

## PENGARUH LATIHAN SIRCUIT TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER ATLETIK

Syahrul Darwis <sup>a\*)</sup>, Misran <sup>a)</sup>, Maryam <sup>a)</sup>, A.M. Fatwa Ananta Anshar <sup>a)</sup>, Muh. Akmal Almy <sup>a)</sup>

<sup>a)</sup> Universitas Muhammadiyah Enrekang, Enrekang, Indonesia

<sup>\*)</sup> e-mail korespondensi: [syahrul\\_darwis@unimen.ac.id](mailto:syahrul_darwis@unimen.ac.id)

Article history: received 01 October 2025; revised 12 November 2025; accepted 04 December 2025

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v13i2.13014>

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kecepatan lari cepat 100 meter di antara mahasiswa yang terdaftar dalam program pelatihan atletik di Universitas Muhammadiyah Enrekang. Metode yang digunakan adalah eksperimen kelompok kontrol sebelum dan sesudah. Dua puluh mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok latihan sirkuit eksperimen dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Program latihan dilakukan tiga kali seminggu selama empat minggu dan mencakup tujuh latihan: rintangan, lari bolak-balik, push-up, sit-up, lari mundur, lunge, dan sumo squat. Data dikumpulkan melalui tes lari cepat 100 meter sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen, dengan selisih waktu rata-rata 1,460 detik, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami sedikit peningkatan sebesar 0,140 detik. Uji-t menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ), yang menunjukkan bahwa latihan sirkuit memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari cepat 100 meter. Dengan demikian, latihan sirkuit dapat dianggap sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak otot serta dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan performa lari cepat siswa pelatihan atletik.

**Kata Kunci:** Latihan Sirkuit; Kecepatan lari 100 meter; Atletik.

### THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON 100-METER SPRINT SPEED IN ATHLETICS

**Abstract.** The purpose of this study was to determine the effect of circuit training on improving 100-meter sprint speed among students enrolled in the athletic training program at Muhammadiyah University of Enrekang. The method used was a pretest-posttest control group experiment. Twenty students participated in the study and were divided into two groups: an experimental group receiving circuit training and a control group receiving no treatment. The training program was conducted three times a week for four weeks and included seven exercises: hurdles, shuttle runs, push-ups, sit-ups, backward running, lunges, and sumo squats. Data were collected through 100-meter sprint tests administered before and after the intervention. The results showed a significant improvement in the experimental group, with an average time difference of 1.460 seconds, whereas the control group showed only a slight improvement of 0.140 seconds. The t-test produced a significance value of 0.000 ( $<0.05$ ), indicating that circuit training has a significant effect on improving 100-meter sprint speed. Therefore, circuit training can be considered an effective training method to enhance speed, strength, endurance, and muscular power, and it can contribute positively to improving sprint performance among athletic training students.

**Keywords:** Circuit Training; 100-meter Sprint Speed; Athletics.

## I. PENDAHULUAN

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri atas aktivitas fisik dasar manusia, yaitu berjalan, berlari, melompat, dan melempar, yang kemudian dikembangkan menjadi berbagai nomor perlombaan. (Ramadan & Sidik, 2019) Mengemukakan bahwa Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki keragaman gerak paling luas dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Hal ini disebabkan karena dalam atletik terdapat berbagai macam nomor yang diperlombakan, mencakup unsur gerakan dasar manusia seperti berlari, berjalan, melompat, hingga melempar. Keempat aktivitas tersebut bukan hanya menjadi bentuk keterampilan fisik yang dipertandingkan, tetapi juga menjadi dasar utama bagi hampir seluruh cabang olahraga lainnya.

Keterampilan motorik dalam gerak dasar atletik merupakan kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh setiap peserta didik, mulai dari usia dini hingga jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena gerak dasar atletik menjadi fondasi utama bagi penguasaan keterampilan dalam berbagai cabang olahraga lainnya. Oleh sebab itu, atletik kerap disebut sebagai induk

dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung beragam bentuk gerakan fundamental yang berperan penting dalam membentuk, mengembangkan, serta meningkatkan kemampuan jasmani seseorang secara menyeluruh (Ramadan, G. Mulyana, N. Iskandar, D. Juniarti, Y. Hardiyanti, 2020).

Lari merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang termasuk ke dalam gerak dasar manusia, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar. Dalam dunia atletik, nomor lari menjadi bagian yang paling sering dipertandingkan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Lari dapat diartikan sebagai aktivitas berpindah tempat dengan langkah cepat, di mana terdapat fase melayang ketika kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan. (Andila Putra, Ishak Aziz, Romi Mardela, 2020) Lari merupakan salah satu bentuk gerak dasar manusia yang memiliki peran sangat penting, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam bidang olahraga. Gerakan ini berbentuk perpindahan tubuh ke arah depan dengan kecepatan yang lebih tinggi dibanding berjalan. Semakin cepat langkah dilakukan, maka muncul fase melayang, yaitu kondisi ketika kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan. Dengan kata lain, dalam aktivitas lari terdapat saat tertentu di mana tubuh benar-benar terangkat dari permukaan tanah.

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” (Sadrizal, & Ridwan, 2018). Sedangkan menurut (Rasna, 2019) Sprint atau lari jarak pendek menuntut kemampuan reaksi yang sigap, akselerasi yang optimal, serta teknik lari yang efisien.

Kecepatan dalam lari 100 meter merupakan hasil dari kemampuan otot berkontraksi dengan cepat dan kuat (powerful), yang diwujudkan melalui gerakan yang lancar dan efisien. Tingkat kecepatan kontraksi otot ini dipengaruhi oleh komposisi serat otot yang dimiliki seseorang (Sitepu & Yuliawan, 2021). Seorang pelari cepat dituntut untuk menguasai teknik start dengan baik, mampu mencapai kecepatan maksimal dalam waktu singkat, dan berusaha mempertahankan kecepatan tertinggi tersebut selama mungkin hingga melewati garis finish. Dapat disimpulkan bahwa Lari 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek dalam cabang atletik yang menekankan pada kemampuan berlari secepat mungkin hingga garis finish. Faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam sprint adalah kecepatan, yang didukung oleh reaksi start yang cepat, akselerasi yang baik, teknik lari yang efisien, serta kemampuan mempertahankan kecepatan puncak sepanjang lintasan.

Latihan sirkuit merupakan salah satu metode atau pola latihan yang disusun dalam bentuk rangkaian pos atau stasiun. Pada setiap stasiun, seorang atlet diwajibkan melakukan jenis latihan tertentu sesuai dengan program yang telah direncanakan (Suharjana, 2013). Sedangkan menurut Muhajir (2007:58) dalam (Permana & Pratama, 2021) Circuit training merupakan rangkaian latihan yang terdiri atas beberapa pos, biasanya antara 4 hingga 12 pos, di mana pada setiap pos dilakukan satu jenis aktivitas tertentu. Atlet dapat memulai rangkaian latihan dari pos mana saja. Oleh karena itu, dalam penyusunan urutan latihan perlu diatur agar otot yang dilatih berganti-ganti, sehingga beban latihan tidak hanya tertuju pada satu kelompok otot secara terus-menerus, melainkan bergantian sesuai item latihan yang tersedia.

Circuit training merupakan metode latihan yang mampu mengembangkan berbagai komponen kondisi fisik, khususnya kecepatan dan power, misalnya kekuatan otot tungkai yang sangat berpengaruh terhadap performa lari jarak pendek 100 meter. Selain itu, circuit training juga dapat meningkatkan aspek lain seperti kelincahan, kelenturan, mobilitas, serta unsur fisik pendukung lainnya. Hal ini karena bentuk latihan circuit disusun dalam kombinasi yang mencakup beragam elemen kebugaran secara menyeluruh (Ramadan & Sidik, 2019).

Program latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang dirancang untuk mengembangkan kondisi fisik secara menyeluruh. Melalui metode ini, berbagai komponen kebugaran seperti kecepatan, kekuatan, power, kelincahan, daya tahan, serta unsur fisik lainnya dapat ditingkatkan secara bersamaan (Kristina, 2019). Circuit training merupakan bentuk latihan yang tersusun dalam beberapa stasiun atau pos, di mana tiap pos memberikan jenis latihan yang berbeda sesuai dengan aspek kemampuan fisik yang ingin ditingkatkan. Seluruh rangkaian latihan tersebut dilakukan secara berurutan dan teratur sesuai program yang telah dirancang (Bell et al., 2023). Pada penelitian ini digunakan tujuh stasiun latihan, yaitu lompat gawang, shuttle run, push-up, sit-up, back-up, lunges, dan sumo squat. Rangkaian gerakan tersebut dapat dilaksanakan satu hingga dua kali dalam seminggu agar manfaat dari circuit training dapat diperoleh secara optimal (Nugroho, 2012).

Latihan sirkuit termasuk salah satu metode latihan fisik yang sederhana untuk diterapkan dan mampu memaksimalkan waktu latihan secara efektif. Bentuk latihannya terdiri atas beberapa jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang minimal (Salwa, 2020). Oleh karena itu, intensitas latihan dapat ditingkatkan melalui penambahan jumlah pengulangan atau pos latihan melalui penerapan latihan sirkuit, kondisi fisik dan tingkat aktivitas peserta dapat meningkat secara efektif. Mengingat mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga adalah program studi baru di Universitas Muhammadiyah Enrekang maka dengan itu peneliti tertarik mengembangkan program-program latihan yang dapat di terapkan untuk meningkatkan kecepatan lari, karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahrag yang tujuannya bisa di dikembangkan oleh dosen PKO untuk bisa menciptakan atlet dari cabang olahraga atletik terkhusus pada lari jarak pendek.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter pada mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis sejauh mana latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter pada mahasiswa Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang..

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel bebas untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel terikat, mengendalikan variabel luar yang dapat memengaruhi hasil, serta mengukur dampak dari variabel bebas terhadap variabel terikat (Hastjarjo, 2019). Hipotesis dalam penelitian eksperimen umumnya diarahkan untuk membandingkan serta mengetahui adanya pengaruh perlakuan (treatment) yang diberikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Variabel penelitian ini adalah variabel bebas latihan sirkuit dan variabel terikat kecepatan lari sprint 100 meter. Variabel di artikan sebagai suatu objek, sifat, atribut dimiliki seseorang yang aktivitasnya memiliki beragam variasi antar satu dengan yang lainnya (Charismana et al., 2022). Peneliti menetapkan variabel ini untuk dikaji dan dianalisis guna memperoleh kesimpulan penelitian. Desain yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group Design, di mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama menjalani tes lari 100 meter sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, sehingga dapat diketahui adanya perbedaan akibat latihan Sirkuit.

Sampel	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Exp.I	A <sub>1</sub>	X	A <sub>2</sub>
Exp.II	B <sub>1</sub>	Y	B <sub>2</sub>

Exp.I	: Eksperimen
Exp.II	: Kelompok Control
Pre-test	: Tes Awal (lari 100 meter)
Post-test	: Tes Akhir (lari 100 meter setelah perlakuan)
X	:Perlakuan latihan Sirkuit (Eksperimen).
Y	:Tanpa perlakuan (Random Kontrol).
A <sub>1</sub>	: Tes awal kelompok (eksperimen) lari 100 meter.
A <sub>2</sub>	:Tes akhir kelompok (eksperiment) lari 100 meter.
B <sub>1</sub>	:Tes awal kelompok (control) lari 100 meter.
B <sub>2</sub>	: Tes akhir kelompok (control) lari 100 meter.

Perlakuan yang diberikan kepada sampel berupa latihan sirkuit, yaitu program latihan yang disusun dalam beberapa pos dengan variasi gerakan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana latihan sirkuit dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang. Kegiatan penelitian dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan setiap minggu.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa yang terdaftar pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang. (Arikunto, 2020) Populasi adalah sekumpulan unit yang memiliki karakteristik yang akan diteliti dan jika populasi terlalu besar maka peneliti perlu mengambil sampel dari populasi untuk dilakukan penelitian. Maka didalam penelitian sampel ditentukan melalui teknik random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 20 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang. Data hasil penelitian diperoleh dari perbandingan nilai pretest dan posttest yang dilakukan untuk menilai efektivitas latihan sirkuit dalam meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter terhadap mahasiswa PKO Universitas Muhammadiyah Enrekang. Penelitian ini dilakukan pada Tahun 2025. Proses treatment dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, yang mencakup pelaksanaan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan diberikan, dengan jumlah partisipan sebanyak 20 orang mahasiswa. berikut adalah hasil analisis deskriptif penelitian:

### 1. Analisis Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest latihan sirkuit	10	15,6	17,4	164,5	16,450	0,6346
Posttest latihan sirkuit	10	14,1	15,9	149,9	14,990	0,6367
Pretest control	10	15,6	17,3	163,8	16,380	0,6179
Posttest kontrol	10	15,4	17,1	162,4	16,240	0,6222

Tabel di atas memperlihatkan gambaran umum mengenai pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa pada tahap pretest kelompok latihan sirkuit yang terdiri atas 10 sampel memperoleh waktu tempuh minimum sebesar 15,6 detik dan maksimum 17,4 detik, dengan total waktu 164,5 detik, nilai rata-rata (mean) 16,450 detik, serta simpangan baku (standar deviasi) 0,6346. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan sirkuit, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan performa dengan waktu tercepat 14,1 detik dan terlama 15,9 detik, total 149,9 detik, nilai rata-rata 14,990 detik, dan simpangan baku 0,6367, yang menandakan adanya perbaikan signifikan dalam kecepatan berlari. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan latihan sirkuit, hasil pretest menunjukkan waktu minimum 15,6 detik dan maksimum 17,3 detik, dengan total 163,8 detik, nilai rata-rata 16,380 detik, serta simpangan baku 0,6179. Adapun hasil posttest pada kelompok kontrol menunjukkan waktu minimum 15,4 detik dan maksimum 17,1 detik, total 162,4 detik, nilai rata-rata 16,240 detik, serta simpangan baku 0,6222. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kecil pada kelompok kontrol, namun tidak sebaik kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan sirkuit.

Kelompok	Statistic	Df	Sig	keterangan
Pretest latihan sirkuit	0,950	10	0,670	Normal
Posttest latihan sirkuit	0,948	10	0,649	Normal
Pretest kelompok kontrol	0,929	10	0,443	Normal
Posttest kelompok kontrol	0,926	10	0,410	Normal

Selanjutnya, hasil uji statistik memperkuat temuan tersebut. Berdasarkan uji normalitas, seluruh data pada kedua kelompok memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji homogenitas	Levene statistic	Df1	Df2	Sig
Latihan sirkuit	0,05	1	18	0,945

Uji homogenitas juga menunjukkan hasil yang seragam dengan nilai signifikansi sebesar 0,945, yang berarti kedua kelompok memiliki varians yang homogen.

Variable	Uji-t			Selisih	Keterangan
	Hitung	Df	Sig		
Pretest– Posttest Kelompok latihan sirkuit	66,031	9	0,000	1,460	Sig
Pretest– Posttest Kelompok Kontrol	8,573	9	0,000	0,140	Sig

Lebih lanjut, hasil uji-t (Paired Sample t-test) menunjukkan bahwa pada kelompok latihan sirkuit terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, dengan nilai t-hitung sebesar 66,031, sig. = 0,000, dan selisih rata-rata (mean difference) sebesar 1,460 detik. Sementara pada kelompok kontrol, nilai t-hitung sebesar 8,573, sig. = 0,000, dan selisih rata-rata 0,140 detik juga menunjukkan adanya perubahan, namun peningkatannya jauh lebih kecil dibandingkan kelompok latihan sirkuit. Dengan demikian, secara keseluruhan hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter.

Latihan sirkuit yang menggabungkan beberapa bentuk latihan fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincahan, mampu meningkatkan efisiensi kerja otot serta memperbaiki kemampuan sprint mahasiswa. Oleh karena itu, latihan sirkuit dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode pelatihan efektif untuk meningkatkan performa kecepatan dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari sprint 100 meter.

Berdasarkan hasil penelitian latihan sirkuit dalam meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter pada mahasiswa Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang terjadi peningkatan yang cukup signifikan dengan nilai selisih 1,460. Ini menandakan adanya pengaruh latihan circuit terhadap kecepatan lari 100 meter. Sesuai dengan hasil (Tony P. Nunez, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan sirkuit memberikan peningkatan yang berarti pada kemampuan kecepatan sprint atlet. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas latihan sirkuit dalam memperbaiki daya ledak otot dan kemampuan kecepatan gerak.

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian, dapat dinyatakan bahwa metode latihan sirkuit berperan penting dalam meningkatkan aspek-aspek kondisi fisik dasar atlet, seperti kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, power, serta kecepatan gerak. latihan sirkuit terbukti memberikan pengaruh yang lebih komprehensif terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari jarak 1.500 meter, karena melibatkan variasi latihan yang mampu melatih berbagai komponen biomotor secara bersamaan. (Hasna, Addriana Bulu Baan, Gunawan, Didik Purwanto, 2024).

Latihan sirkuit atau circuit training adalah bentuk latihan yang menggabungkan beberapa jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara berurutan pada beberapa pos latihan, dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan, meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Sistem latihan ini bertujuan untuk mengembangkan berbagai komponen kondisi fisik sekaligus, seperti kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power. Latihan sirkuit mampu mengembangkan berbagai aspek kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Jenis latihan ini sering diterapkan dalam berbagai cabang olahraga yang memerlukan kombinasi kemampuan tersebut. Pelaksanaannya dilakukan dengan berpindah dari satu pos atau alat latihan ke pos lainnya secara bergantian (Arridhi et al., 2021). Dalam pelaksanaannya, latihan sirkuit disusun dalam beberapa pos atau stasiun, di mana setiap stasiun berisi jenis latihan yang melatih bagian tubuh atau kemampuan fisik tertentu. Melalui rangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang terbatas, metode ini mampu melatih tubuh secara menyeluruh dan efektif, sehingga memberikan peningkatan yang seimbang antara kekuatan, daya tahan, dan koordinasi gerak (Purnomo & Triansyah, 2019).

Perbandingan antara hasil tes awal dan tes akhir terhadap kecepatan lari sprint 100 meter setelah penerapan metode latihan sirkuit menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh bukti bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kedua hasil tes tersebut, yang menandakan bahwa latihan sirkuit memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan kecepatan lari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan sirkuit merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan efisiensi latihan. Hal ini disebabkan karena dalam pelaksanaan latihan sirkuit terdapat berbagai unsur kondisi fisik yang dilatih secara terpadu, seperti kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, serta daya tahan jantung dan paru-paru, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan performa kecepatan lari atlet (Juliantine, T., 2007).

Dapat disimpulkan bahwa ketika latihan sirkuit secara terstruktur dapat meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter, dari hasil penelitian diatas membuktikan bahwa Mahasiswa yang diberikan latihan sirkuit dapat meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan sirkuit terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang.

#### **IV. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Penerapan metode latihan ini terbukti mampu meningkatkan daya ledak, kekuatan, daya tahan, serta kecepatan gerak secara menyeluruh. Dengan demikian, latihan sirkuit merupakan metode latihan yang tepat guna mengoptimalkan performa kecepatan lari pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Muhammadiyah Enrekang.

#### **REFERENSI**

- Andila Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & H. S. L. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA. *Patriot*, 2(4), 940.
- Arikunto. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada UPTD Baltekkomdik Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat (Pp. 1–13).
- Arridhi, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3, 71–81.
- Bell, A., Taek Bete, D. E., Djami, Y. Y. A., & Artikel, I. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan Lari 400 Meter Pada Atlet Pemula Club Naga Timor NTT. *Jurnal Sport & Science*, 45(5), 47–54.
- Charismana, D. S., Retnawati, H., & Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran PPKN Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. *Pendidikan Tambusai*, 9(2), 2903.

- Hasna, A. B. B., Gunawan, G., Purwanto, D., & H. S. R. (2024). Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan Lari 1.500 Meter Atlet Kabupaten Sigi. *Multilateral Journal*, 1–14.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187.  
<https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.38619>.
- Juliantine, T., Et Al. (2007). Teori Latihan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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.
- Nugroho. (2012). Peran Kinestetik Dalam Pembelajaran Motorik. *Cakrawala Pendidikan*.
- Permana, S. C., & Pratama, Y. I. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter (Studi Eksperimen Ekstrakurikuler Atletik Di SMP-IT Al Barokah Kabupaten Pandeglang). *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 69.
- Purnomo, E., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Metode Sirkuit Training Terhadap Hasil Sprint 60 Meter SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak. *Jurnal Edukasimu*, 1, 25–30.
- Ramadan, G., Mulyana, N., Iskandar, D., Juniarti, Y., & Hardiyanti, W. E. (2020). Physical Education For Early Childhood: The Development Of Students' Motor In Athletics Basic Motion. *Advances In Health Sciences Research*, 83–86.  
<https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.200214.023>
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(2), 101–105.
- Rasna. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNM.
- Sadrizal, & Ridwan, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 100 Meter Atletik. *Jurnal Patriot*, 292–298.
- Salwa, S. Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter: The Influence Of Circuit Training Exercise Towards 100 Metres Sprint Run. *Jurnal*, 7(1), 1–18.
- Sitepu, H. R., & Yuliawan, E. (2021). The Effect Of Training Using Video Media Visualization On 100 Meter Running Skills In Junior High School Students. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 6(2), 125–132.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Tony, P., & Nunez, F. T. (2020). Metabolic Effects Of Two High-Intensity Circuit Training Protocols. *Journal Of Exercise Science And Fitness*, 18(1), 14–20.