

# **PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 46 JAKARTA**

**Ardella Nadiya**

## **ABSTRAK**

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. *Circuit training* adalah bentuk latihan yang mengkombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap, sistematis, dan berkesinambungan.. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan lari ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu (*quasi experimental research*) dengan desain penelitian *one group pretest – posttest design*. Sampel penelitian merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 46 Jakarta Selatan, sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebanyak 17 siswa dari 30 populasi. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari adalah lari sprint 100 meter. Latihan *circuit training* dilakukan selama 6 minggu di SMAN 46 Jakarta. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari melalui penghitungan statistik diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 20,695 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,120. Dengan menggunakan kriteria pengujian uji hipotesa tolak  $H_0$  bila  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka tolak  $H_0$  pada  $\alpha = 0,05$ . Jadi, *circuit training* berpengaruh terhadap kecepatan lari.

**Kata kunci :** *Circuit Training, Kecepatan Lari, Lari Sprint 100 meter, Futsal*

**EFFECT OF CIRCUIT TRAINING TOWARD IMPROVING RUNNING  
SPEED OF FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENT AT SMAN 46  
JAKARTA**

**Ardella Nadiya**

**ABSTRACT**

Speed is an ability to move continually in a short time. Circuit training is known as a form of training which combines some exercises to improve some physical components continuously and systematically. This study is aimed to know the effect of circuit training toward improving running speed of futsal extracurricular student at SMAN 46 Jakarta. The method of this study used a quasi-experimental method and one group pretest – posttest design. The source data of this study were obtained from students of futsal extracurricular at SMAN 46 South Jakarta. The sample data used 17 students from 30 population. This study used 100 meters sprint to test running speed by providing circuit training for 6 weeks. After processing and analysing data statistically could be obtained that t-count was 20,695 and t-table was 2,120. Based on criteria of t-test hypothesis,  $H_0$  can be ignored if t-count  $\geq$  t-table on  $\alpha = 0,05$  whereas  $H_0$  can be accepted if t count  $<$  t-table. In conclusion, the result of this study showed that there was a significant effect of circuit training toward improving running speed.

**Keywords :** Circuit Training, Running Speed, 100 Meters Sprint, Futsal.