

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
HASIL KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
SISWA PUTRA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
ATLETIK DI MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Yunda Anisa

NIM: 06061281924075

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2023**

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
HASIL KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER
SISWA PUTRA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
ATLETIK DI MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Yunda Anisa

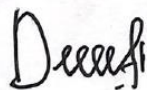
NIM 06061281924075

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Pembimbing Skripsi,
Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Silvi Aryanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19910721205102201



**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL
KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER SISWA
PUTRA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI
MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Oleh

Yunda Anisa

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924075

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing,



Silvi Aryanvi, S.Pd., M.Pd

NIP. 19910721205102201

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yunda Anisa
NIM : 06061281924075
Jurusan : Ilmu Pengetahuan Sosial
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik di MAN 1 Ogan Ilir” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudia hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau pengetahuan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Februari 2023
Yang Membuat Pernyataan



Yunda Anisa
NIM. 06061281924075

PRAKATA

Proposal dengan judul “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Atletik di MAN 1 Ogan Ilir” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Silvi Aryanti, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Destriani, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Februari 2023

Penulis



Yunda Anisa

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- ❖ Saya berterima kasih kepada orang tua saya, terutama untuk ibu saya, ibu Jumini, yang luar biasa dan tidak pernah meninggalkan saya saat dia menyerahkan segalanya untuk pendidikan saya. Dia adalah sumber inspirasi dan kekuatan yang tak henti-hentinya bagi saya selama saya belajar. Terima kasih atas kasih, nasihat, ilham, dan doa Anda yang tak berkesudahan. Skripsi ini saya persembahkan untuk ibu saya dengan harapan semoga saya selalu dapat membanggakan beliau dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan rizki yang tiada henti kepada kedua orang tua saya.
- ❖ Dan terima kasih kepada ayah angkat saya, Bapak Eko Ekhwani, yang selalu mendampingi saya dan memberikan inspirasi dan kekuatan selama pidato ini, serta kepada ayah kandung saya, Bapak Wijianto, yang telah mendukung saya selama saya sekolah.
- ❖ Terkhusus Kakak laki-laki saya Anton Setiawan yang senantiasa memberikan dukungan,, motivasi serta do'a nya untuk saya selama ini. Yang merupakan semangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Adik laki-laki saya Adi Kurniawan terimakasih telah memberikan semangat kakak dan semoga ini juga bisa membuat motivasi kamu selanjutnya.
- ❖ Secara khusus kepada pembimbing akademik saya, Ibu Silvi Aryanti S.Pd., M.Pd., yang telah membantu saya menyelesaikan studi dengan memberikan semangat, umpan balik, bimbingan, dan dukungan selama masa studi saya. Dia juga membantu saya dalam mengembangkan tesis yang kuat.
- ❖ Penguji Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd yang telah meluangkan waktunya untuk mengerjakan skripsi ini dan memberikan saran, komentar, dan masukan.

- ❖ Terimakasih kepada teman seperjuangan saya Lia Kurniasari, S.Pd dan Ulfatul hasanah, S.Pd terima kasih telah memberikan donatur yang telah mensupport saya dari segi materi untuk mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Teman-teman ku khususnya mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2019 Universitas Sriwijaya yang telah saling membantu serta mendukung selama masa perkuliahanku.
- ❖ Untuk Agamaku, Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya.
- ❖ Saya dengan tulus berharap dan berdoa agar saya dapat mencapai tujuan saya dan berkontribusi pada kehidupan banyak orang lain. saya persembahkan tesis ini untuk.

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR BAGAN	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR HISTOGRAM.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pengertian Latihan.....	6
2.2 Definisi Olahraga Atletik.....	7
2.3 Definisi Lari <i>Sprint</i>	8
2.4 Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>) 100 Meter.....	9
2.4.1 Defnisi Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>) 100 Meter.....	9
2.4.2 Teknik Lari Jarak Pendek 100 Meter (<i>Sprint</i>).....	10
2.4.3 Gerakan Lari Jarak Pendek (<i>sprint</i>) 100 Meter.....	13
2.4.4 Gerakan Pada Saat Lari Jarak Pendek (<i>sprint</i>).....	17
2.5 Definisi <i>Circuit Training</i>	18
2.6 Jenis-Jenis Latihan <i>Circuit Training</i>	19
2.6.1 Lari Bolak-Balik (<i>shuttle run</i>) 5 Meter.....	19

2.6.2	Naik Turun Tangga	20
2.6.3	<i>Sprint</i> 20 Meter	21
2.6.4	Lari Zig-Zag 5 Meter.....	22
2.7	Program Latihan <i>Circuit Training</i>	23
2.8	Definisi Kecepatan Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)	24
2.9	Kerangka Berpikir.....	26
2.10	Hipotesis.....	27
 BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1	Jenis Penelitian	28
3.2	Rancangan Penelitian.....	28
3.3	Variabel Penelitian.....	29
3.4	Deskripsi Operasional Variabel	29
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.5.1	Populasi Penelitian.....	30
3.5.2	Sampel Penelitian.....	30
3.6	Tempat Penelitian	30
3.7	Instrumen Penelitian	30
3.7.1	Alat yang digunakan.....	31
3.7.2	Bentuk Pelaksanaan	31
3.7.3	Penilaian	32
3.8	Teknik Pengumpulan Data	32
3.8.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	32
3.8.2	Prosedur Pelaksanaan Latihan <i>Circuit Training</i>	32
3.9	Teknik Analisis Data.....	33
3.9.1	Uji Normalitas Data	33
3.9.2	Uji Homogenitas	33
3.9.3	Uji Hipotesis	33
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		34
4.1	Hasil Penelitian.....	34

4.1.1	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	35
4.1.2	Deskripsi Data Penelitian	37
4.1.2.1	Deskripsi Data Hasil Dokumentasi	37
4.1.2.2	Deskripsi Data Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>).....	37
4.1.2.3	Deskripsi Data Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>).....	37
4.1.3	Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.....	38
4.1.3.1	Uji Prasyarat Analisis Data	38
4.1.3.1.1	Uji Normalitas	38
4.1.3.1.2	Uji Homogenitas.....	39
4.1.3.2	Uji Hipotesis	40
4.2	Pembahasan.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		44
5.1	Simpulan	44
5.2	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA		45
LAMPIRAN		48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.7 Program Latihan <i>Circuit Training</i>	23
Tabel 3.1 Penilaian Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	30
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Lari Jarak Pendek 100 Meter	35
Tabel 4.2 Hasil <i>Posttest</i> Lari Jarak Pendek 100 Meter.....	37
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter.....	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	24
Bagan 3.1 <i>Pretest-Posttest One Group Design</i>	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Start Jongkok dan Gerak keseluruhan Lari <i>Sprint</i>	13
Gambar 2.2 Posisi Aba-Aba Bersedia	14
Gambar 2.3 Posisi Aba-Aba Siap	15
Gambar 2.4 Posisi Ya	16
Gambar 4.1 Program Latihan <i>Circuit Training</i>	43

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 4.1 <i>Pretest</i> Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter	36
Histogram 4.2 <i>Posttest</i> Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi	65
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	66
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	67
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	68
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Hasil.....	69
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	70
Lampiran 7. Pendaftaran Sidang Skripsi.....	71
Lampiran 8. Bukti Perbaikan Skripsi.....	72
Lampiran 9. Sk Pembimbing.....	73
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian Kementerian Agama Sumatera Selatan	75
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 13. Surat Telah Melakukan Penelitian	77
Lampiran 14. Program Latihan <i>Circuit Training</i>	78
Lampiran 15. Hasil Pemeriksaan Plagiat Universitas Sriwijaya	79

Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik di MAN 1 Ogan Ilir

Oleh

Yunda Anisa

Nomor Induk Mahasiswa: 06061281924075

Pembimbing: Silvi Aryanti, S.Pd., M.Pd.

Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap hasil lari jarak pendek 100 meter siswa putra MAN 1 Ogan Ilir yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini meliputi metodologi kuantitatif, pendekatan quasi-eksperimental, dan desain kelompok pretest-posttest. Variabel bebasnya adalah latihan sirkuit, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil lari sprint 100 meter. Sampel penelitian adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga MAN 1 Ogan Ilir. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang. Tes yang digunakan adalah tes sprint 100 meter. Metode *circuit training* digunakan dalam penelitian ini sebagai pengobatan. setelah injeksi pemanfaatan kegiatan *circuit training* berpengaruh terhadap hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter. Temuan uji-t sampel berpasangan SPSS versi 26, yang menghasilkan nilai signifikan 0,00 dengan nilai 0,05, mendukung hal ini. Berdasarkan hasil sig. 0,00 0,05, ditentukan menolak H_0 dan menerima H_a . Jadi, dapat dikatakan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap prestasi siswa putra lari jarak pendek 100 meter pada ekstrakurikuler atletik di MAN 1 Ogan Ilir.

Kata kunci: *Circuit Training*, Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Penjaskes

Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing Skripsi,

Silvi Aryanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19910721205102201

**The Effect of Circuit Training on the Results of 100 Meter Short Distance Running Speeds
for Male Students in Athletic Extracurricular Activities at MAN 1 Ogan Ilir**

By

Yunda Anisa

Student ID Number: 06061281924075

Advisor: Silvi Aryanti, S.Pd., M.Pd.

Study Program: Physical Education and Health

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the circuit training training method on the results of the 100-meter short distance running for male students in athletic extracurricular activities at MAN 1 Ogan Ilir. This study used a quantitative approach with a quasi experimental method with a pretest-posttest group design. The independent variable is circuit training, the dependent variable is the result of running 100 meters short distance. The population of this study were male students who took part in an athletics extracurricular at MAN 1 Ogan Ilir. The sample of this research is 30 people. The instrument used is a 100 meter short distance running test. The treatment in this study was a circuit training method. After being given 6 weeks of exercise with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of this study, the implementation of circuit training exercises has an effect on the results of the 100 meter short distance running speed. This is proven based on the results of hypothesis testing using the paired sample t-test with the help of SPSS version 26 obtained a significance value of 0.00 with a value (α) of 0.05. Thus the results obtained are sig. 0.00 < 0.05 then the decision taken is that H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is an effect of circuit training on the results of the 100 meter short distance running for male students in athletic extracurricular activities at MAN 1 Ogan Ilir.


Keywords: Circuit Training, 100 Meter Short Distance Running Speed.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Penjaskes



Destriani, M.Pd.
Nip. 198912012019032018

Pembimbing Skripsi



Silvi Aryanti, S.Pd., M.Pd.
Nip. 19910721205102201

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah komponen pendidikan karena membantu siswa meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan motorik, kemampuan kognitif, dan keterampilan sosial mereka. Menurut UU No 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 1, olahraga adalah kegiatan yang memadukan dan mengembangkan secara sistematis pikiran, tubuh, dan jiwa untuk merangsang, memajukan, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Menurut Sobri (2019), pendidikan jasmani adalah suatu jenis pengajaran yang berusaha membantu siswa dalam mengembangkan pola hidup sehat, baik jasmani maupun rohani. Keterampilan pengetahuan (kognitif) dan psikomotor (kognitif) semuanya bergerak secara proporsional satu sama lain. Pendidikan Jasmani, yang sangat penting untuk proses ini dan membantu siswa membangun kecakapan hidup.

Kurikulum nasional dan kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai peta jalan untuk pembinaan dan pengembangan olahraga di semua tingkatan sekolah. Ekstrakurikuler atletik merupakan olahraga yang ditawarkan di sekolah. Menurut Ru'ung dan Mintarto, banyak orang yang memiliki pengetahuan atletik dari dulu hingga sekarang (2020). Berbagai acara dilakukan baik di lapangan maupun dalam jumlah yang signifikan di lintasan dalam olahraga khusus atletik. Akibatnya, semua olahraga dapat dikatakan berakar pada atletik. Semua orang menyenangi disiplin atletik nomor lari karena memudahkan penyaluran kemampuan dan minat serta berfungsi sebagai ajang pencapaian tujuan. Sukirno (2017:51) Jarak lari dibagi menjadi tiga kategori yaitu jarak pendek, jarak jauh (maraton), dan jarak menengah. 100 meter, 50 meter, 200 meter, dan 400 meter membentuk acara jarak pendek. Salah satu cabang olahraga yang sering diadakan di tingkat SMP hingga SMA adalah lari cepat 100 meter. Kecepatan lari sangat penting untuk menyelesaikan lari 100 meter secepat mungkin. Sprint 100 meter adalah kompetisi jarak pendek dimana peserta harus berlari secepat mungkin

untuk jarak 100 meter dengan menggunakan panjang langkah dan frekuensinya, menurut Saputra et al (2021) kecepatan adalah keterampilan yang diekspresikan dalam mengejar rasio jarak-ke-waktu, sehingga latihan kecepatan diperlukan untuk mencapai kecepatan lari maksimal Anda (Sobri, 2019). Kegiatan latihan sirkuit adalah salah satu jenis latihan kecepatan. Banyak postingan yang berisi rangkaian latihan dan satu kegiatan di setiap artikel yang membentuk latihan circuit training (Permana & Pratama, 2021). Sekurang-kurangnya ada empat latihan yang tercantum, antara lain lari bolak-balik (shuttle run) 5 meter sebanyak delapan kali, naik turun tangga, lari sprint 20 meter, dan lari 5 meter dengan pola zigzag. Karena latihan sirkuit memiliki dampak yang signifikan terhadap kecepatan, latihan ini dilakukan pada waktu tertentu dan harus menghasilkan hasil terbesar pada waktu yang ditentukan di setiap pos. Saat otot dikenai beban latihan yang bervariasi sepanjang aktivitas latihan sirkuit ini, otot dapat berfungsi dengan baik. Salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kecepatan, menjaga stamina tubuh, dan menjaga unsur kondisi fisik adalah circuit training ini.

Kajian “Dampak Latihan Sirkuit Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter (Studi Ekskul Atletik di SMP IT Al-Barkah Kabupaten Pandeglan)” yang dilakukan oleh Permana & Pratama pada tahun 2021 menguatkan pernyataan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan latihan circuit training memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari sprint siswa. Peningkatan Lari 100 Meter Menggunakan Training Circuit Siswa Kelas VII SMPN 3 Sekadu Hilir menjadi fokus penelitian kedua yang dilakukan oleh (Kristina, 2019). Kemampuan siswa kelas VII SMPN 3 Sekadau Hilir dalam lari cepat 100 meter meningkat akibat latihan tersebut.

Menurut observasi tertulis pada observasi awal kegiatan ekstrakurikuler di sekolah MAN 1 Ogan Ilir, permasalahan yang dihadapi oleh siswa putra pada ekstrakurikuler atletik khususnya pada lomba lari jarak pendek 100 meter adalah kurangnya latihan kecepatan. Hal ini berdampak pada siswa putra ekstrakurikuler atletik di MAN 1 Ogan Ilir tidak mencapai target waktu yang ditentukan dalam ekstrakurikuler atletik lari 100 meter. Untuk mencapai hasil lari terbaik, kegiatan latihan sirkuit dilakukan untuk meningkatkan kecepatan. Seorang siswa laki-laki

yang mengikuti ekstrakurikuler atletik harus lebih aktif dalam partisipasi mereka dalam pelatihan, yang memerlukan pendekatan metodis, latihan, dan sering bekerja dengan jumlah beban latihan yang meningkat, untuk mencapai kecepatan, kekuatan, dan fleksibilitas maksimal mereka.

Masalah yang mempengaruhi semua olahraga pelatihan di Indonesia umumnya adalah kurangnya fasilitas dan peralatan yang memadai, yang mempengaruhi prestasi atlet dan sulit untuk memilih strategi pelatihan yang terbaik (Eny Yuly Dimastuty, 2017). Selain itu, kurangnya variasi latihan dan sulit untuk mengukur intensitas latihan. Performa olahraga atlet dipengaruhi oleh empat faktor yang berhubungan dengan latihan: fisik, mental, taktis, dan teknis. Dasar fundamental dari pelatihan adalah fisik. Sebelum menguasai taktik dan prosedur, atlet harus terlibat dalam latihan fisik. Kapasitas atlet untuk menahan latihan akan terhambat oleh kurangnya perkembangan fisik yang memadai.

Pendekatan latihan sirkuit mirip dengan teknik yang digunakan untuk mempengaruhi kecepatan jarak pendek 100 meter. *Circuit training* menurut Ramadan & Sidiq (2019) memiliki metode latihan yang dapat meningkatkan komponen kecepatan dan power seperti power otot tungkai. Hal ini karena berdampak signifikan pada kecepatan lari jarak pendek 100 meter. Dan *circuit training* ini dapat meningkatkan kecepatan, mobilitas, fleksibilitas dan komponen-komponen fisik lainnya karena itu latihan dalam *circuit training* memiliki bentuk latihan yang bersifat kombinasi dari semua unsur.

Berdasarkan latar belakang di atas maka tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Latihan *Circuit training* Terhadap Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik di MAN 1 Ogan Ilir**”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Masalah yang tercantum di bawah ini dapat ditemukan berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan di atas:

1. Siswa laki-laki MAN 1 peserta ekstrakurikuler olahraga Ogan Ilir kurangnya latihan kecepatan membuat mereka tidak bisa menyelesaikan pertandingan tepat waktu.
2. Karena kurangnya teknik latihan yang tersedia, siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler atletik kurang memiliki daya tahan saat latihan lari cepat 100 meter.
3. Siswa laki-laki ekstrakurikuler olahraga MAN 1 Ogan Ilir harus lebih giat dalam latihan sirkuit karena belum menguasai teknik lari jarak pendek 100 meter.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Pembatasan terhadap masalah yang diteliti harus dilaksanakan untuk mempertajam temuan penelitian dan mencegah interpretasi yang ambigu. Tidak banyak isu yang perlu dibahas karena tidak menyimpang dari tujuan utama berdasarkan sejarah permasalahan. Pengaruh tunggal circuit training terhadap hasil lari jarak pendek 100 meter siswa putra MAN 1 Ogan Ilir yang berusia antara 15 sampai 16 tahun menjadi fokus penelitian ini.

1.2.3 Rumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara circuit training dengan hasil kecepatan siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di MAN 1 Ogan Ilir?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh circuit training terhadap siswa putra peserta ekstrakurikuler atletik pada cabang olahraga lari jarak pendek 100 meter MAN 1 Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

Pihak-pihak berikut diantisipasi untuk mengambil manfaat dari temuan penelitian:

1. Bagi siswa putra peserta ekstrakurikuler olahraga mengetahui bahwa latihan circuit training dapat mempercepat lari sprint 100 meter.
2. Bagi sekolah, sebagai sumber ilmu untuk meningkatkan prestasi khususnya di bidang atletik.
3. Sebagai sumber informasi bagi pelatih untuk digunakan pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan mempelajari hasil lari jarak pendek 100 meter melalui latihan circuit training.
4. Bagi peneliti yang akan datang dan sebagai narasumber bagi peneliti lain.

DAFTAR PUSTAKA

- ahamad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Tapak Suci Lebong. *Physical Education, Health And Recreation*, 2(2), 181–185.
- Arif, Sinurat, & Manurizal. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Journal Of Sport Education And Training*, 2(2), 144–155. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/9589>.
- Aziz, M. I. M., Hendriana, D., & Muhardi, A. (2022). Analisis Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Lari Jarak Pendek (Sprint) Atlet Atletik Pada Tingkat Sekolah Dasar Di Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 7(1), 70–78.
- Bahagia, Y. (2012). *Pembelajaran Atletik*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa departemen.
- Eny Yuly Dimastuty. (2017). Pengembangan Buk Vidio Work Training Untuk Pelatih Atletik. *Student.Uny.Ac.Id*, 1(3), 1–6. <https://journal.student.uny.ac.id//index.php/pko/article.download/7046/6761>
- Fadli, Z., & Ritonga, K. M. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ekskul Anggar Man 2 Model Medan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 62–72. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12303>
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run Pada Atlet Lari Jarak Pendek Di Club Linggau Runners. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 40–50. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V5i1.2872>
- Hakim, A. L., Marianus, S., & Ujang, R. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 5(April), 86–95. <http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/847>
- Handayani. (2022). Analisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor Lari Sprint 100 Meter Siswa Smp Negeri 14 Muaro Jambi. *Jurnal Pion*, 2(1), 1–8. journal.unja.ac.id/pion/article/view/18405
- Indrayana, B., & Sukendro. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Xaverius Ii Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 19–24. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/13445>
- Insan, J., Iyakrus, & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139.

<https://scholar.archive.org/work/tnbc4ryknbd6zlsqs5hxbcm3e/access/wayback/http://journal.upgris.ac.id/index>.

- Irawan, Y. F., & Pamungkas, G. (2022). Pengaruh Start Jongkok Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Sd Negeri Kalipetung Wangon Banyumas. *Jurnal Pendidikan Tabusai*, 6(2), 14065–14070. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/4667>.
- Ismail, P. F., Erwin, & Sugiharto, T. (2017). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) 2017. Issn 2477-3311 Perbedaan Latihan Naik Turun Tangga Tunggal (Satu Tangga) Dengan Naik Turun Tangga Jamak (Enam Tangga) Terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Siswa Kelas V Sd Negeri 69 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 6–13. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/3369>
- Jamaludin, R., Mentara, H., Kamarudin, & Kungku, C. (2019). Circuit Training Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Siswa Sma Negeri 1 Tojo Una-Una. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 78–89. <https://core.ac.uk/download/pdf/297185846>.
- Johanna, M. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Kristina, D. E. (2019). Peningkatan Lari 100 Meter Dengan Sirkuit Training Siswa Kelas Vii Smpn 3 Sekadau Hilir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(12), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/articledownload/4082/4096>
- Lamusu, A., Sarjana, M., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Journal Of Sports Coaching*, 4(1), 1–9. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/13376>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81–88. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/828>.
- Ningsih, T. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2018). Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 91–96. <https://doi.org/10.36706/Altius.V7i1.8126>
- Nopiyanto, Y. E. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/9012>
- Nugroho, Wahyu P. (2019). Pengaruh Latihan Uphill Running Terhadap Kemampuan Pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Atletik Sma Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 1–13.

<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/download/14666/14231>

- Permana, S. C., & Pratama, Y. I. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter (Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik Di Smp-It Al Barokah Kabupaten Pandeglang). *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 69–72. <https://ejournal.stkipmutiarabanten.ac.id/index.php/jpm/article/view/58>.
- Prasetya, Avin, A., & Imam, S. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple ' S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48481>.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana Syarli, H. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. *Jurnal Patriot* 4, 2, 940–950. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/684>.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas Vii Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13. <https://online-journal.unja.ac.id/score/article/view/15197>.
- Putri, S. E., Syafril, & Arwin. (2022). Perbandingan Latihan Multiple Hop Jump Dan Naik Turun Tangga Terhadap Kemampuan Blocking Atlet Voli Putra Pada Klub Pst Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 44–53. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Moch, S. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknikdasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ektrakurikuler Sdn Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Jurnal Kependidikan*, 4(2), 45–47. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/jut.article/download/250/106>.
- Ru'ung, P., & Mintarto, E. (2020). Analisis Swotpusat Pendidikan Latihan Pelajar Daerah (Pplpd) Cabang Olahraga Atletik Abupaten Nganjuk. *Jurnal Prestasi Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya*, 3(4), 65–71. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/37178>.
- Salwa, S. Z., & Akrom. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(1), 1–18. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/ibtidai.article/view/3230>.
- Saputra, E., Rahmat, Z., & Munzir. (2021). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa Sd Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1). <https://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/261/104>.
- Sobarna, A. (2016). Model Pembelajaran Atletik Ditinjau Dari Perspektif Pedagogik Penjas (Athletic Learning Model See From Pedagogi Perspective.

- Motion*, 7(1), 15–23.
<https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/493>
- Sobri, H. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pependidikan Jasmani Dan Kesehatan Tentang Permainan Bola Volly Dengan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Drill Dan Bermain Pada Kelas Vi Sdn 101/Ii Muara Bungo. *Menara Ilmu*, Xiii(8), 30–38.
<https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/493>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukirno. (2017). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Universitas Sriwijaya 2019.
- Sukiryono. (2021). Pendekatan Bermain Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat. *Media Nusantara*, 2(2), 146–156.
<https://ejournal.pcpgunukrasaan.org/index.phppcpergunu/article/view/26>.
- Syaiful. (2019). *Kontribusi Panjang Tungkai, Kecepatan Lari Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid Sd Inpres Pattallassang 101 Kab .Takalar*. 599(4). <http://eprints.unm.ac.id/15157/>.