

## **PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP LARI *SPRINT* 100 METER**

### **The Influence of Circuit Training Exercise Towards 100 Metres Sprint Run**

**SYAIFAR ZUN SALWA<sup>1</sup>, AKROM<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pengajar di MIS Nurul Yaqiin dan alumni PGMI FTK UIN Sultan Maulana  
Hasanuddin Banten, e-mail: [shaifarzun@gmail.com](mailto:shaifarzun@gmail.com)

<sup>2</sup>Pengajar di FTK UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, e-mail:  
[akrom@uinbanten.ac.id](mailto:akrom@uinbanten.ac.id)

**Abstrak.** 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.

**Kata Kunci :** *Circuit Training*, Lari *Sprint*, *Quasi Eksperimen*

**Abstract.** This study intends to explain the effect of circuit training on 100 meter sprints. The concept used is the activity of 5 training posts. The experiment was conducted in class V MIS Nurul Yaqiin Tangerang City consisting of 66 students, divided into two classes, namely the experimental and control classes with quasi-experimental methods, with nonequivalent control group design. Data collection techniques with trials, treatment and direct observation, while data analysis with SPSS. Based on the hypothesis test that is independent sample t test or t test it is known that Sig. (2-tailed) of  $0.028 < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. It is known that the average value of pretest and posttest in the experimental class increased by 38.5%, while the average value of the pretest and posttest in the control class experienced an increase of 12%. These results indicate that the experimental class increased higher than the control class. Thus, it can be stated that there is a positive effect of circuit training on students' 100 meter sprints.

**Keywords:** Circuit Training, Sprint Running, Quasi Experiments

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bagian yang tak terpisahkan dari sejarah manusia. Olahraga berfungsi sebagai barometer kemajuan dan alat ukur cita-cita manusia. Olahraga juga bermanfaat pada tubuh manusia. Dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta dijadikan sebagai hiburan maupun prestasi. Dalam lembaga pendidikan, olahraga termasuk dalam kurikulum pendidikan yang harus diikuti oleh siswa.

Ruang lingkup pendidikan khususnya di tingkat SD/MI pada kegiatan olahraga dipadukan pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di dalamnya diajarkan beberapa macam materi tentang cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu materi cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu atletik. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diberikan disemua jenjang pendidikan. (Mendikbud, 1987 )

Materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan pada jenjang: SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA/ SMK. Setiap pembelajaran atletik tidak membutuhkan peralatan modern, cukup dengan peralatan sederhana yang dapat dimodifikasi oleh guru dan siswa secara bersama-sama. Biasanya dalam setiap kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga guru selalu menggunakan atletik sebagai pembuka, inti atau penutup kegiatan belajar mengajar” (Indik E. S., 2009). Hal itu tersebut dikarenakan gerakan-gerakan yang terdapat dalam atletik merupakan gerak dasar manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Gerakan-gerakan dasar manusia berhubungan dengan atletik, seperti: berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Nenggala, 2017). Gerak dasar atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar sangat berpotensi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada gerak dasar siswa. Karena dengan gerak dasar atletik dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Dasar dari diberikannya pembelajaran atletik di semua jenjang pendidikan ini, karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Oleh karenanya atletik dipandang penting untuk diberikan sejak anak usia dini (Sukirno, 2017).

*Circuit training* dapat dilakukan pada suatu ruangan atau tempat dimana telah ditetapkan jumlah pos/stasion dengan latihan-latihan yang berbeda (Engkos, 1985). Penerapan *circuit training* merupakan salah satu program latihan fisik yang sangat mudah untuk dilakukan dan tidak memakan waktu yang lama, dalam bentuk latihannya terdiri dari berbagai macam latihan fisik yang dilakukan secara terus menerus tanpa ada waktu istirahat, diketahui waktu latihannya dalam menyelesaikan dosis yang telah ditentukan, diketahui bobot intensitas latihannya dapat ditingkatkan dengan pengulangan atau menambah pos, tempat latihannya dapat disesuaikan diberbagai area, alatnya mudah didapat, dan tidak menghabiskan waktu banyak. Melalui *circuit training* dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kondisi fisik siswa.

Studi-studi tentang penggunaan *circuit training* telah dilakukan, seperti studi Fahrizal menunjukkan adanya kontribusi variabel power otot tungkai terhadap lari sprint sebesar 86,49% pada siswa SMP. Sedangkan studi Romadhoni menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan *circuit training* terhadap peningkatan VO2 max pemain futsal.

Realita di lapangan menunjukkan bahwa cabang olahraga atletik khususnya lari *sprint* 100 meter pada sebagian besar siswa kelas V belum mampu menyelesaikannya dengan waktu minimal 00,00-16,05 (putra) dan 00,00-17,00 (putri). Hal tersebut salah satunya disebabkan siswa belum melakukan teknik start jongkok, teknik berlari yang baik, belum mau melakukan aktivitas fisik, dan lari *sprint* dilaksanakan pada siang hari dengan cuaca yang panas sehingga siswa cepat mengalami kelelahan pada kondisi fisiknya. Berdasarkan pada kondisi-kondisi tersebut, dapat diidentifikasi permasalahan di lapangan bahwa siswa belum dapat melakukan lari *sprint* 100 meter dengan waktu cepat dan singkat sesuai standar waktu yang ditetapkan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka dapat dirumuskan beberapa pertanyaan: *pertama* apakah ada pengaruh penerapan *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter? *Kedua*, bagaimana ketercapaian prestasi lari *sprint* 100 meter? Dua pertanyaan tersebut tentu ditujukan pada kemampuan uji coba dan *treatment* peneliti pada *circuit training* dan kesiapan siswa melaksanakan eksperimen tersebut. Atas dasar itulah penelitian ini berhipotesa bahwa *circuit training* dapat memperbaiki lari *sprint* 100 meter.

### **LARI SPRINT**

Lari cepat (*sprint*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*). (Indik E. S., 2009) Lari cepat atau jarak pendek (*sprint*) merupakan nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Yang dimaksud dengan lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (kecepatan maksimal) sepanjang jarak yang harus ditempuh (Sugiyono., 1995). Dalam ilmu faal lari cepat atau *sprint* ini disebut sebagai olahraga anaerobik atau olahraga yang sedikit sekali menggunakan oksigen (Wiarso, 2013).

Nomor-nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Adapun lari jarak pendek yang dilaksanakan di lapangan tertutup (*indoor*) adalah 50 meter, 60 meter, 200 meter, 400 meter (Adi, 2008). Lari *sprint* merupakan cabang olahraga atletik yang memiliki nomor lari jarak 50 meter, 60, meter, 100 meter, 200 meter dan 400 meter yang dilakukan dengan kecepatan penuh sampai garis finish.

Ada beberapa teknik dalam lari sprint, yaitu *pertama*, Teknik/ gerak dasar, seperti: ayunan tangan/lengan, angkat kaki/lutut, dan memelihara kecondongan badan (Arifin, 1995). *Kedua*, teknik start, yakni teknik yang digunakan dalam lari sprint adalah start jongkok. Ada tiga gerak dimana posisi badan mengikuti tanda/aba-aba dalam teknik start, yaitu aba-aba “bersedia”, aba-aba “siap” dan aba-aba “ya” (Sugiyono., 1995). Dan *ketiga* adalah teknik finish, yaitu urutan kedatangan pelari sesuai dengan bagian tubuhnya dalam mencapai bidang vertikal yang terdekat dari garis finis. Ada tiga teknik dalam pencapaian garis finish, 1). Terus berlari secepatnya melalui garis finis tanpa mengubah sikap lari, 2). Membusungkan dada ke depan dan kedua tangan ditarik ke belakang, dan 3). Menjatuhkan salah satu bagian tubuh ke depan. (Roji, 1989)

### **CIRCUIT TRAINING**

*Circuit Training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan dan komponen fisik yang lain

(Harsono, 2001). Sedangkan latihan sirkuit menurut Irianto adalah metode yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif (Irianto, 2004).

Program latihan sirkuit berbeda dengan program-program yang telah dikemukakan terdahulu, terutama pada aspek pelaksanaannya. Suatu sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan (Sajoto, 1988). Set atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian (Sukadiyanto., 2011).

*Circuit training* merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, pada satu putaran tersebut terdapat beberapa pos. Pada setiap pos peserta melakukan bentuk gerakan berbeda yang sudah ditentukan dan *circuit training* harus dirancang sesuai dengan sasaran yang akan dicapai misalnya ingin melatih kekuatan, kecepatan, daya tahan, power dan lain-lain. Oleh karena itu ada beberapa keuntungan dalam penggunaan *circuit training* seperti: 1). Lamanya waktu latihan dapat diketahui pada setiap tingkatan dosis yang diberikan kepada peserta didik. 2). Setiap tahapan latihan dapat mengetahui kondisi kebugaran peserta didik, 3). Alat untuk menunjang latihan mudah didapatkan karena latihan bisa dengan model klasikal, 4). Dosis latihan disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, dan 5) tidak ada perbedaan dalam intensitas lamanya latihan (Komari, 2008).

Pos dalam *circuit training* sebagaimana yang disinggung di atas terdiri dari: 1). Latihan pergelangan kaki yang dilakukan selama 15 detik lamanya, 2). Latihan *step up* dilakukan selama 15 detik, 3). Latihan tendangan tumit juga dilakukan selama 15 detik, 4). Latihan angkat lutut tinggi juga 15 detik dan 5). Latihan jongkok berdiri yakni latihan angkat lutut tinggi dan kaki diluruskan selama 15 detik pula (Sidik, 2010).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, itu dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap lari sprint 100 siswa MI kelas V. Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent*

*control group design*. Pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrolnya tidak dipilih secara random. Ada dua kelas yang menjadi eksperimen *circuit training*, yaitu kelas A dengan 33 siswa dan kelas B dengan jumlah 33 siswa atau jumlah keseluruhannya 66 siswa.

Instrumen yang digunakan adalah *pertama* adalah tes (lembar/daftar nilai yang berisi kriteria lari sprint 100 meter) yang terdiri dari *pretest* dan *posttest* dan *kedua* adalah non test (lembar pengamatan selama aktivitas kegiatan *treatment* terhadap siswa). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan eksperimen atau uji coba *circuit training* (tes), dan mengamati aktivitas kegiatan siswa selama eksperimen serta *treatment* (non tes). Tes adalah tes lari *sprint* 100 meter, sedangkan non tes yang digunakan adalah observasi yang digunakan ketika perlakuan terhadap kelas eksperimen dan kontrol berlangsung. Sedangkan untuk mengetahui adanya pengaruh antar variabel digunakan analisa statistic dengan perangkat SPSS 16.0.

### **HASIL PRETEST DAN POSTTEST**

Setelah dilakukan uji coba *circuit training* pada siswa kelas V MI dapat dijelaskan beberapa hasil dari eksperimen tersebut.

1. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok Eksperimen

Hasil *pretest* kelompok eksperimen dapat ditunjukkan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 1.**

Hasil Distribusi Frekuensi Nilai *Pretest* Kelas Eksperimen

		Frequency	Percent
Valid	45	4	12.1
	50	5	15.2
	55	6	18.2
	60	6	18.2
	65	7	21.2
	70	3	9.1
	75	2	6.1
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa nilai *pretest* kelas eksperimen yang memperoleh nilai 45 ada 4 siswa atau sebesar 12,1%, yang mendapatkan nilai 50 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, yang memperoleh nilai 55 ada 6 siswa atau sebesar 18,2%, yang mendapatkan nilai 60 ada 5 orang atau sebesar 18,2%, yang memperoleh nilai 65 terdapat 7 siswa atau sebesar 21,2 %, yang memperoleh nilai 70 terdapat 3 siswa atau sebesar 9,1%, dan yang mendapatkan nilai 75 terdapat 2 siswa atau sebesar 6,1%. Siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM sebanyak 31 orang sebesar 94% dan siswa yang memperoleh nilai di atas KKM sebanyak 2 orang sebesar 6,1%. Sedangkan hasil *posttest* pada kelas eksperimen sebagaimana yang ditunjukkan dalam tabel di bawah ini

**Tabel 2**Tabel Hasil Distribusi Frekuensi Nilai *Posttest* Kelas Eksperimen

		Frequency	Percent
Valid	60	1	3.0
	65	2	6.1
	70	4	12.1
	75	5	15.2
	80	5	15.2
	85	6	18.2
	90	5	15.2
	95	5	15.2
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi nilai *posttest* kelas eksperimen diketahui bahwa yang memperoleh nilai 60 ada 1 siswa atau sebesar 3%, yang mendapat nilai 65 ada 2 siswa atau sebesar 6,1%, yang memperoleh nilai 70 ada 4 siswa atau sebesar 12,1%, yang mendapatkan nilai 75 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, yang mendapat nilai 80 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, yang mendapat nilai 85 ada 6 siswa atau sebesar 18,2%, yang memperoleh nilai 90 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, dan siswa yang memperoleh nilai 95 terdapat 5 siswa atau sebesar 15,2%. Ada 7 siswa yang masih memperoleh nilai di bawah KKM atau sebesar 21,2% dan yang memperoleh nilai di atas KKM sebanyak 26 siswa atau sebesar 79%.

## 2. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Hasil kelas kontrol pada nilai *pretest* sebagaimana yang ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 3.**

Tabel Hasil Distribusi Frekuensi Nilai *Pretest* Kelas Kontrol

	Frequency		Percent
Valid	50	1	3.0
	55	4	12.1
	60	5	15.2
	65	6	18.2
	70	5	15.2
	75	7	21.2
	80	3	9.1
	85	2	6.1
Total	33		100.0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi nilai *pretest* kelas kontrol diketahui bahwa siswa yang memperoleh nilai 50 ada 1 orang atau sebesar 3%, yang mendapat nilai 55 ada 4 siswa atau sebesar 12,1%, siswa yang memperoleh nilai 60 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, yang mendapatkan nilai 65 ada 6 siswa atau sebesar 18,2%, yang mendapat nilai 70 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, yang memperoleh nilai 75 ada 7 siswa atau sebesar 21,2%, yang mendapat nilai 80 ada 3 siswa atau sebesar 9,1%, dan yang memperoleh nilai 85 ada 2 siswa atau sebesar 6,1%. Sebanyak 63,7% siswa yang masih mendapatkan nilai di bawah KKM atau sebanyak 21 siswa dan yang memperoleh nilai di atas KKM sebanyak 12 siswa atau sebesar 36,4%. Sedangkan hasil *posttest* kelas kontrol sebagaimana dalam table di bawah ini:

**Tabel 4.**Tabel Hasil Distribusi Frekuensi Nilai *Posttest* Kelas Kontrol

	Frequency Percent		
Valid	60	1	3.0
	65	2	6.1
	70	4	12.1
	75	5	15.2
	80	5	15.2
	85	6	18.2
	90	5	15.2
	95	5	15.2
Total	33		100.0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi nilai *posttest* kelas kontrol diketahui bahwa siswa yang memperoleh nilai 60 terdapat 1 orang atau sebesar 3%, yang memperoleh nilai 65 ada 2 siswa atau sebesar 6,1%, yang mendapatkan nilai 70 ada 4 siswa atau sebesar 12,1%, yang mendapat nilai 75 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, yang memperoleh nilai 80 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, yang mendapatkan nilai 85 ada 6 siswa atau sebesar 18,2%, yang mendapat nilai 90 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%, dan yang memperoleh nilai 95 ada 5 siswa atau sebesar 15,2%. Siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM sebanyak 7 orang atau sebesar 21,2% dan siswa yang mendapatkan nilai di atas KKM sebanyak 26 orang atau sebesar 79%.

Selanjutnya data hasil penelitian diolah dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk*, uji homogenitas menggunakan *one way anova*, dan uji hipotesis menggunakan *independent sample t test* atau uji t dua arah (*2-tailed*) dengan bantuan program SPSS 16,0.

## UJI NORMALITAS

Uji normalitas *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk menguji data hasil *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk*. Hipotesisi yang akan diuji adalah:  $H_0$ : Distribusi populasi normal, jika probabilitas  $> 0,05$ ,  $H_0$  diterima.  $H_1$ : Distribusi populasi tidak normal, jika probabilitas  $\leq 0,05$ ,  $H_0$  ditolak (Kadir, 2015). Atau Jika  $\text{Sig.} > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Jika  $\text{Sig.} \leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 5.**

Tabel Hasil Uji Normalitas *Pretest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

	<b>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></b>		<b>Shapiro-Wilk</b>			
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Eksperimen	.132	33	.156	.947	33	.108
Kontrol	.138	33	.115	.959	33	.245

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa *pretest* kelas eksperimen pada *kolmogorov-smirnov* signifikansinya 0,156 dan *shapiro-wilk* signifikansinya 0,108. Sedangkan *pretest* kelas kontrol pada *kolmogorov-smirnov* signifikansinya 0,115 dan *shapiro-wilk* signifikansinya 0,245. Hal tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, karena *pretest* kelas eksperimen pada *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk* signifikansinya (lebih besar)  $> 0,05$ . Sedangkan *pretest* kelas kontrol pada *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk* signifikansinya (lebih besar)

$> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa hasil *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal.

**Tabel 6.**

Tabel Hasil Uji Normalitas *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Eksperimen	.135	33	.136	.945	33	.098
Kontrol	.132	33	.151	.947	33	.112

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa *posttest* kelas eksperimen pada *kolmogorov-smirnov* signifikansinya 0,136 dan *shapiro-wilk* signifikansinya 0,098. Sedangkan *posttest* kelas kontrol pada *kolmogorov-smirnov* signifikansinya 0,151 dan *shapiro-wilk* signifikansinya 0,112. Hal tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, karena *posttest* kelas eksperimen pada *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk* signifikansinya (lebih besar)  $> 0,05$ . Sedangkan *pretest* kelas kontrol pada *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk* signifikansinya (lebih besar)  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal.

### UJI HOMOGENITAS

Uji homogenitas *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk menguji data hasil *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *one way anova*. Kriteria pengujian adalah jika nilai Sig.  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Jika nilai Sig.  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 7.**

Tabel Hasil Uji Homogenitas *Pretest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Levene			
Statistic	df1	df2	Sig.
.217	1	64	.643

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa signifikansinya sebesar 0,643. Hal tersebut menunjukkan bahwa data hasil *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki varians yang homogen karena pada kedua kelas signifikansinya  $0,643 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa hasil *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki varians yang homogen.

Tabel 8.

Tabel Hasil Uji Homogenitas *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Levene			
Statistic	df1	df2	Sig.
1.455	1	64	.232

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa signifikansinya sebesar 0,232. Hal tersebut menunjukkan bahwa data hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki varians yang homogen, karena pada kedua kelas signifikansinya  $0,232 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima. Jadi dapat dinyatakan bahwa hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki varians yang homogen.

**UJI HIPOTESIS**

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *independent sample t test* atau uji t dengan bantuan program SPSS 16. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui terdapat pengaruh positif *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa dibandingkan tanpa *circuit training* dan perbedaan rata-rata hasil *posttest* lari *sprint* 100 meter antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kriteria pengujian hipotesis yang digunakan adalah jika Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak. Jika Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Hasil uji hipotesis *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 9.**  
Tabel Hasil Uji Hipotesis

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	1.455	.232	2.242	64	.028	5.00000	2.23035	.54436	9.45564
	Equal variances not assumed			2.242	61.973	.029	5.00000	2.23035	.54156	9.45844

Berdasarkan tabel uji hipotesis, data hasil *posttest equal variances assumed* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan bahwa signifikan (2-tailed) sebesar 0,028. Hasil *posttest equal variances assumed* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan signifikan (2-tailed) 0,028 < 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Jadi dapat dinyatakan terdapat pengaruh positif *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa.

## PENJELASAN HASIL

*Pretest* diberikan pada dua kelas, yaitu kelas VA dan VB berupa tes lari *sprint* 100 meter. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2018. Hasil *pretest* Kelas VA memperoleh nilai rata-rata 58,64, nilai tengah 60, nilai standar deviasi 8,685, nilai varians 75,426, nilai rentang 30, nilai terendah 45, nilai tertinggi 75, dan nilai jumlah 1935. Kelas VB memperoleh nilai rata-rata 68,03, nilai tengah 70, nilai standar deviasi 9,265, nilai varians 85,843, nilai rentang 35, nilai terendah 50, nilai tertinggi 85, dan nilai jumlah 2245. Setelah diketahui hasil *pretest* pada kelas VA dan Kelas VB, selanjutnya dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas dan uji homogenitas data *pretest* kedua kelas dinyatakan normal dan homogen. Karena data *pretest* dinyatakan normal dan homogen, maka peneliti dapat menentukan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* kelas VB lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* kelas VA. Untuk memilih kelas eksperimen dan kelas kontrol, maka peneliti menentukan bahwa kelas VA sebagai kelas eksperimen, sedangkan kelas VB sebagai kelas kontrol.

Kelas eksperimen merupakan kelas yang melaksanakan *treatment* berupa *circuit training*, sedangkan kelas kontrol merupakan kelas yang tidak melaksanakan *treatment*. *Circuit training* dalam penelitian ini terdapat 5 pos, antara lain: pos 1 latihan pergelangan kaki (*ankling drill*), pos 2 latihan naik turun bangku (*step up*), pos 3 latihan tendangan tumit (*heel kick-up drill*), pos 4 latihan angkat lutut tinggi, dan pos 5 latihan jongkok berdiri (*squat thrust*). Siswa dibentuk kedalam 5 kelompok, masing-masing kelompok terdapat 5-7 siswa. Masing-masing kelompok melakukan *circuit training* sebanyak 5 pos, tiap-tiap pos *circuit training* dilakukan selama 15 detik. *Treatment* dilaksanakan 3 kali seminggu selama 9 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari kamis, jumat dan sabtu.

Pertemuan berikutnya pada hari senin tanggal 10 September 2018 peneliti melaksanakan *posttest*. Peneliti memberikan *posttest* pada dua kelas, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol berupa tes lari *sprint* 100 meter. Hasil *posttest* kelas eksperimen memperoleh nilai rata-rata 81,21, nilai tengah 80,

nilai standar deviasi 9,845, nilai varians 96,922, nilai rentang 35, nilai terendah 60, nilai tertinggi 95, dan nilai jumlah 2680. *Posttest* kelas kontrol memperoleh nilai rata-rata 76,21, nilai tengah 75, nilai standar deviasi 8,200, nilai varians 67,235, nilai rentang 30, nilai terendah 60, nilai tertinggi 90, dan nilai jumlah 2515. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil tes lari *sprint* 100 meter kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata kelas kontrol. Setelah diketahui hasil *posttest* pada kelas eksperimen dan Kelas kontrol, selanjutnya dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas dan uji homogenitas data *pretest* kedua kelompok dinyatakan normal dan homogen. Karena data dinyatakan normal dan homogen, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan teknik analisis *independent sampel t test* atau uji t. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui terdapat pengaruh positif *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa dibandingkan tanpa penerapan *circuit training*. Hasil *posttest equal variances assumed* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan signifikansi (2-tailed)  $0,028 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh positif *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas V MIS Nurul Yaqiin Kota Tangerang.

Data yang telah diinterpretasikan di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dan kenaikan pada hasil *pretest* dan *posttest* di kelas eksperimen dan kelas kontrol. Diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen sebesar 58,64 dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 81,21, mengalami kenaikan sebesar 38,5%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* kelas kontrol sebesar 68,03 dan *posttest* kelas kontrol sebesar 76,21, mengalami kenaikan sebesar 12%. Kelas eksperimen mengalami kenaikan lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal tersebut didasarkan pada lembar observasi aktivitas *treatment* (terlampir).

Berdasarkan hasil eksperimen, evaluasi dan analisis data di lapangan menunjukkan bahwa ada pengaruh positif *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas V MIS Nurul Yaqiin Kota Tangerang. Hal ini diketahui pada nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen sebesar 58,64 dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 81,21, mengalami kenaikan sebesar 38,5%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* kelas kontrol sebesar 68,03 dan *posttest* kelas

kontrol sebesar 76,21, mengalami kenaikan sebesar 12%. Jadi dapat dinyatakan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen mengalami kenaikan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelas kontrol. Oleh karena itu hasil penelitian ini juga dapat menjawab hipotesis bahwa bahwa *circuit training* dapat memperbaiki lari *sprint* 100 meter.

## **SIMPULAN**

Ada beberapa kesimpulan yang dapat dapat diformulasikan dalam studi yaitu: *pertama*, Uji hipotesis *independent sample t test* atau uji t dua arah (*2-tailed*), bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh positif *circuit training* terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa. Diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar  $0,028 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan uji hipotesis, dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh positif *circuit traianing* terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas V MIS Nurul Yaqiin Kota Tangerang.

*Kedua*, Nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen sebesar 58,64 dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 81,21, sedangkan nilai rata-rata *pretest* kelas kontrol sebesar 68,03 dan *posttest* kelas kontrol sebesar 76,21. Berdasarkan pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* di kelas eksperimen, mengalami kenaikan sebesar 38,5%, sedangkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* di kelas kontrol, mengalami kenaikan sebesar 12%. Meskipun keduanya mengalami kenaikan, namun pada kelas eksperimen menunjukkan kenaikan yang lebih besar. Itu artinya ada pengaruh *circuit traianing* terhadap peningkatan capaian preatasi lari *sprint* 100 mater siswa kelas V MIS Nurul Yaqiin Kota Tangerang.

Dan *ketiga*, Penelitian ini juga menjawab hipotesis awal bahwa "*circuit training* dapat memperbaiki lari *sprint* 100 meter". Setelah dilakukan eksperimen, *treatment*, evaluasi dan analisa dapat dinyatakan bahwa *circuit training* dapat memperbaiki dan meningkatkan preatasi lari *sprint* 100 meter.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, W. K. ( 2008). *Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Arifin, D. Z. (1995). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* . Jakarta: PT Aries Lima.

- Engkos, K. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressindo.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Indik, E. S. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Indik, E. S. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Komari, A. (2008). *Traditional, Circuit Training and Student's Psychology Fitness*. Yogyakarta: Jendela Bulu Tangkis, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Mendikbud. (1987 ). *SK. Mendikbud Nomor 0413/U/1987*. yogyakarta: staffnew.uny.ac.id.
- Nenggala, A. K. ( 2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Roji. (1989). *Pendidikan Jasmani 1*. Bandung: Intan Pariwara.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*,. Semarang: IKIP Semarang.
- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*,. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono., d. (1995). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Yudhistira.
- Sukadiyanto., D. M. ( 2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukirno. (2017). *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi (Panduan Praktis Untuk Pelatih Pembina Khususnya Cabang Olahraga Atletik)*,. Palembang: Unsri Press.
- Wiarso, G. (2013). *Atleik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.