

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA ATLET *CLUB DUMPANG* ATLETIK TAHUN 2023

Gabe Martua Nasution¹, Zulfan Heri², Rosmaini Hasibuan³

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kecepatan atlet lari 100 meter, terlihat dari komponen *power* otot tungkai juga masih belum memiliki hasil kemampuan *power* yang belum baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet *Club Dumpang* Atletik Tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji *t*. Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} yaitu diperoleh sebesar 10,5 dan t_{tabel} 1,83 maka t_{hitung} ($10,5 > 1,83 t_{tabel}$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra klub *Dumpang* atletik Medan tahun 2023.

Kata Kunci: *Circuit Training*, Kecepatan, Lari 100 Meter

Abstract: This research is motivated by the lack of speed of athletes running 100 meters, seen from the component of leg muscle power also still does not have the results of poor power ability. The purpose of this study was to determine the effect of *Circuit Training* on 100 100-meter running Speeds at Athletic Club *Dumpang* Athletes in 2023. This research is experimental. The sample in this study was 10 people. The data collection technique used is by taking *pre-test*, *treatment*, and *post-test*. Data analysis techniques used are normality test, homogeneity test, and *t*-test. From the data analysis that has been done, it is known that the count value is obtained by 10.5 and table 1.83 then count ($10.5 > 1.83$ table), so there is a significant effect of *circuit training* on 100-meter running speed on male athletes of the Medan athletics *Dumpang* club in 2023.

Keywords: *Circuit Training*, Speed, 100 Meter Run

PENDAHULUAN

Dalam melaksanakan kegiatan olahraga setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda salah satu adalah peningkatan prestasi dalam bidang olahraga. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang penting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah untuk memenangkan pertandingan ataupun perlombaan. Menurut Bumpa (1999: 249) menyatakan bahwa prestasi olahraga dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang baik dan benar yang bertujuan untuk meningkatkan fisik secara umum dan fisik secara khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan juga merupakan induk atau mother of all sports. Atletik secara tidak langsung dan sadar telah dilakukan sejak zaman dahulu oleh manusia dalam melakukan aktivitas seperti: berjalan, berlari, melompat, melempar tombak

¹ Penulis adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

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

³ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

untuk berburu, semua itu sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau fisik, dimana dalam melakukan itu seluruh anggota tubuh akan bergerak baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh lainnya (Anwarudin 2010: 1).

Lari jarak pendek atau biasa disebut sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang cukup bergengsi. Lari jarak pendek adalah lari yang menggunakan tenaga maksimal atau lari secepat mungkin dalam jarak 100 meter sampai 400 meter. Untuk dapat menghasilkan kecepatan tertinggi kemampuan maksimal seseorang dalam melakukan aktivitas atau gerak olahraga tergantung pada empat hal, yaitu 1) fungsi organ tubuh (jantung, paru, saraf, otot, dan panca indera); 2) kemampuan gerak tubuh dasar atau kemampuan biomotor, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, ketepatan, stamina, koordinasi dan power; 3) postur tubuh dasar yang baik; dan 4) semangat (Amat Komari: 2008:19). Unsur-unsur tersebut harus selalu dipupuk dan dilatih agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola kekhususan gerak bilangan atau cabang yang akan dipelajari.

Dalam pembinaan dan pengembangan atletik khususnya nomor lari jarak pendek, peran klub-klub yang tergabung dalam pengurus atletik daerah baik tingkat kabupaten, kota maupun provinsi maupun nasional sangat memberikan kontribusi dalam peningkatan prestasi, tidak terkecuali klub atletik Dumpang yang terletak di kota Medan provinsi Sumatera Utara.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di klub Dumpang atletik, masih ada beberapa atlet yang belum maksimal dalam mencapai limit waktu yang ditetapkan saat menjalankan latihan, padahal mereka telah mengiku latihan secara baik. Sehingga kecepatan lari jarak pendek tepatnya nomor 100 meter masih belum baik dalam hal waktu, padahal kecepatan merupakan hal yang penting dalam pencapaian prestasi. Menurut Harsono (1998:261), mengemukakan bahwa : Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam hal ini merupakan kecepatan bergerak untuk dapat melakukan pergerakan kaki yang cepat untuk mampu mengayunkan kaki

Latihan yang dilakukan klub Dumpang atletik Medan dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam seminggu. Tetapi dari hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih yang bernama Dumpang Parluhutan mengemukakan bahwa dalam menjalankan program latihan jarang menerapkan bentuk dan metode latihan yang bervariasi, pelatih monoton kepada satu atau dua bentuk latihan saja sehingga para atlet sering merasa jenuh dalam menjalankan program latihannya. Berdasarkan hasil tes kecepatan lari 100 meter , para pelari masih jauh dari harapan yang diminta oleh para pelatih. Dan dari hasil tes fisik berkaitan dengan komponen *power* otot tungkai juga masih belum memiliki hasil kemampuan *power* yang baik.

Berdasarkan kondisi dan data tersebut tersebut maka peneliti mencoba membuat bentuk latihan dengan menerapkan bentuk- bentuk *circuit training*, dimana *circuit training* ini merupakan latihan yang tidak membosankan serta memberikan pengaruh yang sangat baik dalam peningkatan kondisi fisik yang harapannya pengaruh terhadap hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter atlet Dumpang medan. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Putra klub Dumpang atletik Medan tahun 2023.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data dengan menggunakan 1 variabel yaitu *circuit training* sebagai variabel bebasnya dan peningkatan kecepatan lari jarak pendek 100 meter sebagai variabel terikatnya. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMK Negeri 2, Jl. STM, No. 12 A, Kec. Medan Amplas, Kota Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra lari 100 meter Klub Atletik Lapangan Dumpang yang berjumlah 10 orang. Teknik

yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria tercatat sebagai atlet yang aktif di klub Dumpang Atletik Medan Sumut, sudah berlatih selama 1 tahun ke atas, bersedia mengikuti program latihan yang diberikan. Penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes dan pengukuran lari 100 meter (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Farug 2015:170).

HASIL

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan merupakan temuan peneliti yang dilakukan selama 6 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan, selanjutnya data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistik.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil penelitian adalah normal. Data *pretest* dan *post-test* penelitian dipergunakan untuk menguji normalitas distribusi. Uji *Liliefors* adalah rumus uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini. Jika kriteria terpenuhi pada $0,05 L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut dapat dikatakan normal.

Tabel Uji Normalitas

| Rata-rata dan Simpangan Baku | L_{hitung} | L_{tabel} | A | Ket |
|------------------------------|--------------|-------------|------|--------|
| <i>Pre-Test</i> | 0,094 | 0,258 | 0,05 | Normal |
| <i>Post-Test</i> | 0,124 | 0,258 | | Normal |

Dari uraian tabel di atas diketahui bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada $\alpha 0.05 L_{hitung} < L_{tabel}$. Nilai L_{hitung} data *pre-test* dan *post-test* adalah 0,094 dan 0,124. Adapun nilai L_{tabel} adalah 0,258. Berdasarkan nilai L_{hitung} data *pre-test* dengan nilai $0,094 < 0,258$, dan data *post-test* dengan nilai $0,124 < 0,258$. Data *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas penelitian ini bertujuan untuk memastikan data penelitian homogen atau tidak. Jika data penelitian memenuhi kriteria $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dianggap homogen. Rumus uji homogenitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji F.

Tabel Uji Homogenitas

| Data | Varians | F_{hitung} | F_{tabel} | α | Ket |
|------------------|---------|--------------|-------------|----------|---------|
| <i>Pre-test</i> | 0,013 | 1,154 | 3,18 | 0,05 | Homogen |
| <i>Post-test</i> | 0,015 | | | | Homogen |

Hasil uji F adalah 1,154 sesuai dengan perhitungan yang terdapat pada lampiran. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka kriteria data dikatakan homogen. dimana F_{tabel} bernilai 3,18, $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,154 < 3,18$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data penelitian ini adalah homogen.

Pengujian Hipotesis

Dari perhitungan hipotesis diperoleh nilai uji t yaitu 10,5. Nilai t_{tabel} taraf signifikansi $\alpha = 5\% = 0,05 = n-1 = 10-1 = 9$, sehingga $t_{tabel} = 1,83$. Berdasarkan hasil nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,5 > 1,83$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya Terdapat pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra klub Dumpang atletik Medan tahun 2023.

PEMBAHASAN

Lari 100 meter atau sprint atau istilah lainnya lari jarak pendek adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis start sampai garis finish dalam waktu sesingkat

mungkin. Seperti yang dikemukakan oleh Soegito (1992:8) bahwa, “Lari adalah gerak maju yang diusahakan untuk mencapai tujuan (selesai) secepatnya atau dalam waktu singkat”. Sedangkan lari jarak pendek atau sprint adalah suatu cara dimana seorang atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan yang semaksimal mungkin. Selanjutnya yang dimaksud dengan lari jarak pendek menurut Adisasmita (1992:35) adalah “semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimum, sepanjang jarak yang ditempuh”.

Menurut pendapat (Muller, 2019) tujuan dasar dalam semua event lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata di atas lintasan lari yang dipertandingkan. Untuk mencapai tujuan tersebut dalam lomba lari sprint atlet harus fokus untuk mencapai dan mempertahankan kecepatan lari yang maksimal. IAAF (2001: 20), syarat yang paling jelas dari semua lari sprint adalah kecepatan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. (Muller, 2020) menyatakan bahwa panjang langkah optimal sangat ditentukan oleh sifat fisik dan daya yang dikenakan pada setiap langkah lari. Syarat utama sprint adalah kecepatan, kecepatan dalam sprint adalah dari kontraksi otot yang kuat dan cepat yang diubah menjadi gerakan yang halus, lancar dan efisien yang dibutuhkan untuk dapat berlari dengan kecepatan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra klub Dumpang atletik Medan tahun 2023.

Metode *circuit training* biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Menurut Muhajir (2007: 58), *circuit training* adalah urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4 - 12 pos.

Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan disemua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang ditetapkan, dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, (Mochamad Sajoto, 1988: 161). Sedangkan menurut menurut Rusli Lutan (2000: 78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar. Jadi latihan sirkuit sangat membantu dalam memperbaiki atau memelihara dan meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik. Program latihan *circuit* yang dikemukakan oleh J.P. O’Shea yang dikutip oleh Mochamad Sajoto (1988: 163), dilakukan dengan 8 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun latihan terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang. Latihan sirkuit ini bukan berarti hanya diberikan dalam waktu-waktu latihan yang pendek saja, akan tetapi bisa juga diberikan pada awal-awal dimusim latihan, atau dimusim latihan selanjutnya sebagai variasi untuk menghilangkan kebosanan latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet putra klub Dumpang atletik Medan tahun 2023. Disarankan pelatih menggunakan Latihan *Circuit Training* agar Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet *Club Dumpang Atletik* memiliki kemajuan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga

Pendidikan.

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan, Unimed Press.
- Anwarudin, Sahadi. (2010). *Bermain Bola Besar*. Jakarta: Wineka Medik.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization Training For Sport. United States: Human Kinetics*.
- Bompa, Tudor O. (1983) *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: Kendall Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa O.Tudor. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training* Kendall/Hant : Human Kinetics.
- Diputra, R. (2015). *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v1i1.574.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta.
- IAAF. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: Staf Sekretariat RDC.
- Kurniawan. (2019). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Beban Berbasis Pantai Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 8 Kaur*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3. (2), pp. 157-164.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muller. (2019). *Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Kemampuan Lari Sprint 100M Siswa Sma Negeri 5 Batam*. *Jurnal Bola* 2. (1), pp.49-57
- Muller. (2020). *Pengembangan Bakat Olahraga Siswa Di Mi Ma'arif Nu Karangnangka Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas*. *AIN Purwokerto*.
- Soegito. (1992). *Atletik I*. Surakarta: UNS Press. Sudjana, (2005). *Metode Statistik*. Bandung, Tarsito.
- Sukadiyanto. (2010) *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Syarifudin. (1992). *Atletik*. Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.