

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYATAHAN KEKUATAN ATLET  
BALAP SEPEDA PADANG *ROAD BIKE***

Putra Mulyadi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The problem in this research is low of the strength endurance on road cycle racers athletes Padang road bike. This research aims to determine there are any effect of circuit training on increasing the power of athletes. This type of research is the fact experiment housed a padang town in rimbo data velodrome. Population in research is 6 people. Technique of sampling is total sampling. Instrument use in research is strength endurance test is using push up holding position. The data were analyzed using t-Test. The Result of data analysis got  $t_{count} > t_{table} = 66,79 > 2,02$ , the conclusion got significant influence between circuit training exercise to strength endurance . that means the circuit exercises applied by the researcher can improve the strength of power.

**Keywords:** Circuit Training, Strenght Endurance

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan pengendara sepeda jalan raya pada sepeda jalan raya Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kekuatan atlet. Jenis penelitian ini adalah eksperimen fakta bertempat di sebuah kota padang di Rimbo Data Velodrome. Populasi dalam penelitian adalah 6 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji ketahanan kekuatan menggunakan push up holding position. Analisis data menggunakan Uji-t. Hasil analisis data got  $t_{hitung} > t_{tabel} = 66,79 > 2,02$ , diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan sirkuit terhadap ketahanan kekuatan. Itu berarti latihan sirkuit yang diterapkan oleh peneliti dapat meningkatkan kekuatan daya.

**Kata kunci:** Circuit Training, Strenght Endurance



## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga yang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negeri asal.

Balap sepeda merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh setiap kalangan di dunia termasuk di Indonesia. Perkembangan olahraga balap sepeda juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya perlombaan antar pelajar, antar klub serta antar daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 (2007:16) yang menyatakan bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi balap sepeda yang baik disamping usaha pembinaan dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, Letzelter dalam Syafruddin (2011:91). Dalam cabang olahraga balap sepeda hampir setiap komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dan dominan dalam suatu pertandingan/balapan, seperti: kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi.

Dalam balap sepeda kemampuan fisik dan kemampuan teknik sangat penting. Kemampuan fisik terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot, sedangkan kemampuan teknik terdiri dari: 1). Teknik putaran tinggi (cadence), pergantian geer (shifting), dancng. Dalam buku Carlton Book (2016:116).



Salah satu kemampuan teknik yang sangat diperlukan yaitu putaran pada pedal sepeda. Putaran pedal atau biasa disebut putaran tinggi (cadence) merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kecepatan sehingga kecepatan akan tetap bagus sesuai kebutuhan. Perpindahan geer (shifting) sangat dibutuhkan untuk menambah kecepatan dari perpindahan geer ringan ke geer yang lebih berat sehingga kecepatan akan bertambah dengan diiringi dengan irama putaran pedal pada kaki atlet balap sepeda.

Perkembangan olahraga balap sepeda di Kota Padang cukup mendapat perhatian dari masyarakat dan pemerintah terbukti dengan banyaknya klub-klub sepeda yang berdiri. Seperti klub PRB (Padang Road Bike), KTS, Babus Community, VBike dan PPLP. Sejak berdiri tahun Januari 2009 sampai dengan sekarang klub Padang Road Bike termasuk klub yang aktif yaitu 6 orang atlet dalam membina dan mengembangkan bakat atletnya, hal tersebut terlihat dari antusias para atlet dan para staf pelatih yang selalu bersemangat setiap proses latihan.

Selain membina dan mengembangkan bakat para atletnya, klub Padang Road Bike juga mengikut sertakannya diberbagai perlombaan balap sepeda, seperti Tour de bintang, Tour de siak, Tour de kuningan, LCC, serta mengikuti kejuaraan seperti Tour de Singkarak yang menjadi agenda tahunan di Sumatera Barat yang mengangkat destinasi pariwisata alam di Sumatera Barat. Selain itu, berdasarkan data dan konfirmasi langsung yang di dapat dari pelatih kepala Padang Road Bike, Bapak Hendri, PRB juga pernah memenangkan berbagai perlombaan balap sepeda yaitu : Juara ketiga Tour de Siak di Riau pada tahun 2016, juara satu pada porprov 50 kota pada tahun 2012 menyapu bersih medali emas dan perak. Sehingga menjadikan Padang menjadi juara umum pada saat itu. Tetapi akhir-akhir ini prestasi PRB cenderung menurun, ini dibuktikan dengan data PRB pada porprov 2014 di dharmasraya hanya memperoleh satu medali perak pada kategori criterium, menempati posisi kelima dari lima tim nasional yang ikut serta pada Tour de Singkarak pada tahun 2014 sampai 2016. Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan maka penulis menyusun penelitian dengan judul "Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan kekuatan atlet balap sepeda Padang Road Bike".

## **Metode**

Jenis penelitian adalah eksperimen semu, dimana penelitian ini melihat pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas (X) yaitu latihan sirkuit (X) sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan daya tahan kekuatan (Y). Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat sebab akibat suatu perlakuan. Perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan, dan Penelitian ini dilakukan di Kota Padang, Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember-Januari 2017-2018.

## **Hasil Penelitian**

### **A. Hasil Penelitian**

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan kekuatan. Didalam penelitian ini perlakuan latihan circuit training dilakukan kepada atlet balap sepeda Padang Road Bike, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan peningkatan daya tahan kekuatan yang dimiliki oleh para atlet tersebut.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat daya tahan kekuatan. Berdasarkan pengukuran tes awal daya tahan kekuatan tersebut, ternyata daya tahan kekuatan atlet balap sepeda Padang Road Bike adalah 20,94. Selanjutnya diberikan bentuk latihan circuit training kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan peningkatan rata-rata daya tahan kekuatan atlet balap sepeda Padang Road Bike berubah menjadi 33,63. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 18 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan kekuatan. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil  $t_{hitung} = 66,79 > t_{tabel} = 2,02$ . Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan circuit training yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah sebuah bentuk latihan circuit training yang dinilai mampu memberikan peningkatan terhadap tujuan dari yang ingin dicapai yaitu peningkatan daya tahan kekuatan. Permasalahan yang muncul pada saat balapan tersebut salah satunya disebabkan oleh daya tahan kekuatan sehingga pada saat memasuki lintasan pegunungan atlet yang tidak memiliki daya tahan kekuatan yang baik maka tidak akan bisa mencapai garis finish. Pada saat perlombaan terlihat atlet tidak mampu mempertahankan kecepatan (pace) seperti di lintasan datar.

Berdasarkan eksperimen yang telah dilakukan penulis setelah dilakukannya tes posisi menahan push-up terlihat terjadinya peningkatan hasil daya tahan kekuatan, artinya bahwa latihan circuit training yang diterapkan oleh penulis sudah dapat dikatakan cukup efektif dan dapat digunakan dalam latihan dengan tujuan dari latihan yaitu peningkatan daya tahan kekuatan atlet balap sepeda Padang Road Bike.

Model latihan circuit training yang telah diterapkan dapat meningkatkan daya tahan kekuatan, karena model latihan yang diterapkan penulis dengan tujuan utama latihan tersebut yaitu daya tahan kekuatan. Atlet akan melakukan proses latihan dengan senang dan juga tidak merasa jenuh karena mereka melakukan latihan circuit berbeda-beda di setiap pos yang akan dilakukannya. Akan tetapi latihan tersebut tetap di kontrol. Sehingga tujuan utama dari latihan yaitu peningkatan daya tahan kekuatan atlet tercapai.

Penelitian ini telah dilakukan, diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan yang dikuasai penulis, namun dalam penelitian ini masih mendapatkan beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam meminimalisir hasil dari penelitian.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan kekuatan terbukti.

### **Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih club balap sepeda Padang Road Bike, agar dapat menerapkan bentuk latihan circuit training dalam upaya meningkatkan dayatahan kekuatan atlet.
2. Bagi atlet, khususnya bagi club balap sepeda Padang Road Bike untuk selalu meningkatkan dayatahan kekuatan dengan melaksanakan latihan circuit training secara disiplin dan rutin.

### **Daftar Rujukan**

Agus, Apri. 2013 .*Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.

\_\_\_\_\_. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.

Arikunto. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Reika Cipta

Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang : Wineka media.

Edmund. 1999. *Bersepeda dengan teknologi tinggi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Elizabeth. Dkk. 2011. *Running, Cycling & Fitness Training*. London: Lorenz Books.

Irawadi, Hendri.2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang ; UNP Press.

Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan RND*. Bandung : Alfabeta

Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepalatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP