiri dari 8 siswa atau 15%, pada kategori baik terdiri dari 33 siswa atau 62%, pada kategori sedang terdiri dari 12 siswa atau 23%, pada kategori kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Adapun analisis deskriptif yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol sebagai berikut:

Tabel 4.4. Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Nama Siswa	Kelompok Kontrol		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	KFP	7,42	7,10	0,32
2	KDC	7,65	7,50	0,15
3	MYCB	8,81	7,78	1,03
4	MFI	7,24	7,19	0,05
5	MF	7,83	7,64	0,19
6	MIP	7,37	6,79	0,58
7	MAF	8,93	7,79	1,14
8	MAS	7,89	7,40	0,49
9	MAA	8,11	7,56	0,55
10	MFARB	8,23	7,42	0,81
11	MHAM	8,13	8,64	0,51
12	MHM	7,62	7,26	0,36
13	MIMW	7,45	6,65	0,80
14	MKD	8,25	8,00	0,25

15	MRD	8,26	7,07	1,19
16	NDF	7,40	7,54	0,14
17	NAB	8,10	8,18	0,08
18	PES	8,49	7,00	1,49
19	PH	7,08	7,12	0,04
20	PP	8,36	7,25	1,11
21	RSAP	7,23	6,20	1,03
22	RAP	7,84	7,16	0,68
23	RS	7,82	7,79	0,03
24	AMGA	7,94	7,31	0,63
25	DF	7,45	6,75	0,70
26	H	7,84	7,25	0,59
27	MVSFAP	8,31	7,40	0,91
28	MY	8,96	8,67	0,29
29	MAN	7,35	6,32	1,03
30	MKA	7,80	7,54	0,26
31	RS	8,42	7,69	0,73
32	RPF	7,95	7,81	0,14
33	RD	7,23	6,67	0,56
34	RBP	7,02	7,10	0,08
35	RO	8,61	7,28	1,33
36	RAGP	7,92	7,23	0,69
37	RE	7,12	6,76	0,36
38	DGW	7,25	7,47	0,22
39	H	7,94	7,85	0,09
40	IR	7,87	7,28	0,59
41	MRNI	8,92	8,74	0,18
42	MDN	7,22	6,49	0,73
43	MRN	8,25	7,28	0,97
44	MZFS	7,87	6,81	1,06
45	R	7,12	7,23	0,11
46	ROR	7,86	7,84	0,02
47	RFSM	7,83	7,36	0,47
48	RJS	8,56	7,32	1,24
49	RF	7,14	7,21	0,07
50	RNS	7,89	7,45	0,44

51	RA	7,60	7,67	0,07
52	RFAH	7,82	7,92	0,10
53	WS	7,85	7,12	0,73
	Rata-rata	7,85698	7,37453	0,48245
	Standar Deviasi	0,51374	0,52747	0,01373
	Minimal	7,02	6,20	0,82
	Maksimal	8,96	8,74	0,22

Berdasarkan pada tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa hasil dari analisis deskriptif *pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 7,85698, nilai standar deviasi 0,51374, nilai terendah 7,02, dan nilai tertinggi 8,96. Sedangkan *posttest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 7,37453, nilai standar deviasi 0,52747, nilai terendah 6,20, dan nilai tertinggi 8,74.

B. Analisis Data

1. Uji Prasyarat

Analisis prasyarat ini memanfaatkan perangkat lunak analisis statistik SPSS versi 25 yang berfungsi untuk mendukung perhitungan, pengolahan, dan analisis data secara statistik. Hasil uji prasyarat mencakup dua tahap pengujian, yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Proses analisis data dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

a. Uji normalitas

Pengujian ini dimaksudkan untuk menilai apakah data yang diperoleh dari penelitian berdistribusi normal atau tidak. Penilaian normal atau tidaknya data dilakukan melalui uji normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* dengan tingkat

signifikansi sebesar ³⁴ 0,05. Hipotesis yang diajukan dalam konteks ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 : Sampel berdistribusi normal
- 2) H_1 : Sampel tidak berdistribusi normal

Dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika sig. > 0,05 maka H_0 diterima H_1 ditolak ³³
- 2) Jika sig. < 0,05 maka H_0 ditolak H_1 diterima

Setelah melalui proses pengolahan data menggunakan analisis statistik *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, diperoleh hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji normalitas ini dapat dipresentasikan dalam bentuk tabel sebagai berikut: ⁷¹

²² **Tabel 4.5.** Hasil Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Tests of Normality</i>						
Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> Eksperimen	,096	53	,200*	,959	53	,068
<i>Post</i> Kontrol	,107	53	,186	,958	53	,061

*. *This is a lower bound of the true significance.*
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas untuk *pretest* kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 dan nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* sebesar 0,068. Sementara itu, untuk *pretest* kelompok kontrol, nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0,186 dan nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* adalah 0,061. Hasil ini

mengindikasikan bahwa data pada *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi normal. Karena nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* untuk *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* pada kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Posttest</i> Eksperimen	,101	53	,200*	,969	53	,182
<i>Posttest</i> Kontrol	,094	53	,200*	,965	53	,121

*. *This is a lower bound of the true significance.*
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas untuk *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 dan nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* sebesar 0,182. Sementara itu, untuk *posttest* kelompok kontrol, nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0,200 dan nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* adalah 0,121. Hasil ini mengindikasikan bahwa data pada *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi normal. Karena nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil *posttest* pada kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Pengujian ini dimaksudkan untuk menilai apakah data yang diperoleh dari penelitian bervariasi homogen atau tidak. Penilaian homogen atau tidaknya data dilakukan melalui uji homogenitas menggunakan teknik analisis *One Way Anova* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hipotesis yang diajukan dalam konteks ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 : Variabel memiliki variansi yang homogen
- 2) H_1 : Variabel tidak memiliki variansi yang homogen

Dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka H_0 diterima H_1 ditolak
- 2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima

Setelah melalui proses pengolahan data menggunakan analisis statistik *One Way Anova*, diperoleh hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji homogenitas ini dapat dipresentasikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	,217	1	104	,642
<i>Based on Median</i>	,267	1	104	,606
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,267	1	103,682	,606
<i>Based on trimmed mean</i>	,185	1	104	,668

Berdasarkan pada tabel 4.7 dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas untuk *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,642. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa data menunjukkan variansi yang homogen, karena nilai signifikansi *Based On Mean* untuk *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* pada kedua kelompok tersebut bervariasi homogen.

Tabel 4.8. Hasil Uji Homogenitas *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	1,188	1	104	,278
<i>Based on Median</i>	1,154	1	104	,285
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1,154	1	93,908	,285
<i>Based on trimmed mean</i>	1,126	1	104	,291

Berdasarkan pada tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,278. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa data menunjukkan variansi yang homogen, karena nilai signifikansi *Based On Mean* untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa hasil *posttest* pada kedua kelompok tersebut bervariasi homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter, dengan bantuan program analisis SPSS versi 25. Pengujian ini dilaksanakan dalam dua arah (*2-tailed*), dengan persyaratan bahwa data harus memiliki distribusi normal dan variansinya homogen. Untuk menentukan signifikansi pengaruh, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis *Independent Samples T-Test* atau uji sampel tidak berpasangan, dengan tingkat signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,05. Hipotesis yang diajukan dalam konteks ini adalah sebagai berikut:

1) H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan

2) H_1 : Ada pengaruh yang signifikan

Dengan kriteria pengujian:

1) Jika $\text{sig. (2-tailed)} > 0,05$ maka H_0 diterima H_1 ditolak

2) Jika $\text{sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima

Setelah melalui proses pengolahan data menggunakan analisis statistik *Independent Samples T-Test*, diperoleh hasil uji hipotesis data *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji hipotesis ini dapat dipresentasikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9. Hasil Uji Hipotesis *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Independent Samples Test</i>									
	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
<i>Equal variances assumed</i>	1,188	,278	5,319	104	,000	,48755	,09167	,66933	,30577
<i>Equal variances not assumed</i>			5,319	97,906	,000	,48755	,09167	,66946	,30563

Berdasarkan pada tabel 4.9 dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Equal variances assumed* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan, karena nilai signifikansi (2-tailed) pada *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* memiliki pengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di UPTD SMPN 2 Semen yang berlokasi di Jl Sidorejo, RT 003 RW 002, Desa Puhsarang, Kecamatan Semen, Kabupaten

Kediri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai apakah latihan *circuit training* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa. Populasi yang menjadi subjek penelitian mencakup seluruh siswa kelas IX dengan jumlah total 191 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan akhirnya diperoleh sampel sebanyak 106 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan 53 siswa dan kelompok kontrol dengan jumlah yang sama yakni 53 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dengan menggunakan metode *circuit training*, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut.

Circuit training merupakan suatu bentuk latihan yang melibatkan beberapa pos, di mana setiap pos dirancang dengan unsur-unsur kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya. Dalam penelitian ini, program latihan *circuit training* melibatkan 5 pos yang telah ditentukan, yakni: latihan pergelangan kaki (*ankling drill*), latihan angkat lutut tinggi (*high knee drill*), latihan tendangan tumit (*heel butt kick drill*), latihan naik turun bangku (*step up*), dan latihan mengubah posisi tubuh (*squat thrust*). Pelaksanaan *circuit training* dilakukan dua kali dalam seminggu, pada hari Selasa dan Kamis, selama 16 pertemuan. Jumlah set dan durasi pada setiap pos akan disesuaikan secara progresif sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan pada setiap pertemuan.

Dalam penelitian ini, kedua kelompok menjalani dua sesi pengujian, yakni pengujian awal kecepatan lari *sprint* 50 meter sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan pengujian akhir kecepatan lari *sprint* 50 meter setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Data hasil pengujian dari kedua kelompok kemudian dianalisis menggunakan program analisis SPSS versi 25. Pengambilan data *pretest* dilakukan pada hari Kamis, tanggal 12 Oktober 2023. Hasil dari *pretest* kelompok eksperimen siswa pada kategori sangat baik terdiri dari 0 siswa atau 0%, pada kategori baik terdiri dari 25 siswa atau 47%, pada kategori sedang terdiri dari 26 siswa atau 49%, pada kategori kurang terdiri dari 2 siswa atau 4%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Sedangkan hasil dari *pretest* kelompok kontrol siswa pada kategori sangat baik terdiri dari 0 siswa atau 0%, pada kategori baik terdiri dari 19 siswa atau 36%, pada kategori sedang terdiri dari 30 siswa atau 57%, pada kategori kurang terdiri dari 4 siswa atau 7%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Adapun hasil analisis deskriptif *pretest* kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata 7,67151, nilai standar deviasi 0,47332, nilai terendah 6,89, dan nilai tertinggi 8,98. Sedangkan hasil analisis deskriptif *pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 7,85698, nilai standar deviasi 0,51374, nilai terendah 7,02, dan nilai tertinggi 8,96.

Data hasil *pretest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian dianalisis untuk memenuhi syarat uji yang terdiri dari dua tahap yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas data dalam penelitian

ini dilakukan menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hasil uji normalitas untuk *pretest* kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 dan nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* sebesar 0,068. Sementara itu, untuk *pretest* kelompok kontrol, nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0,186 dan nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* adalah 0,061. Hasil ini mengindikasikan bahwa data pada *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi normal. Karena nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* untuk *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* pada kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

Uji homogenitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis *One Way Anova* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hasil uji homogenitas untuk *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,642. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa data menunjukkan variansi yang homogen, karena nilai signifikansi *Based On Mean* untuk *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* pada kedua kelompok tersebut bervariasi homogen.

Setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan *circuit training* selama 16 kali pertemuan, berikutnya pengambilan data *posttest* yang

dilakukan pada hari selasa tanggal 12 Desember 2023. Hasil dari *posttest* kelompok eksperimen siswa pada kategori sangat baik terdiri dari 23 siswa atau 43%, pada kategori baik terdiri dari 30 siswa atau 57%, pada kategori sedang terdiri dari 0 siswa atau 0%, pada kategori kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Sedangkan hasil dari *posttest* kelompok kontrol siswa pada kategori sangat baik terdiri dari 8 siswa atau 15%, pada kategori baik terdiri dari 33 siswa atau 62%, pada kategori sedang terdiri dari 12 siswa atau 23%, pada kategori kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%, dan pada kategori sangat kurang terdiri dari 0 siswa atau 0%. Adapun hasil analisis deskriptif *posttest* kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata 6,88698, nilai standar deviasi 0,40880, nilai terendah 6,11, dan nilai tertinggi 7,68. Sedangkan hasil analisis deskriptif *posttest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 7,37453, nilai standar deviasi 0,52747, nilai terendah 6,20, dan nilai tertinggi 8,74.

Hasil data *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian dianalisis untuk memenuhi syarat uji yang terdiri dari dua tahap yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hasil uji normalitas untuk *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 dan nilai signifikansi pada *Shapiro-Wilk* sebesar 0,182. Sementara itu, untuk *posttest* kelompok kontrol, nilai signifikansi pada *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0,200 dan nilai signifikansi

pada *Shapiro-Wilk* adalah 0,121. Hasil ini mengindikasikan bahwa data pada *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki distribusi normal. Karena nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil *posttest* pada kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

Uji homogenitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis *One Way Anova* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hasil uji homogenitas untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,278. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa data menunjukkan variansi yang homogen, karena nilai signifikansi *Based On Mean* untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil *posttest* pada kedua kelompok tersebut bervariasi homogen.

Hasil uji prasyarat untuk data *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa data tersebut memenuhi syarat sebagai data yang bersifat normal dan homogen. Setelah itu, dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan teknik analisis *Independent Samples T-Test* atau uji sampel tidak berpasangan dengan tingkat signifikansi (2-tailed) sebesar 0,05. Hasil uji hipotesis untuk *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Equal variances assumed* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Temuan ini

mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan, karena nilai ⁶signifikansi (*2-tailed*) pada *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok ³⁸kontrol lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ²⁵latihan *circuit training* memiliki pengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

Berdasarkan ¹data yang telah diinterpretasikan di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan dan kenaikan pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. ¹Hal ini diketahui pada nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 7,67151 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 6,88698, mengalami kenaikan sebesar 11,4%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* kelompok kontrol sebesar 7,85698 dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 7,37453, 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.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Pada Siswa Kelas IX UPTD SMPN 2 Semen Kabupaten Kediri” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Hal ini diketahui pada uji hipotesis menggunakan teknik analisis *Independent Samples T-Test* atau sampel tidak berpasangan dengan signifikansi (*2-tailed*) 0,05. Diketahui data *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Equal variances assumed* signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_1 diterima.
2. Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen mengalami kenaikan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Hal ini diketahui pada nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 7,67151 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 6,88698, mengalami kenaikan sebesar 11,4%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* kelompok kontrol sebesar 7,85698 dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 7,37453, mengalami kenaikan sebesar 6,5%.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua aspek, yakni implikasi teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pada perkembangan teori dalam bidang latihan fisik dan kecepatan lari *sprint* 50 meter. Temuan penelitian dapat membuka wawasan baru terkait pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint*. Implikasi teoritis ini dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam mengembangkan teori dan pemahaman tentang hubungan antara latihan fisik tertentu dan kemampuan atletik tertentu.

2. Implikasi Praktis

Implikasi praktis dari penelitian ini dapat diterapkan dalam dunia pendidikan dan olahraga. Metode *circuit training* yang digunakan dalam penelitian dapat dijadikan referensi untuk merancang program latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan lari *sprint* 50 meter. Seorang guru dan siswa dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai panduan dalam merancang latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa kecepatan lari *sprint*.

C. Saran

Dengan merujuk pada temuan dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan dan ditindaklanjuti oleh para pengambil kebijakan, yaitu:

1. Bagi Sekolah

Kepada kepala sekolah, ¹hendaknya meningkatkan mutu pendidikan di sekolah dan memfasilitasi sarana prasarana untuk mendukung pembelajaran PJOK serta ¹mendorong guru PJOK untuk menerapkan pembelajaran aktif, kreatif dan menyenangkan.

2. Bagi Guru

Kepada guru PJOK, ¹hendaknya peningkatkan rasa tanggung jawab sebagai seorang pendidik dan membuat pembelajaran yang kreatif serta inovatif agar siswa dapat mengembangkan kemampuannya.

Syahrul Nur Afandi_PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 50 METER PADA SISWA KELAS IX UPTD SMPN 2 SEMEN KABUPATEN KEDIRI

ORIGINALITY REPORT

35%

SIMILARITY INDEX

34%

INTERNET SOURCES

19%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	5%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	4%
3	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	2%
4	jurnal.uinbanten.ac.id Internet Source	1%
5	jurnal.fkip.unila.ac.id Internet Source	1%
6	docplayer.info Internet Source	1%
7	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
8	ejournal.upi.edu Internet Source	1%

repository.radenintan.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	primary.ejournal.unri.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.usd.ac.id Internet Source	1 %
12	www.scribd.com Internet Source	1 %
13	lib.unnes.ac.id Internet Source	1 %
14	123dok.com Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
16	id.scribd.com Internet Source	<1 %
17	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
18	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
19	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
20	digilib.uns.ac.id Internet Source	

<1 %

21

adoc.pub

Internet Source

<1 %

22

anzdoc.com

Internet Source

<1 %

23

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1 %

24

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1 %

25

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

26

zombiedoc.com

Internet Source

<1 %

27

Riski Nur Istiqomah Dinnullah. "Perbedaan model problem based learning dan discovery-inquiry ditinjau dari hasil belajar matematika siswa", Jurnal Mercumatika : Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika, 2019

Publication

<1 %

28

fatahpenjas.blogspot.com

Internet Source

<1 %

29

repository.upi.edu

Internet Source

<1 %

30	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
31	journal2.um.ac.id Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
33	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
35	repository.uir.ac.id Internet Source	<1 %
36	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
37	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id Internet Source	<1 %
38	penelitian.uisu.ac.id Internet Source	<1 %
39	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
40	id.wikipedia.org Internet Source	<1 %
41	Submitted to Universitas Sebelas Maret	

<1 %

42

Submitted to Universitas Negeri Makassar

Student Paper

<1 %

43

digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source

<1 %

44

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

45

jurnal.untad.ac.id

Internet Source

<1 %

46

download.garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

<1 %

47

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

<1 %

48

eprints.unm.ac.id

Internet Source

<1 %

49

id.123dok.com

Internet Source

<1 %

50

Basuki Basuki, Sudarmiani Sudarmiani, Moh. Rifa'i. "IMPROVING SOCIAL SKILL AND CIVICS LEARNING OUTCOME THROUGH PROBLEM-BASED LEARNING (PBL) ASSISSTED WITH DIGITAL LITERACY TO THE XI GRADERS OF TITL VOCATIONAL HIGH SCHOOL SMK GAMALIEL 1 MADIUN", Social Sciences,

<1 %

Humanities and Education Journal (SHE Journal), 2020

Publication

51

engkoskosasih.wordpress.com

Internet Source

<1 %

52

Asri Sauci Ramadhani, Alfurqan Alfurqan. "Pengaruh Penggunaan Model Kooperatif Tipe STAD terhadap Hasil Belajar PAI di SDN 16 Kota Padang", MANAZHIM, 2022

Publication

<1 %

53

Chairatul Umamah, Herman Jufri Andi, Sitti Aisah. "Pengaruh Model Inkuiri Terbimbing dengan Alat Peraga Barbeku terhadap Pemahaman Konsep Siswa pada Materi Hukum Newton", JURNAL PENDIDIKAN MIPA, 2021

Publication

<1 %

54

eprints.radenfatah.ac.id

Internet Source

<1 %

55

repo.iain-tulungagung.ac.id

Internet Source

<1 %

56

repository.uinsu.ac.id

Internet Source

<1 %

57

Ericha Windhiyana Pratiwi, Endang Indarini. "Meta Analisis Efektivitas Model Pembelajaran Problem Solving dan Problem Posing Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis

<1 %

Matematika Siswa Sekolah Dasar", Jurnal Basicedu, 2021

Publication

58

dspace.uii.ac.id

Internet Source

<1 %

59

Sugarwanto Sugarwanto, Ardo Okilanda.
"PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG HOPS
TERHADAP HASIL LOMPAT JANGKIT SISWA
SMP 1 SUNGAI LILIN", KINESTETIK, 2020

Publication

<1 %

60

Submitted to UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Student Paper

<1 %

61

digilib.unimed.ac.id

Internet Source

<1 %

62

fr.scribd.com

Internet Source

<1 %

63

repositori.kemdikbud.go.id

Internet Source

<1 %

64

core.ac.uk

Internet Source

<1 %

65

journal.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

66

moam.info

Internet Source

<1 %

67

agusnurrohmat.blogspot.com

Internet Source

<1 %

68

eprints.kwikkiangie.ac.id

Internet Source

<1 %

69

ilmuakuntansi.web.id

Internet Source

<1 %

70

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

71

idoc.pub

Internet Source

<1 %

72

jurnal.uinsu.ac.id

Internet Source

<1 %

73

repo.undiksha.ac.id

Internet Source

<1 %

74

repository.ubharajaya.ac.id

Internet Source

<1 %

75

Agil Triyadin, Islahudin, S.Pd., M.PFis,
Zulkarnain Zulkarnain. "PENGARUH MODEL
PEMBELAJARAN CONTEXTUAL TEACHING
AND LEARNING (CTL) BERBASIS PROGRAM
MATLAB TERHADAP HASIL BELAJAR PESERTA
DIDIK PADA MATERI GAYA KELAS VIII SMPN 3
NARMADA 2020/2021", ORBITA: Jurnal Kajian,
Inovasi dan Aplikasi Pendidikan Fisika, 2020

Publication

<1 %

76	Submitted to Universitas Islam Lamongan Student Paper	<1 %
77	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
78	ijcoreit.org Internet Source	<1 %
79	lilisafudoh.blogspot.com Internet Source	<1 %
80	repository.urecol.org Internet Source	<1 %
81	www.info-asik.com Internet Source	<1 %
82	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
83	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	<1 %
84	Wahyu Ramdani, Asriansyah Asriansyah. "PENGARUH LATIHAN JUGGLING TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK BUKIT ASAM TANJUNG ENIM", Jurnal Muara Olahraga, 2018 Publication	<1 %
85	fikunesablog.files.wordpress.com Internet Source	<1 %

86	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
87	kamparkab.go.id Internet Source	<1 %
88	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
89	prosiding.unipma.ac.id Internet Source	<1 %
90	pt.slideshare.net Internet Source	<1 %
91	telkomuniversity.ac.id Internet Source	<1 %
92	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
93	Asrul Asrul, Harnida Wahyuni Adda. "PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN DISIPLIN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT. RADAR SULTENG", Jurnal Ilmu Manajemen Universitas Tadulako (JIMUT), 2021 Publication	<1 %
94	Xoterik Erik, Syafrial, Bogy Restu Ilahi. "Pengaruh latihan circuit traning daya tahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pemain sepakbola u-12 SSB abhiseva	<1 %

Bengkulu tengah", SPORT GYMNASTICS :
Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2023

Publication

95

es.scribd.com

Internet Source

<1 %

96

Lili Rahmawati, Reinita Reinita. "Pengaruh Penggunaan Pendekatan Value Clarification Technique (VCT) Model Matriks terhadap Hasil Belajar Tematik Terpadu di Kelas IV Sekolah Dasar", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2020

Publication

<1 %

97

Nur Laili Lutfianah, Fitria Wulandari. "Pengaruh Inkuiri Terbimbing Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV di MI Nurul Falah Karangpuri", Emergent Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL), 2023

Publication

<1 %

98

ejournal.unjaya.ac.id

Internet Source

<1 %

99

eprints.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

100

journal.umg.ac.id

Internet Source

<1 %

101

jurnal.stikesbaptis.ac.id

Internet Source

<1 %

102	vm36.upi.edu Internet Source	<1 %
103	Muhamad Sigid. "Hubungan Power Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Lari Sprint", Cerdas Sifa Pendidikan, 2022 Publication	<1 %
104	aimos.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
105	amandajenni17.weebly.com Internet Source	<1 %
106	anyflip.com Internet Source	<1 %
107	bajangjournal.com Internet Source	<1 %
108	bienharoon.wordpress.com Internet Source	<1 %
109	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
110	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
111	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	<1 %
112	eprints.unram.ac.id Internet Source	<1 %

113	fbs.uny.ac.id Internet Source	<1 %
114	mgmppenjasgresik.wordpress.com Internet Source	<1 %
115	nysnmedia.com Internet Source	<1 %
116	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
117	repository.iainbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
118	vdocuments.site Internet Source	<1 %
119	www.repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
120	Firman Juniatur Rahman. "Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2018 Publication	<1 %
121	Rubiyatno Rubiyatno, Rahmat Putra Perdana, Zainal Arifin, Eka Supriatna. "PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TERHADAP KEMAMPUAN DRIBLING SEPAK BOLA SISWA	<1 %

EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA N 2 SINTANG", Jurnal Pendidikan Olahraga, 2022

Publication

122

munikasulistiawati.wordpress.com

Internet Source

<1 %

123

repository.ub.ac.id

Internet Source

<1 %

124

Irma Idayati, Hardi Mulyono. "Pengaruh Kepemimpinan dan Pengawasan terhadap Kinerja Pegawai di Kantor Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas", Journal of Management and Bussines (JOMB), 2020

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On