

Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Lari Sprint 50 Meter Siswa Putra

Ade Septiana*, Suranto, Frans Nurseto

*FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
email: adeseptiana2011@gmail.com, Telp. +6285379436779

Abstract: The Effect of Circuit Training Exercise Against Sprint 50 Meter Sprint.

The purpose of this research is to know the effect of training circuit training to sprint 50 meter student of class IV C in SD N 1 Kalibalau Kencana Kedamaian of Bandar Lampung academic year 2015-2016. The method used in this research is experimental method. In this study the sample used, as many as 20 people who were all male student of class IV C in SD N 1 Kalibalau Kencana Kedamaian of Bandar Lampung. Data analysis technique using t-test. The results showed that there is a significant influence of the circuit training on sprint 50 meter student of class IV C in SD N 1 Kalibalau Kencana Kedamaian of Bandar Lampung academic year 2015-2016.

Keywords: circuit training, sprint 50 meter

Abstrak: 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.

Kata Kunci : lari sprint 50 meter, sirkuit training

.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Hal ini dikarenakan olahraga menggunakan seluruh aktifitas gerak tubuh. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga, hendaknya mulai dari olahraga pendidikan melalui jalur pendidikan di sekolah sedini mungkin

Perkembangan pendidikan jasmani dimaksudkan untuk pembentukan sikap tubuh yang baik, yang meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan serta kondisi fisik yang mencakup diantaranya, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan kelentukan.

Pendidikan atletik adalah salah satu bagian dari pendidikan jasmani yang diberikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai ke Perguruan Tinggi.

Tujuan pendidikan atletik, mengutamakan aktivitas rohani dan jasmani serta kebiasaan hidup sehat, yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan-gerakan ini dikenal oleh bangsa-bangsa primitif pada jaman prasejarah untuk mempertahankan kelangsungan hidup, mempertahankan diri dari serangan-serangan binatang buas dan mengamankan diri terhadap keganasan alam.

dari pengamatan yang dilakukan di SDN 1 kalibalau kencana kecamatan kedamaian kota bandar lampung, Kecepatan lari 50 Meter pada siswa kelas IV C masih lambat, maka dipandang penting adanya model latihan *sirkuit training* untuk meningkatkan Kecepatan lari 50 meter pada siswa kelas IV C di SD N 1 kalibalau kencana kecamatan kedamaian kota bandar lampung

Menurut Syaifudin (1978:69) mengatakan, "Atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar."

Lari cepat atau sprint merupakan sema perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh

Menurut Abdoellah (1981:50) lari jarak pendek atau sprint adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal

Beberapa factor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam lari sprint ada tiga hal yaitu start, gerakan sprint, dan finish. Latihan keras dan disiplin diperlukan untuk dapat berlari cepat. Latihan lari cepat ini dilakukan secara bertahap

Menurut 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 Harsono (1988:101) menjelaskan "Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian

menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.”

Menurut M. Sajoto (1995: 83) latihan *cirkuit* adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet atau siswa melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Sejalan dengan Soekarman (1987: 70) latihan *cirkuit* adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien.

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan yang ada dalam penelitian, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh yang signifikan 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

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Latihan *Cirkuit 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

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2002:9).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD N 1 Kalibalau Kencana Kecamatan

Kedamaian Kota Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015-2016

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV C SD Negeri 1 Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung .Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2002:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Karena jumlah siswa siswa putra kelas IV C SD Negeri 1 Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung kurang dari 100 siswa maka sampel penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 3 Pringsewu.

Prosedur

Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan data dan perbandingan data tes akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 24 kali pertemuan dan kemudian akan dilaksanakan tes akhir.

- a. Pemanasan (*Warming Up*)
- b. Latihan Inti

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta

tes setelah melaksanakan latihan *Circuit Training*

Teknik Pengumpulan Data

Memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Tes lari 50 Meter adalah sebuah pengukuran yang secara khusus berhubungan dengan kecepatan.

Teknik Analisis Data

Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji lilliefors. Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak, untuk pengujian homogenitas membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Pengujian hipotesis menggunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut:

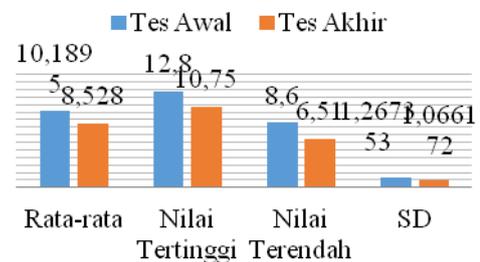
Tabel 1. Tabulasi Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir Hasil Lari Sprint 50 Meter Siswa Putra

Keterangan	Hasil Lari Sprint 50 Meter		
	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan Kecepatan
Jumlah	203,79	170,56	33,23
Rata-Rata	10,1895	8,528	1,6615
SD	1,267353	1,066172	0,72002394
Varians	1,606184	1,136722	0,518434474
Max	12,8	10,75	3,3
Min	8,6	6,51	0,45

Kelas VI C SD Negeri 1 Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung

Berdasarkan pengukuran pada tes awal Hasil lari sprint 50 meter siswa putra kelas IV C SD Negeri 1 Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung diperoleh nilai rata-rata 10,1895 detik standar deviasi 1,267353 detik dan varians 1,606184 detik kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan kecepatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 8,528 detik, standar deviasi 1,066172 detik dan varians 1,136722 detik.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram batang perbandingan hasil tes awal dan akhir di bawah ini:



Gambar 1. Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lari Sprint 50 Meter Siswa Putra Kelas VI C SD 1 Negeri Kalibalau Kencana

Kecamatan Kedamaian Kota
Bandar Lampung

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil lari 50 Meter Siswa Putra Kelas VI C SD 1 Negeri Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung setelah diberikan perlakuan yaitu latihan *Circuit Training* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Analisis Uji hipotesis

Data	LatihanSirkuit
Jumlah Selisih	33,23
Rata-Rata	1,6615
Standar Deviasi	0,72002394
Varians	0,518434474
t _{hitung}	10,320
t _{tabel}	2,093
Kesimpulan	Adapengaruh

Hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir didapat $t_{hitung} = 10,320 > t_{tabel} = 2,093$ yang berarti H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan hasil lari sprint 50 meter siswa putra kelas VI C SD 1 Negeri Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung.

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir hasil lari sprint 50 meter siswa yang meningkat secara signifikan. Untuk kelompok latihan sirkuit setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan hasil lari sprint 50 meter. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan

siswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi sarana dan prasarana sangat memadai.

Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru-paru. *Circuit training* merupakan latihan yang meningkatkan komponen dalam kebugaran jasmani. Menurut Sarwono (2007: 111), Latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan yang berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Secara praktik yang terlihat dari hasil penelitian latihan sirkuit memiliki peran yang besar dalam meningkatkan hasil lari sprint 50 meter siswa putra kelas VI C SD Negeri 1 Kalibalau Kencana Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung. Hal ini terbukti dalam penelitian ini dan hasil yang terlihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sirkuit memberikan dampak signifikan untuk meningkatkan hasil Kebugaran Jasmani.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

ada pengaruh yang signifikan 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

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan sirkuit untuk

- meningkatkan hasil kecepatan lari sprint 50 meter siswa
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan kecepatan lari sprint.
 3. Berdasarkan ketentuan peneliti hanya bentuk sirkuit untuk penelitian selanjutnya diharapkan memakai gerakan latihan lainnya disetiap masing-masing posnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdoellah, Arma. 1985, *Olahraga untuk Pelatih dan Pembina*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Aip, Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training*, Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company
- Harsono. 1988, *Coching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*: Jakarta: Inti Idayu Press
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.