

# PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* 50 METER PADA SISWA PUTRA KELAS IX UPTD SMPN 2 SEMEN KABUPATEN KEDIRI

Syahrul Nur Afandi<sup>a</sup>, Setyo Harmono<sup>b</sup>, Mokhammad Firdaus<sup>c</sup>, Ruruh Andayani Bekti<sup>d</sup>

<sup>abcd</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Jawa Timur, Indonesia

\*email: [syahrulafandi555@gmail.com](mailto:syahrulafandi555@gmail.com)

---

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2024

Revisi 10 Januari 2024

Diterima 15 Januari 2024

Online 16 Januari 2024

---

### Kata kunci:

Latihan Sirkuit, Lari Sprint,  
Atletik

---

### Keywords:

Circuit Training, Sprint  
Running, Athletics

---

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan pembelajaran olahraga atletik khususnya dinomor lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil pengamatan sebagian besar siswa masih belum mampu menyelesaikan waktu dengan singkat. Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada atau tidak pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian *Quasi Experimental Design*. Sedangkan desain penelitian ini menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 191 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 106 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Hal ini dapat dibuktikan pada uji hipotesis *Independent Samples T-Test*. Diketahui nilai signifikansi (*2-tailed*)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Kemudian pada nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami kenaikan sebesar 11,4%. Sedangkan nilai rata-rata kelompok kontrol mengalami kenaikan sebesar 6,5%. Jadi dapat disimpulkan nilai rata-rata kelompok eksperimen mengalami kenaikan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata kelompok kontrol.

---

## ABSTRACT

*This research was motivated by the results of observations of athletics learning, especially in the 50 meter sprint, for male students in class IX of UPTD SMPN 2 Semen, Kediri district. Based on the results of observations, most students were still unable to complete it in a short time. The problem of this research is whether or not there is an effect of circuit training on the 50 meter sprint running speed of male students in class IX UPTD SMPN 2 Semen, Kediri district. This research uses a quantitative approach with Quasi Experimental Design research techniques. Meanwhile, this research design uses Nonequivalent Control Group Design. The population used was all class IX students, totaling 191 students. Sampling used Purposive Sampling technique and obtained a sample of 106 students. The results of this study show that there is an*

---

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]  
Afandi, S. N., Harmono, S., Firdaus, M., & Bekti, R. A. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas IX UPTD SMPN 2 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmiah Penjas*. 10.1, 69-80.

---

*effect of circuit training on the 50 meter sprint running speed of male students in class IX of UPTD SMPN 2 Semen, Kediri district. This can be proven in the Independent Samples T-Test hypothesis test. It is known that the significance value (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected.  $H_1$  is accepted. Then the average value of the experimental group increased by 11.4%. Meanwhile, the average value of the control group increased by 6.5%. So it can be concluded that the average value of the experimental group increased higher than the average value of the control group.*

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang sangat penting bagi tubuh manusia. Olahraga berfungsi sebagai alat ukur kesehatan tubuh dan salah satu metode untuk mereduksi stres. Olahraga juga merupakan aktivitas yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain dan bersenang-senang yang dilakukan dengan berbagai tujuan antara lain untuk meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai sarana rekreasi, menambah ilmu pengetahuan, dan ajang untuk memperoleh prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab I Pasal 1 Butir 1 yang berbunyi “olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Oleh sebab itu, olahraga perlu diperkenalkan kepada generasi muda khususnya dilingkup pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengetahui perkembangan anak. Pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan aspek kesehatan, tindakan moral, keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, dan keseimbangan emosional. Menurut Iykrus (2019), “pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas-aktivitas jasmani/*physical activities* seperti organ tubuh, *neuromuscular*, intelektual, sosial, *cultur*, emosional, dan etika”. Melalui pendidikan jasmani siswa dapat memperoleh berbagai perasaan yang menyenangkan

sehingga siswa dapat menjadi lebih kreatif, sportif, dan inovatif. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diberikan kepada siswa ditingkat SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA. Dalam proses pembelajaran didalamnya diajarkan berbagai macam materi tentang cabang olahraga yang terdapat di kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu materi cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani yaitu cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar (Purnomo & Dapan, 2017). Olahraga atletik adalah salah satu olahraga paling tua di dunia, hal ini karena umur atletik bisa dikatakan sama tuanya dengan adanya manusia yang pertama kali didunia ini. Gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar adalah bentuk gerakan asli yang sesuai dengan gerakan manusia untuk melakukan kehidupan sehari-hari. Atletik merupakan suatu gerak dasar manusia yang didalamnya mencakup unsur gerakan-gerakan yang kompleks. Bahkan gerakan atletik sudah cukup bervariasi dan mengalami perkembangan yang pesat. Gerakan atletik dapat meningkatkan perkembangan anak antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, daya ledak otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan, maupun kelentukan.

Lari jarak pendek atau bisa dikatakan dengan lari cepat (*sprint*) merupakan bagian dari nomor cabang olahraga atletik yang memiliki teknik gerakan yang kompleks. Menurut Putra, dkk (2019), "lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish*". Lari *sprint* adalah jenis olahraga yang pelaksanaannya mengandalkan kekuatan dan kecepatan semaksimal mungkin dari garis *start* sampai *finish*. Proses pelaksanaan lari *sprint* ini memiliki 3 gerakan yakni gerakan *start*, gerakan lari cepat (*sprint*), dan gerakan *finish*. Oleh sebab itu, untuk mengetahui kualitas lari *sprint* yang baik seorang *sprinter* harus mengetahui dari ketiga teknik gerakan tersebut.

Untuk melihat permasalahan yang ada dilapangan, peneliti melakukan observasi di UPTD SMPN 2 Semen desa Puhsarang kecamatan Semen kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil observasi, pada pembelajaran olahraga atletik khususnya di nomor lari *sprint* 50 meter sebagian besar siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen masih belum mampu menyelesaikan waktu dengan singkat. Terdapat beberapa kelemahan yang peneliti temukan disaat siswa melakukan lari *sprint* 50 meter antara lain: pada saat melakukan lari *sprint* panjang langkah kaki yang kurang maksimal, mendaratkan kaki menggunakan tumit, dan teknik yang masih kurang benar sehingga mempengaruhi kecepatan lari. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mempunyai hipotesa bahwa dengan melakukan latihan *circuit training* dapat memperbaiki kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

*Circuit training* merupakan salah satu program latihan yang dilakukan didalam maupun diluar ruangan yang telah ditetapkan jumlah pos dengan latihan fisik yang berbeda-beda. Menurut Putri, dkk (2020), "*circuit training* adalah bentuk latihan yang dilaksanakan dengan beberapa pos sebagai tempat latihan yang dimana setiap pos memiliki bentuk latihan dan fungsi yang berbeda-beda". *Circuit training* sangat mudah untuk dilakukan dan terdiri dari beberapa latihan fisik yang dilakukan secara terstruktur sesuai dengan urutannya. Latihan fisik yang ditingkatkan melalui *circuit training* adalah daya tahan tubuh, daya ledak otot, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Berat latihan fisik dapat diketahui dengan jumlah set dan berapa lama durasi pada setiap posnya. Melalui *circuit training*, teknik serta kecepatan lari siswa akan meningkat dan akan semakin lebih baik lagi.

## 2. Metode

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu sebuah metode penelitian yang didalamnya menekankan analisis pada data-data numerikal yang bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Menurut Sugiyono (2020), “metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *Quasi Experimental Design* yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh perlakuan khusus terhadap subyek lain dalam pengawasan yang terkendali. Sugiyono (2020), menjelaskan bahwa “desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”. Desain penelitian ini menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Sugiyono (2020), menjelaskan bahwa “desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara *random*”. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 191 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang terdapat di *Non Probability Sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 106 siswa putra yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 53 siswa dan kelompok kontrol yang terdiri dari 53 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *circuit training* yang terdiri dari 5 pos antara lain: latihan pergelangan kaki (*ankling drill*), latihan angkat lutut tinggi (*high knee drill*), latihan tendangan tumit (*heel butt kick drill*), latihan naik turun bangku (*step up*), dan latihan mengubah posisi tubuh (*squat thrust*).

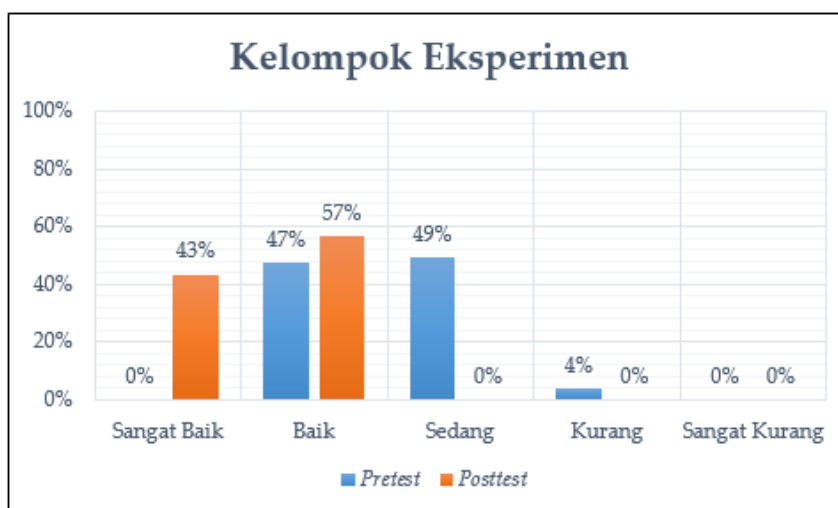
### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dengan judul pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri ini dapat di analisis dan di deskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

No	Kategori	Kelompok Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0%	23	43%
2	Baik	25	47%	30	57%
3	Sedang	26	49%	0	0%
4	Kurang	2	4%	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah		53	100%	53	100%

Apabila disajikan dalam grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 1.** Grafik Hasil *Pretest* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

Berdasarkan pada tabel 1 dan gambar 1 dapat diketahui bahwa hasil dari *pretest* kelompok eksperimen siswa putra yang memiliki ketegori sangat baik ada 0 siswa atau 0%, kategori baik ada 25 siswa atau 47%, kategori sedang ada 26 siswa atau 49%, kategori kurang ada 2 siswa atau 4%, dan kategori sangat kurang ada 0 siswa atau 0%. Sedangkan hasil dari *post-test* kelompok eksperimen siswa yang memiliki ketegori sangat baik ada 23 siswa atau 43%, kategori baik ada 30 siswa atau 57%, kategori sedang ada 0 siswa atau 0%, kategori kurang ada 0 siswa atau 0%, dan kategori sangat kurang ada 0 siswa atau 0%.

**Tabel 2.** Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

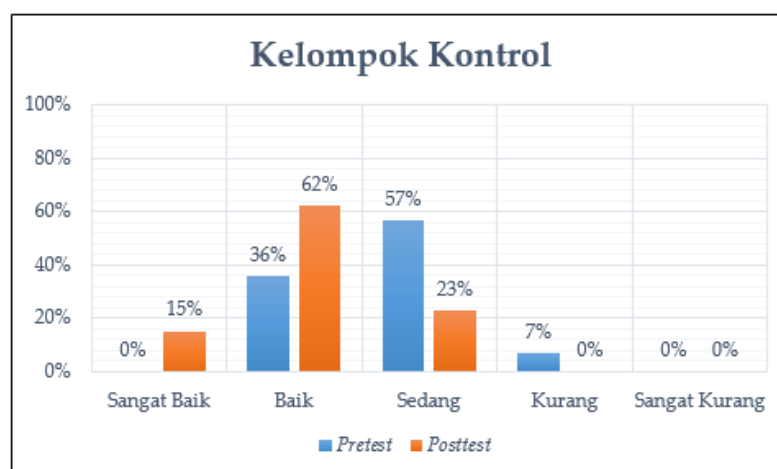
	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Rata-rata	7,67151	6,88698	0,78453
Standar Deviasi	0,47332	0,40880	0,06451
Minimal	6,89	6,11	0,78
Maksimal	8,98	7,68	1,30

Berdasarkan pada tabel 2 dapat diketahui bahwa analisis deskriptif *pretest* kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata 7,67151, nilai standar deviasi 0,47332, nilai terendah 6,89, dan nilai tertinggi 8,98. Sedangkan *post-test* kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata 6,88698, nilai standar deviasi 0,40880, nilai terendah 6,11, dan nilai tertinggi 7,68.

**Tabel 3.** Hasil *Pretest* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

No	Kategori	Kelompok Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0%	8	15%
2	Baik	19	36%	33	62%
3	Sedang	30	57%	12	23%
4	Kurang	4	7%	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah		53	100%	53	100%

Apabila disajikan dalam grafik maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 2.** Grafik Hasil *Pretest* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

Berdasarkan pada tabel 3 dan gambar 2 dapat diketahui bahwa hasil dari *pretest* kelompok kontrol siswa putra yang memiliki kategori sangat baik ada 0 siswa atau 0%, ketegori baik ada 19 siswa atau 36%, kategori sedang ada 30 siswa atau 57%, kategori kurang ada 4 siswa atau 7%, dan kategori sangat kurang ada 0 siswa atau 0%. Sedangkan hasil dari *post-test* kelompok kontrol siswa yang memiliki ketegori sangat baik ada 8 siswa atau 15%, kategori baik ada 33 siswa atau 62%, kategori sedang ada 12 siswa atau 23%, kategori kurang ada 0 siswa atau 0%, dan kategori sangat kurang ada 0 siswa atau 0%.

**Tabel 4.** Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Rata-rata	7,85698	7,37453	0,48245
Standar Deviasi	0,51374	0,52747	0,01373
Minimal	7,02	6,20	0,82
Maksimal	8,96	8,74	0,22

Berdasarkan pada tabel 4 dapat diketahui bahwa analisis deskriptif *pretest* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 7,85698, nilai standar deviasi 0,51374, nilai terendah 7,02, dan nilai tertinggi 8,96. Sedangkan *post-test* kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata 7,37453, nilai standar deviasi 0,52747, nilai terendah 6,20, dan nilai tertinggi 8,74.

Berdasarkan data yang telah diinterpretasikan di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan dan kenaikan pada hasil *pretest* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini diketahui pada nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 7,67151 dan *post-test* kelompok eksperimen sebesar 6,88698, mengalami kenaikan sebesar 11,4%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* kelompok kontrol sebesar 7,85698 dan *post-test* kelompok kontrol sebesar 7,37453, mengalami kenaikan sebesar 6,5%. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *pretest* dan *post-test* kelompok eksperimen mengalami kenaikan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *post-test* kelompok kontrol.



**Tabel 5.** Hasil Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Tests of Normality</i>						
Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> Eksperimen	,096	53	,200*	,959	53	,068
<i>Pretest</i> Kontrol	,107	53	,186	,958	53	,061
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>						
<i>a. Lilliefors Significance Correction</i>						

Berdasarkan pada tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest* kelompok eksperimen pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,068, sedangkan *pretest* kelompok kontrol pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,186 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,061. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, karena *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya > 0,05, maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

**Tabel 6.** Hasil Uji Normalitas *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Tests of Normality</i>						
Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Post-test</i> Eksperimen	,101	53	,200*	,969	53	,182
<i>Post-test</i> Kontrol	,094	53	,200*	,965	53	,121
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>						
<i>a. Lilliefors Significance Correction</i>						

Berdasarkan pada tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *posttest* kelompok eksperimen pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,182. sedangkan *posttest* kelompok kontrol pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya 0,121. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, karena *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya >

0,05, maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

**Tabel 7.** Hasil Uji Homogenitas *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	,217	1	104	,642
<i>Based on Median</i>	,267	1	104	,606
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,267	1	103,682	,606
<i>Based on trimmed mean</i>	,185	1	104	,668

Berdasarkan pada tabel 7 dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* signifikansinya 0,642. Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang homogen, karena *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* signifikansinya  $0,642 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki variansi yang homogen.

**Tabel 8.** Hasil Uji Homogenitas *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	1,188	1	104	,278
<i>Based on Median</i>	1,154	1	104	,285
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	1,154	1	93,908	,285
<i>Based on trimmed mean</i>	1,126	1	104	,291

Berdasarkan pada tabel 8 dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* signifikansinya 0,278. Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki variansi yang homogen, karena *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Based On Mean* signifikansinya

0,278 > 0,05, maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki variansi yang homogen.

**Tabel 9.** Hasil Uji Hipotesis *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Independent Samples Test</i>									
	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
	F	Sig	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
<i>Equal variances assumed</i>	1,188	,278	5,319	104	,000	,48755	,09167	,66933	,30577
<i>Equal variances not assumed</i>			5,319	97,906	,000	,48755	,09167	,66946	,30563

Berdasarkan pada tabel 9 dapat diketahui bahwa hasil uji hipotesis *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Equal variances assumed* signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan, karena *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Equal variances assumed* signifikansi (*2-tailed*)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa putra kelas IX UPTD SMPN 2 Semen kabupaten Kediri. Hal ini diketahui pada uji hipotesis menggunakan teknik analisis *Independent Samples T-Test* atau sampel tidak berpasangan dengan signifikansi (*2-tailed*) 0,05. Diketahui data *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *Equal variances assumed* signifikansi (*2-tailed*)

$0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Kemudian pada nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen mengalami kenaikan lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Hal ini diketahui pada nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen sebesar 7,67151 dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 6,88698, mengalami kenaikan sebesar 11,4%. Sedangkan nilai rata-rata *pretest* kelompok kontrol sebesar 7,85698 dan *posttest* kelompok kontrol sebesar 7,37453, mengalami kenaikan sebesar 6,5%.

## 5. Referensi

- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168–173.
- Purnomo, E. &, & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Putra, T.A.H., Makorohim, M.F., Gazali, N. (2019). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Menggunakan Metode Bagian Pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 62–69.
- Putri, A.E., Donie, Fardi, A., Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri*, 1–89. tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>., diunduh 10 Agustus 2022.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.