

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET**

Amadea Almina Dewi¹, Mochamad Zakky Mubarak², Riki Ramadan³
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Darul Ma'arif
deadewi2903@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the circuit training method on improving the agility of basketball players. This study used a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was all students participating in the basketball extracurricular at NU Kaplongan High School, with a total population of 20 students. Data analysis included calculating the mean, standard deviation, variance, normality test, and hypothesis testing using a paired sample t-test. The results and discussion of the study indicate that circuit training is effective in improving body agility, with an average increase of 0.72 seconds. This finding addresses the problem by demonstrating that circuit training involving varied movements and high intensity is more effective in improving agility. The conclusion of this study is that circuit training can significantly improve agility in basketball players.

Keywords: *Basketball, Circuit Training, Agility*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMA NU Kaplongan dengan jumlah total populasi adalah 20 siswa. Analisis data meliputi perhitungan rata-rata, simpangan baku, varians, uji normalitas, dan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test. Hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa *circuit training* efektif dalam meningkatkan kelincahan tubuh, dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,72 detik. Temuan ini menjawab permasalahan dengan menunjukkan bahwa *circuit training* yang melibatkan variasi gerakan dan intensitas tinggi lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *circuit training* secara signifikan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain bola basket.

Kata Kunci: Bola Basket, *Circuit Taining*, Kelincahan

A. Pendahuluan

Olahraga adalah bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-

ulang dan ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta bisa menyehatkan tubuh. Azmi (2024) menjelaskan bahwa Olahraga

ini dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, seperti daya tahan paru-jantung, kekuatan otot, kecepatan, kelentukan, serta koordinasi, komponen-komponen dalam tubuh baik yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan akan terlatih sehingga dapat menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar..

Olahraga tidak hanya sekedar aktivitas fisik saja tetapi juga memiliki nilai sosial, dan emosional yang dimana olahraga bisa mencakup ke semua aspek. Ruang lingkup dalam olahraga mencakup empat pilar yang terdiri dari : olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan secara profesional dan berfokus pada pencapaian performa terbaik para atlet untuk mencapai prestasi tertentu yang berada di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Olahraga prestasi ini guna meningkatkan kemampuan dan potensi para atlet. Mubarok (2021 : xii) menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara,

terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern.

Sudah banyak materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang tercantum dalam kurikulum, ditambah dengan keinginan serta harapan siswa untuk mendapatkan pengayaan, mengekspresikan diri, mengembangkan bakat dan minat, menjaga kebugaran, serta meraih prestasi di bidang olahraga, mendorong pihak sekolah untuk mempertimbangkan kembali penambahan alokasi waktu yang telah ditentukan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah untuk menambah waktu di luar jam pelajaran intrakurikuler adalah dengan menyelenggarakan ekstrakurikuler.

Ektrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang berada di luar jam pelajaran sekolah pendidikan

non formal yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat dan keterampilan siswa. Putri (dalam Bella et al., 2023) menjelaskan bahwa Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah sehingga siswa dapat menyalurkan bakat kedalam kegiatan disukai untuk mencapai prestasi. kegiatan ekstrakurikuler. Dalam ekstrakurikuler terdapat beberapa jenis kegiatan salah satunya adalah bola basket.

Bola basket adalah salah satu jenis olahraga yang menggunakan bola besar dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang yang bertujuan untuk bersaing mencetak poin sebanyak banyaknya dengan cara memasukan bola kedalam ring lawan. Sutanto (dalam Mahyuddin & Sudirman, 2021) menyatakan bahwa “bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim

beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan”. Dalam permainan bola basket, perlu adanya kelincahan yang dimana merupakan kemampuan penting untuk menunjang performa atlet, terutama dalam melakukan perubahan arah, bertahan, maupun menyerang dengan cepat dan efektif. Kusuma & Irawan (dalam Ananda & Nugroho, 2025) latihan kelincahan dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam mengubah arah dengan cepat dan efisien, dan yang sangat penting dalam situasi permainan yang dinamis seperti saat melakukan *dribbling* di tengah lapangan. Namun, masih banyak pemain yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan kelincahan secara optimal. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan metode latihan yang spesifik dan terstruktur guna meningkatkan kelincahan pemain. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah *circuit training*.

Circuit training merupakan program latihan yang dimana latihannya terdapat pos-pos dengan latihan yang berbeda dengan atau

tanpa jeda istirahat yang singkat. Sejalan dengan Badri (dalam Aulia dkk 2020) *circuit training* sebagai sistem latihan yang memakai pos dimana setiap pos dilakukan untuk bentuk kegiatan latihan yang bermacam-macam. Metode *circuit training* bisa memperbaiki fitness keseluruhan tubuh, yaitu komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, motivasi, fleksibilitas, mobilitas dan lain sebagainya.

Hasil pengamatan dilapangan pada saat permainan bola basket terdapat sebuah masalah pada ekstrakurikuler di SMA NU Kaplongan dimana hampir semua siswa pada saat melakukan pertandingan kurangnya kelincahan pada pemain dalam permainan bola basket yang dapat menghambat pergerakan lincah saat menghindari lawan, serta dalam melakukan pertahanan secara cepat dan efektif. Untuk itu perlu adanya suatu tindakan agar hal tersebut tidak terjadi. Salah satu tindakan untuk hal tersebut yaitu dengan menerapkan metode *circuit* yang dirancang khusus untuk meningkatkan kelincahan untuk pemain bola basket. Melalui penerapan latihan dengan pelatihan *circuit* secara terperinci dan berorientasi sasaran, diharapkan

pemain ekstrakurikuler basket SMA NU Kaplongan akan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kelincahan.

Oleh karena itu metode *circuit* mengkombinasikan latihan kardio dan latihan kekuatan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. Sarwono (dalam Hudah, 2019) menjelaskan latihan *circuit* merupakan bentuk latihan yang terdiri atas rangkaian latihan berurutan, dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga tertentu. Latihan *circuit* untuk meningkatkan kelincahan merupakan salah satu metode penting dalam pengembangan kemampuan fisik, khususnya pada olahraga yang membutuhkan perubahan arah secara cepat. Kelincahan melibatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan untuk mendukung performa para atlet. Penelitian terdahulu menunjukan bahwa latihan *circuit training* terhadap kelincahan *dribble* efektif dalam meningkatkan kemampuan reaksi dan performa fisik.

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengaruh metode *circuit training* terhadap kelincahan

pemain bola basket. Hasil yang diperoleh diharapkan tidak hanya memberikan sumbangan kajian akademis di bidang olahraga, tetapi juga menjadi rujukan praktis dalam merancang program latihan yang bervariasi dan efektif.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode tradisional karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Adapun desain penelitian ini menggunakan *One Grup Pretest-Posstest Design*. Lebih lanjut Hafazhah dkk (2021) menjelaskan one group pretestposttest design yaitu metode penelitian yang melibatkan pretest untuk menentukan keadaan awal sebelum perlakuan dan posttest untuk menentukan keadaan akhir setelah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler di SMA NU Kaplongan.

Dalam sampel terdapat beberapa teknik yang digunakan salah satunya yaitu *nonprobability sampling*. Dijelaskan dalam Ginanjar

(2019:114) *nonprobability sampling* teknik yang paling sederhana. *Purposive sampling* dalam pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atau menentukan sampel penelitian dengan tujuan tertentu. Sedangkan yang menjadi partisipan pada penelitian ini adalah sejumlah 20 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah instrumen tes *illinois agility run*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *paired sample t-test* dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data ini diperoleh melalui beberapa serangkaian tes, yaitu *pretest* dan *posttest*. Tes tersebut dilakukan dilakukan pada tim ekstrakurikuler bola basket SMA NU Kaplongan. Hasil perhitungan tersebut meningkat. Untuk *pretest* memiliki rata-rata 18,94, namun pada *posttest* nilai rata-rata pemain menurun menjadi 18,22. Hasil dalam *posstest* menunjukkan peningkatan yang signifikan dibuktikan dengan meningkatnya *sum* yang

meningkatkan dari 378,9 ke 364,4 dengan peningkatan sebesar 14,5 detik. Dan data pada gain skor selisih dari pada *pretest* dan *posttest* dengan waktu terendah diperoleh 0,13 detik dan nilai tertinggi 1,1 detik dengan rata-rata 0,72.

Untuk mengetahui data dalam penelitian ini normal atau tidak, maka digunakanlah uji normalitas. Uji normalitas merupakan statistika yang bertujuan metode untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Lebih lanjut Ginanjar (2021) menjelaskan kegunaan dari uji normalitas adalah untuk menganalisis, membedakan, dan mengelola beberapa jenis data untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Setelah melakukan serangkaian tes dan mendapatkan beberapa data dari *pretest* dan *posttest*, kemudian peneliti melakukan uji normalitas dari data tersebut. Berdasarkan hasil data yang sudah diteliti melalui uji normalitasnya. Berikut hasil uji normalitas disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	L-Hitung	L-Tabel	Keterangan
<i>Pretest</i>	20	0,114	0,190	Normal
<i>Posstest</i>	20	0,138	0,190	Normal
Gainskor	20	0,127	0,190	Normal

Dari tabel uji normalitas diatas menunjukan perhitungan pada *pretest* dengan data sebesar L-Hitung 0,114 < L-Tabel 0,190 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan hasil data *posstest* dengan data sebesar L-Hitung sebesar 0,138 < L-Tabel 0,190 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil terakhir pada *gainskor* selisih dari *pretest* dan *posstest* dengan data sebesar L-Hitung 0,127 < L-Tabel sebesar 0,190 yang dinyatakan berdistribusi normal.

Untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kelincahan pemain bola basket. Uji hipotesis yang dipakai di dalam penelitian ini dengan menggunakan *paired samples t-teste*. Uji hipotesis dengan *paired samples t-teste* digunakan untuk menguji menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil uji hipotesis yang disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji T
Pretest dan Posttest**

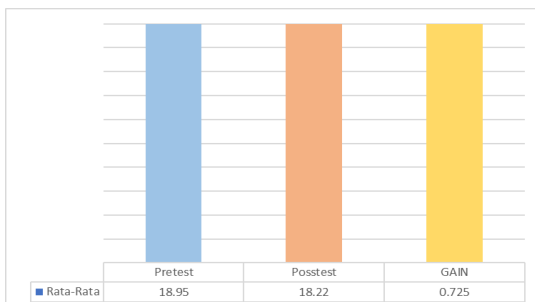
N	T-Hitung	T-Tabel	Keterangan
20	10,59	2,09	Signifikan

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat t-hitung= 10,59 lebih besar dari

t-tabel 2,09 maka data diatas setelah diberikan perlakuan atau dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode circuit training berpengaruh secara nyata terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bola basket di SMA NU Kaplongan.

Kemudian terdapat grafik pada rata rata dari *pretest*, *posstest* dan gain skor pada metode *circuit training* dapat dilihat pada grafik 1 sebagai berikut.

Grafik 1 Grafik rata-rata pretes,posttest dan gainskor



Berdasarkan hasil analisis data uji rata-rata pada gambar diatas menunjukan bahwa data pretest dan posttest metode circuit training di peroleh nilai sig $18.94 > 18.22$ maka data variable metode circuit training dinyatakan berdistribusi normal, dengan selisih pada kedua data tersebut pada gainskor di peroleh nilai 0,72 detik.

Secara fisiologis, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme adaptasi neuromuskular. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur dalam bentuk *sirkuit* akan meningkatkan efisiensi kerja sistem saraf pusat dalam mengoordinasikan gerakan cepat dan kompleks. Selain itu, latihan perubahan arah yang dilakukan secara progresif akan meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan gaya secara eksplosif serta mempercepat respons terhadap stimulus gerak. Adaptasi ini berdampak langsung pada peningkatan akselerasi, kontrol tubuh, dan stabilitas saat melakukan perubahan arah, yang merupakan indikator utama dalam kelincahan permainan bola basket.

Dalam penelitian terdapat sebuah temuan dilapangan, diketahui sebelum diberikan perlakuan metode circuit training, sebagian pemain masih mengalami kesulitan ketika melakukan perubahan arah dengan cepat. Hal tersebut terlihat pada saat permainan melakukan dribbling, bertahan, maupun

transisi menyerang ke bertahan. Beberapa pemain masih kehilangan keseimbangan dan membutuhkan waktu lebih lama untuk mengubah arah gerakan. Selama proses latihan berlangsung, peneliti juga menemukan beberapa pemain mengalami gangguan konsentrasi, oleh karena itu ada sumber yang mengatakan, bahwa konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatiannya pada kondisi lingkungan yang relevan, dan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kelelahan dan kurangnya motivasi, serta faktor eksternal berupa gangguan visual dan gangguan audio (Effendi, 2016). Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi atlet dalam melakukan sesi latihan ini. Hal ini disebabkan oleh banyaknya variasi metode latihan yang diterapkan secara bersamaan, sehingga atlet kesulitan untuk fokus pada satu teknik atau pola permainan secara mendalam. Sehingga pelaksanaan latihan belum sepenuhnya optimal. Oleh

karena itu, peneliti menyarankan agar pelatih menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan sistematis, dengan memperhatikan urutan dan intensitas materi latihan agar atlet dapat fokus menjalankan setiap sesi latihan dengan benar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode circuit training terhadap kelincahan pemain bola basket.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti memiliki beberapa saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan mengembangkan temuan-temuan yang ada dengan mengatasi berbagai dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia Eka Putri, Donie, Adnan Fardi, R. Y. (2020). *Metode Circuit Training*; Daya Ledak Otot Tungkai; Daya Ledak Otot Lengan Pendahuluan. *Jurnal Patriot*, 2, 680–691.
- Ananda, D. E., & Nugroho, R. A. (2025). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kelincahan

- Dribble Bola Basket*. Jurnal Porkes, 8(1), 241–252.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27351>
- Azmi, F. (2024). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Keterampilan Bola Basket Tim Sma Negeri 1 Kota Langsa. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(6), 536-540. DOI: <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3790>
- Bella, A. A. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Basket Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, 185.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, 22.
- Ginanjar, A. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreai STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjar, A. (2021). *Statistika Terapan Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Sleman: Budi Utama.
- Hafazhah, I. M., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. S. (2021). Pengaruh Modifikasi Permainan 4-1 Kucing Bola Terhadap Ketepatan Passing Bagian Dalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah (MA) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 7.
- Hudah, I. F. (2019). Pengaruh Metode *Circuit training* Terhadap Kecepatan, Daya Tahan dan Kekuatan Tim Bola Basket SMA N 1 Pegandon. *Jendela Olahraga*.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. DOI: <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Mubarok, M. Z. (2021). Teori Latihan Olahraga. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP NU.
- Putrandi, F. K. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak Melalui Program Latihan *Circuit Training* Pada Klub Sepakbola Surabaya Football Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(6), 530-540.