

Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 100 Meter Atletik

Sadrizal, M. Ridwan

ABSTRAK : Variabel dalam penelitian ini adalah metode latihan *Circuit training* dan kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariman. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari 100 meter PASI Kabupaten Padang Pariman yang berjumlah 10 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total *purposive sampling* sebanyak 10 orang atlet PASI Kabupaten Padang Pariman. Instrumen yang digunakan yaitu lari 100 meter untuk mengukur kemampuan lari 100 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan sistematika *T-Test* dua sampel berpasangan. Uji ini bertujuan melihat, apakah dua sampel berpasangan mempunyai rata-rata berbeda atau tidak. Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci : Metode Latihan *Circuit Training*, Lari 100

A. PENDAHULUAN

Berolahraga seseorang dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar serta selalu bersemangat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang berkompetisi dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi itu sendiri merupakan hasil tertinggi yang di capai melalui proses yang panjang dan memiliki tujuan. Untuk mencapainya diperlukan usaha dan proses latihan yang terarah dan terkoordinir secara baik sehingga mendapatkan hasil yang baik.

Untuk mewujudkan semua itu dibentuk lembaga pembinaan atlet-atlet yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya di bidang olahraga, salah satunya di Kabupaten Padang Pariaman yang terletak di daerah Duku Banyak. Dalam pelaksanaan latihan, biasanya dilakukan di lapangan Duku Banyak tersebut. Atlet Kabupaten Padang Pariaman terbentuk karena adanya faktor ingin mengembangkan potensi anak-anak dan pembinaan usia dini di daerah Duku Banyak pada khususnya, dan Kabupaten Padang Pariaman pada umumnya.

Dari segi prestasi, atlet Kabupaten Padang Pariaman memiliki prestasi yang baik. Ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-

pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang tertentu oleh atlet-atlet Kabupaten Padang Pariaman. Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka kegiatan olahraga ini perlu dikembangkan adalah olahraga atletik.

Menurut Syafruddin (2011:4) "Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu tujuan prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai tingkat internasional. Dengan kata lain bahwa semua cabang olahraga yang dikompetisikan/dipertandingan secara ketat mulai dari tingkat lokal seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON), sampai ketingkat regional (SEA Games) dan internasional (Asian games dan Olympic Games) dapat disebut sebagai olahraga prestasi. Sering disebut sebagai olahraga kompetitif. Hal ini disebabkan cabang olahraga tersebut selalu dikompetisikan pada *event-event* resmi".

Menurut Syarifuddin (1992:10) "Jenis perlombaan dibagi menjadi beberapa nomor, yaitu: 1) Nomor lari: (a) lari jarak pendek 100 m, 200 m, 400 m, (b) lari gawang 100 m, 110 m, 110 m, 400 m, (c) lari jarak menengah 800 m, 1.500 m, 3.000m dan seterusnya. (d) lari jarak jauh 5.000 m, 10.000 m, marathon 42.195 m dan estafet 4x100 dan 4x400, 2) Nomor lompat: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah, 3) Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil, 4) Nomor jalan : 10.000 m, 20.000 m".

Lari 100 meter merupakan salah satu event yang dilombakan pada lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik. Kecepatan memegang peran yang sangat penting untuk mencapai finish. Inti dari lari 100 meter adalah terletak pada kecepatan lari atau lari secepat-cepatnya. Pada Porprov tahun 2016 di Padang atlet lari 100 meter Kabupaten Padang Pariaman masuk final dan tidak mendapatkan kemenangan pada perlombaan serta tidak tercapainya limit waktu yang diraih. 3 orang putra dan 5 orang putri. Kemampuan atlet lari 100 meter Kabupaten Padang Pariaman mengalami penurunan dan tidak lagi prestasi, dari tahun sebelumnya yang mendapat kemenangan pada Porprov di Kabupaten Sijunjung pada tahun 2007. Hal ini rendahnya prestasi olahraga pada Atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman, kususnya di atletik lari 100 meter dengan bentuk metode latihan *Circuit Training*.

Salah satu metoda latihan yang efisien yang bisa meningkatkan daya tahan anaerobik adalah latihan *circuit*, karena dalam latihan *circuit* ini akan tercakup unsur-unsur yang terlatih, seperti kekuatan, ketahanan, kecepatan, power dan kelenturan. Latihan *circuit* itu

sendiri menurut Hadisamita dan Syarifudin (1996:110) adalah suatu metode latihan yang selain menghasilkan perubahan-perubahan positif pada kemampuan motorik, juga memperbaiki secara serempak kesegaran jasmani daripada tubuh, kekuatan otot, daya tahan, kecepatan dan fleksibilitas. Latihan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan kecepatan seorang pelari dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter, karena dalam pelaksanaannya pelari bergerak dengan cepat dan dituntut mampu menambah kecepatan dengan tidak mengesampingkan latihan lari 100 meter itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan *circuit training* ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan pelari 100 meter.

Menurut Observasi penulis di lapangan selama tiga kali latihan, yaitu pada hari Kamis, Jumat dan Minggu tanggal 01, 02 dan 04 Maret 2018 jam 16.00 WIB, atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman adalah salah satu PASI Padang Pariaman yang memprogramkan tempat latihan atletik sebagai salah satu cara meningkatkan prestasi atlet dan PASI Kabupaten Padang Pariaman, tapi hasil tidak sesuai dengan yang diharapkan, seperti atlet yang masih berlari dengan seluruh telapak kaki serta badan yang masih cenderung condong kebelakang dan lari yang masih menyamping.

B. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy Experimental*). Penelitian ini dilaksanakan di Gor Duku Banyak untuk tes awal dan tes akhir kabupaten padang pariaman. Waktu penelitian dilakukan pada 26 Agustus s.d 23 September 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Atletik Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 14. Teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya atlet atletik Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 10 orang dengan segala pertimbangan sebagai berikut: 1) aktif mengikuti latihan 2) atlet yang banyak latihan yaitu putra. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat ukur adalah tes lari 100 meter sesuai dengan peraturan PASI (Peraturan Atletik Seluruh Indonesia) tahun (2007:24) Pasal 160. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis ini adalah dengan memakai rumus “uji” ‘t’ dalam Arikunto (2010: 349) :

C. HASIL

1. Kemampuan Lari 100 meter (Pre-Test)

Berdasarkan hasil tes lari 100 meter (*pre-test*) atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman yang telah dilakukan, tingkat kecepatan *lari 100 meter (pre-test)* atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman dengan waktu tercepat mencapai 12.10 detik dan mendapatkan nilai t-skor 62.80 sedangkan waktu terlama mencapai 14.87 detik dan mendapatkan nilai t-skor 36.92. Dengan perolehan rentan nilai t-skor antara 36.92 sampai dengan 62.80 terdapat 4 orang atlet berada pada tingkat kategori “baik”, 1 orang atlet berada pada tingkat kategori “sedang”, dan 5 orang atlet berada pada kategori “kurang”. Agar lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

No	Waktu (dalam nilai t-skor)	Kategori	F	Persentase
1	> 65.05	Baik Sekali	0	0%
2	55.01 - 65.05	Baik	4	40%
3	44.97 - 55.00	Sedang	1	10%
4	34.93 - 44.96	Kurang	5	50%
5	< 34.93	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

2. Kemampuan *Lari 100 meter (Post-Test)* Atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes lari 100 meter (*post-test*) atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman yang telah dilakukan, tingkat kecepatan *lari 100 meter (post-test)* atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman dengan waktu tercepat mencapai 12.02 detik dan mendapatkan nilai t-skor 63.55 sedangkan waktu terlama mencapai 14.43 detik dan mendapatkan nilai t-skor 41.03. Dengan perolehan rentan nilai t-skor antara 41.03 sampai dengan 63.55 terdapat 4 orang atlet berada pada tingkat kategori “baik”, 1 orang atlet berada pada tingkat kategori “sedang”, dan 5 orang atlet berada pada kategori “kurang”. Agar lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

No	Waktu (dalam nilai t-skor)	Kategori	F	Persentase
1	> 65..05	Baik Sekali	0	0%
2	55.01 - 65.05	Baik	4	40%
3	44.97 - 55.00	Sedang	1	10%
4	34.93 - 44.96	Kurang	5	50%
5	< 34.93	Kurang Sekali	0	0%

Jumlah	10	100%
---------------	-----------	-------------

Pengujian normalitas masing-masing distribusi frekuensi dilakukan dengan uji *liliefors*. Hasil pengujian normalitas tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) tingkat lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman dapat dilihat pada tabel berikut ini.

No	Variabel	N	L_0	L_{tab}	Distribusi	
1	Lari 100 meter	Pre-Test	10	0.224	0.258	Normal
		Post-Test	10	0.244	0.258	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk tes awal (*pre-test* dan *post-test*) lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman. Keseluruhan data ini akan dibandingkan dengan data tabel pembanding dengan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ disesuaikan jumlah sampel pada masing-masing variabel.

Teknik analisis data menggunakan sistematika T-Test dua sampel berpasangan. Uji ini bertujuan melihat, apakah dua sampel berpasangan mempunyai rata-rata berbeda atau tidak. Uji ini dilakukan dua sisi (*2-tailed*) karena akan diketahui rerata kesamaan satu dengan kesamaan dua, sama atau tidak (besar atau lebih kecil). Dalam hal ini hasil analisis menampilkan apakah metode latihan sirkuit (*circuit training*) berpengaruh terhadap kemampuan lari 100 meter. Analisis *paired sampel test* variabel lari 100 meter, diperoleh nilai probabilitas p $0,000 < \alpha$ $0,05$, dan jika $t_{hit} > t_{tab}$. Ini menyatakan bahwa rerata pengukuran variabel sangat kuat (signifikan) dan terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan.

No.	Variabel	Pre-Test	Post-Test	t_{hit}	dk	t_{tab}	Peningkatan
1	Lari 100 meter	48.54	51.44	6.961	9	2.710	5.64 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian uji T data tes lari 100 meter (*pre-test* dan *post-test*) atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman. Keseluruhan data ini akan dibandingkan dengan data tabel pembanding (t_{tab}) dan derajat kebebasan (dk) = $n-1$. Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, maka terlihat bahwa keseluruhan skor t_{hitung} masing-masing variabel dikatakan lebih besar dibandingkan skor t_{tab} . Sehingga dapat disimpulkan perolehan data masing-masing variabel menunjukkan pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran lari 100 meter yang telah dilakukan atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman, rata-rata kemampuan awal lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman dengan rata-rata waktu 13.63 detik dan rata-rata nilai t-skor 48.54, sehingga kemampuan awal lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori “SEDANG”. Dengan adanya latihan yang telah peneliti berikan dengan metode *circuit training*, rata-rata kemampuan akhir lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman dengan rata-rata waktu 13.32 detik dan rata-rata nilai t-skor 51.44, sehingga kemampuan akhir lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori “SEDANG”. Dengan perolehan rata-rata nilai t-skor awal 48.54 dan perolehan nilai t-skor akhir 51.44, maka kemampuan lari 100 meter atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman memperoleh selisih sebesar 2.9, dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan sebesar 5.64 % dari hasil perlakuan latihan metode *circuit training*.

Banyak pendapat ahli yang biasa dipedomani untuk mengungkap pentingnya latihan dalam meraih prestasi. Disebutkan dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan untuk meningkatkan sistem organisme dalam meningkatkan kesegaran jasmani sehingga diharapkan dapat mempermudah seseorang untuk meningkatkan prestasi. Perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan.

Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi kondisi awal, pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan, (Syafuruddin, 2012:65). Kondisi fisik dalam arti sempit merupakan keadaan yang meliputi ketiga unsur tersebut dan di tambah dengan unsur kelentukan dan koordinasi. (Jonath dan Krempel dalam Syafuruddin, 2012:65). Latihan sirkuit merupakan satu bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos, pada setiap pos itu peserta melakukan aktifitas/latihan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan lari 100 meter Atlet PASI

Kabupaten Padang Pariaman Padang. Dengan $t_{hitung} 6.961 > t_{tab} 2.710$ terjadi peningkatan kemampuan sebesar 5.64%.

DAFTAR RUJUKAN

Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletic*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan*. Padang. FIK UNP.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. FIK UNP.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.

Wiarso, Giri, 2013. *Atletik*. Surakarta: Graha Ilmu. ma Peneliti Atlet PASI Kabupaten Padang Pariaman