

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA KOMUNITAS PETRA DI KELURAHAN TANJUNG REJO

Akbar Rafiki Damanik¹, Zulaini².

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kelincahan pada komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo, Penelitian dilaksanakan di Komunitas PETRA Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang pada bulan maret sampai dengan Mei 2021. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan menggunakan rancangan “*Eksperimen One Group Pretest-Posttest Design*”. Sampel penelitian adalah Komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo, yang berjumlah 6 orang. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas: *Circuit Training* variabel terikat: Kelincahan. Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan selama 6 minggu. Kegiatan latihan *Circuit Training*. Data yang diperoleh terlebih dahulu diuji dengan uji homogenitas dan uji normalitas. Apabila data berdistribusi normal maka akan dilanjutkan dengan uji – *t* dengan $\alpha = 0.05$ seluruh data yang diperoleh diuji dengan bantuan program statistik komputer yakni menggunakan program SPSS 22. Data yang diperoleh dengan menggunakan uji *t* menunjukkan terjadinya peningkatan kelincahan pada latihan *Circuit Training*, Pre test adalah 47,33/detik dan Post test adalah 30/detik. Hasil uji-*t* berpasangan menunjukkan $p=0,000$; $p<0,05$. Hasil uji *t* tidak berpasangan menunjukkan ($p=0.000$; $p<0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil post test latihan *Circuit Training* terhadap kelincahan pada komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo.

Kata kunci : *Latihan, Circuit Training, Kelincahan*

PENDAHULUAN

Circuit Training adalah suatu latihan dengan cara regu dikelompok-kelompokkan dan setiap kelompok melakukan satu bentuk latihan. Pada waktu yang telah ditetapkan kelompok-kelompok itu berganti tempat. Cara ini dilakukan dengan membagi ke dalam 7-12 kelompok (*station*), (Baley, 1986:142).

Menurut M. Sajoto (1995: 83) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang anggota melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang anggota telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Menurut Soekarman (1987: 70) latihan *Circuit Training* adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan mencakup latihan untuk: 1) Kekuatan otot, 2) Ketahanan otot, 3) Kelentukan, 4) Kelincahan, 5) Keseimbangan, dan 6) Ketahanan jantung paru.

Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan.

¹ Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Latihan sirkuit biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik. Menurut J.P. O'Shea dan E.L. Fox yang dikutip M. Sajoto (1995: 83) ada dua program latihan, yang pertama bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 45 detik, dan dengan repetisi antara 15-20 kali, sedang waktu istirahat tiap stasiun adalah 1 menit atau kurang. Rancangan kedua dinyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Satu stasiun diselesaikan dalam waktu 30 detik, dan satu sirkuit diselesaikan antara 5-20 menit, dengan waktu istirahat tiap stasiun adalah 15-20 detik.

Bompa (1994: 3) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Menurut pendapat Fox (1993: 693) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang anggota dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

Penentuan dosis latihan adalah menetapkan tentang ukuran beban latihan yang harus dilakukan oleh anggota untuk jangka waktu tertentu. Ada dua bentuk dosis latihan yaitu dosis eksternal dan dosis internal. Dosis eksternal (*outer load*) adalah jumlah beban kerja yang dirancang bagi seorang anggota yang menyusun kerangka sesi dari suatu program latihan. Untuk menyusun program latihan yang benar, seorang pelatih perlu mengenal karakteristik dosis eksternal. Komponen dosis eksternal adalah volume, yaitu jumlah kerja yang ditampilkan selama satu sesi latihan atau suatu fase latihan. Volume latihan dapat berupa durasi, jarak tempuh dan jumlah pengulangan/ repetisi (Bompa, 1994). Beban latihan dapat dikatakan sebagai dosis latihan fisik.

Dari pernyataan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Circuit Training* Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Komunitas Petra Dikelurahan Tanjung Rejo".

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang-cabang olahraga termasuk permainan olahraga tradisional dan lainnya, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri. Dengan kelincahan yang bagus maka seseorang yang melakukan suatu aktifitas permainan olahrag akan mampu bergerak dengan cepat dan gesit pada saat pertandingan. Berikut ini macam macam latihan untuk meningkatkan kelincahan, diantaranya yaitu :

Shuttle Run

Anggota berlari bolak-balik dari titik satu ke titik yang lainnya sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai di titik satu anggota harus secepatnya membalikkan diri untuk berlari ke titik yang lain. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan lari bolak-balik adalah: Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4 sampai 5 meter. Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak yang menyebabkan anggota kelelahan. Jumlah ulangan lari dapat dikembangkan sedikit demi sedikit mengikuti perkembangan stamina anggota.

Lari Zig Zag

Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik., hanya saja dalam latihan ini anggota harus berlari melalui titik misalnya 10 titik.

Agility Ladder

Agility ladder ini merupakan salah satu perlengkapan olahraga yang memiliki fungsi sebagai alat bantu latihan kelincahan. Sebagai alat latihan ketangkasan, agility ladder ini dapat digunakan untuk latihan berbagai cabang olahraga.

Two Foot Forwards

Two Foot Forwards adalah metode latihan kelincahan yang dikembangkan melalui model latihan Two Foot Forwards dengan diberikan variasi seperti berlari kecil dengan

menyamping.

Envelope Run

Envelop Run adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengancara mengelilingi 4 buah kun yang di buat dalam melatih kelincahan. jarak antara kun satu dengan kun yang lainnya yaitu 3-4 meter.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Komunitas PETRA Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Dalam menentukan sampel penelitian ini, peneliti menggunakan metode purposive sampel. Menurut Arikunto “purposive sampling adalah sampel yang berkriteria dan berjumlah 6 orang” adapun kriteria sampel adalah terdapat dibawah ini: 1) Terdaftar sebagai anggota pada Komunitas PETRA, 2) Aktif dalam Komunitas PETRA, 3) Berjenis kelamin laki-laki, 4) Bersedia dijadikan sebagai sampel.

Tes awal atau pre-test yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk melihat kemampuan awal Kelincahan Anggota Komunitas PETRA. Latihan *Circuit Training* dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan treatment atau perlakuan dalam 18 kali pertemuan.

Pemberian perlakuan (treatment) pada eksperimen ini dilaksanakan 18 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 18 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994). Latihan ini dimulai pukul 16.00WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Kegiatan Latihan *Circuit Training* dilakukan dengan tiga tahap yaitu

Latihan pemanasan (Warming Up) diberikan kepada anggota selama 10 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada anggota. Sebelum pemanasan anggota dipimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai Latihan *Circuit Training* yang akan dilaksanakan.

Latihan inti diberikan kepada anggota selama 60 menit, dimana didalam 60 menit ini diberikan latihan *Circuit Training*. Latihan pendinginan (Colling Down) diberikan kepada anggota selama 10 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menurunkan suhu tubuh dan mengendurkan otot-otot yang telah dilatih. Setelah selesai pendinginan diberikan arahan atau masukan mengenai latihan tadi kemudian diakhir ditutup dengan Doa.

HASIL

Tabel Hasil Uji - t Berpasangan Kelincahan pada latihan *Circuit Training*

| Kelompok | Pre | | Post | | P |
|------------|-----------------|------|-----------------|------|-------|
| | Mean (detik) | Sd | Mean (detik) | Sd | |
| Kelincahan | 47,33 | 1,26 | 31 | 1,36 | 0,000 |

Keterangan : mean= rata-rata; sd= standar deviasi, sig=signifikansi

Berdasarkan tabel diketahui rata-rata Kelincahan pada latihan *Circuit Training*, Pre test adalah 47,33/detik dan Post test adalah 31/detik. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan Kelincahan pada latihan *Circuit Training* yang signifikan $p=0,000$; $p<0,05$. Perbedaan rata-rata hasil kelincahan setelah latihan *Circuit Training* dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji-t tidak berpasangan.

Tabel Hasil Uji – *t* Tidak Berpasangan Kelincahan setelah latihan pada *Circuit Training*

| Kelompok | Post_Kelincahan | | Sig. |
|------------|-----------------|------|-------|
| | Mean (detik) | Sd | |
| Kelincahan | 31 | 1,36 | 0.000 |

Keterangan : mean= rata-rata; sd= standar deviasi, sig=signifikansi

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa ada peningkatan Kelincahan setelah latihan *Circuit Training* (31/detik). Hasil statistik uji-*t* tidak berpasangan menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Circuit Training* yang bermakna (signifikan) ($p=0.000$; $p<0,05$) terhadap kelincahan pada komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap kelincahan pada komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo. Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk menemukan informasi. Metode ini memberikan penerapan program latihan *Circuit Training*. Sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu anggota diberikan tes awal untuk mengetahui dan mengukur kemampuan awal anggota, yaitu Side Step Test. Setelah diberikan tes awal, maka anggota diberikan perlakuan, yaitu latihan *Circuit Training* dengan beban selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan Kelincahan setelah latihan *Circuit Training* Pre test adalah 47,33/detik dan Post test adalah 31/detik. Hasil uji-*t* berpasangan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan Kelincahan pada latihan *Circuit Training* yang signifikan $p=0,000$; $p<0,05$. (31/detik). Hasil statistik uji-*t* tidak berpasangan menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *Circuit Training* yang bermakna (signifikan) ($p=0.000$; $p<0,05$) terhadap kelincahan pada komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antar hasil post test latihan *Circuit Training* terhadap Kelincahan pada Komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dilihat dari hasil pengujian dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya peningkatan Kelincahan pada pemberian latihan *Circuit Training* pada komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo. Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 18 kali pertemuan dan sesi latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu, dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kelincahan, pada pemberian latihan *Circuit Training* pada komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo. Saran bagi pelatih di harapkan menggunakan Latihan *Circuit Training* untuk meningkatkan kelincahan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, I.M.Y, Kanca, I.N dan Sudarmada, I.M. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *e – journal jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Vol.2: 1-5.
- Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company.
- Danandjaja, James. 1984. *Folklor Indonesia: Ilmu Gosip, Dongeng, dan Lain-Lain*. Jakarta: PT Temprint.
- Fox. E.L., Bowers. R.W., dkk (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.

- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kesuma.
- Kumar, V. (2016). Effect of *Circuit Training* Program on Selected Motor Abilities Among University Male. *International Jurnal Of Physical Education, Sport And Health*. 3 (4), 255-257.
- Kurniati, Euis. (2018). *Permainan Tradisional Dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Muhajir, M. dan Jaja, M. (2011). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Naisaban, L. (2007). *Bergembira bersama 100 permainan rakyat*. Jakarta
- Rahman, F.J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*. Vol.4(2): 1-4.
- Romdani, S. (2018). Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Jurnal ilmu keolahragaan*. Vol.3:1-4.
- Sajoto.M. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Anggota*. Jakarta: Inti Idayu Press.