



Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Amir Supriadi¹, Shanta Niasian Hia², Angga Sianturi³, Abu Hamid Hasibuan⁴,
Rohani S. Lumbantobing⁵, Christian W. Sinaga⁶

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Medan

E-mail: amirsupriadi@unimed.ac.id¹, shantahia84@gmail.com²,
anggaanturi@gmail.com³, abuhamif328@gmail.com⁴, tobingrohani7@gmail.com⁵,
christiansinagac@gmail.com⁶

Article Info

Article history:

Received November 30, 2025

Revised December 06, 2025

Accepted December 12, 2025

Keywords:

Circuit Training, Physical
Fitness, College Students,
Muscular Strength, Endurance

ABSTRACT

This study aims to describe the influence of circuit training on improving college students' physical fitness using a descriptive qualitative approach. Data were collected through direct observation, short interviews, and documentation involving students who regularly participated in the training program. The results indicate that circuit training has a positive effect on enhancing muscular strength, cardiovascular endurance, agility, and movement stability. These physiological adaptations were evident from students' improved ability to complete the training sequence, reduced fatigue levels, and increased capacity to maintain exercise intensity across sessions. The findings align with previous research demonstrating the effectiveness of circuit training in improving various fitness components such as strength, endurance, and VO₂max. Based on these results, circuit training is recommended as an effective, flexible training method suitable for incorporation into physical fitness development programs for university students, particularly within higher education settings. It provides a time-efficient and comprehensive approach to improving overall physical fitness.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received November 30, 2025

Revised December 06, 2025

Accepted December 12, 2025

Kata Kunci:

Circuit Training, Kebugaran
Jasmani, Mahasiswa, Kekuatan
Otot, Daya Tahan

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui observasi langsung, wawancara singkat, dan dokumentasi terhadap mahasiswa yang mengikuti program latihan secara teratur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan circuit training memberikan dampak positif terhadap peningkatan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, dan stabilitas gerak mahasiswa. Adaptasi fisiologis tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan mahasiswa menyelesaikan rangkaian latihan, berkurangnya tingkat kelelahan, serta meningkatnya kemampuan mempertahankan intensitas latihan dari sesi ke sesi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan efektivitas circuit training dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, dan VO₂max. Berdasarkan hasil tersebut, circuit training dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif, fleksibel, dan sesuai diterapkan dalam program pembinaan kebugaran jasmani mahasiswa, khususnya dalam lingkungan pendidikan tinggi.



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Amir Supriadi

Universitas Negeri Medan

Email: amirsupriadi@unimed.ac.id

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan performa aktivitas fisik mahasiswa. Pada masa perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, aktivitas organisasi, dan perubahan gaya hidup yang sering kali memengaruhi tingkat kebugaran fisik mereka. Kondisi ini menuntut adanya program latihan yang efektif, efisien, dan sesuai dengan karakteristik usia serta kebutuhan aktivitas mahasiswa. Salah satu bentuk latihan yang banyak digunakan dalam konteks peningkatan kebugaran jasmani adalah latihan circuit training, yaitu metode latihan berstruktur rangkaian pos yang dilakukan secara berurutan dengan interval waktu tertentu. Latihan ini dipandang mampu meningkatkan komponen kebugaran secara menyeluruh, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kapasitas aerobik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa circuit training merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani. Penelitian Sihotang (2021) mengungkapkan bahwa latihan circuit training terbukti meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat usia dini melalui kombinasi latihan yang menstimulasi kekuatan dan daya tahan secara simultan. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Aryatama (2022) yang menyatakan bahwa circuit training memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan daya tahan aerobik siswa melalui peningkatan konsumsi oksigen dan kemampuan tubuh mempertahankan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa circuit training dapat menjadi program latihan yang relevan diterapkan pada mahasiswa karena karakteristik latihannya yang sederhana, mudah dimodifikasi, dan memberikan stimulasi menyeluruh terhadap tubuh.

Di sisi lain, penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa metode latihan fisik seperti interval training dan weight training memiliki efektivitas dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Handriansyah, 2017; Suryadi et al., 2021). Namun, circuit training memberikan keunggulan tersendiri karena mampu menggabungkan elemen kekuatan, daya tahan, dan kelincahan dalam satu rangkaian latihan yang terstruktur. Hakim et al. (2020) menegaskan bahwa circuit training dapat memberikan adaptasi fisiologis yang lebih cepat, terutama pada peningkatan kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot, sehingga sangat cocok diterapkan pada kelompok usia remaja dan dewasa muda seperti mahasiswa. Selain itu, penelitian Fahrizqi et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan sirkuit juga mampu meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas melalui pola latihan berulang yang terukur. Fakta ini menguatkan bahwa circuit training merupakan metode latihan yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peningkatan kebugaran jasmani pada berbagai kelompok.

Kebugaran jasmani mahasiswa juga tidak terlepas dari tuntutan aktivitas akademik yang sering kali mengurangi waktu mereka untuk berolahraga. Kondisi ini dapat menurunkan



daya tahan tubuh sehingga berdampak pada performa belajar dan kesehatan secara umum. Penelitian Putro (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani program circuit training mengalami peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti program latihan. Hal ini sejalan dengan temuan Satria (2018), yang menyebutkan adanya peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola melalui latihan circuit training secara intensif dan terprogram. Dengan demikian, latihan ini diyakini efektif untuk diterapkan pada mahasiswa karena memberikan adaptasi fisik yang komprehensif.

Lebih jauh, sejumlah penelitian terbaru semakin memperkuat bukti efektivitas circuit training. Nugraha (2025) menemukan bahwa latihan circuit training berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribble pada mahasiswa bola basket melalui kombinasi latihan yang meningkatkan koordinasi gerak dan kekuatan otot. Temuan ini menunjukkan bahwa circuit training tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani secara umum, tetapi juga dapat menunjang keterampilan fisik tertentu. Penelitian Pinus et al. (2022) pun menegaskan efektivitas latihan beban dalam bentuk circuit training terhadap penurunan berat badan, yang merupakan salah satu indikator kebugaran fisik. Sementara itu, Yulia et al. (2023) membuktikan bahwa circuit training dan interval training sama-sama efektif meningkatkan $VO_2\text{max}$ atlet, yang merupakan indikator utama kebugaran aerobik. Bahkan, Pratama et al. (2025) memperkuat bukti tersebut dengan hasil peningkatan daya tahan aerobik personil Resimen Mahasiswa setelah mengikuti program circuit training berulang.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa circuit training merupakan salah satu metode latihan yang potensial untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Namun, hingga kini masih terbatas penelitian yang secara spesifik meninjau efektivitas latihan ini pada kelompok mahasiswa secara sistematis dalam konteks pendidikan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa, serta memberikan rekomendasi program latihan yang aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan generasi muda di lingkungan perguruan tinggi.

KAJIAN TEORI

Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain. Secara fisiologis, kebugaran jasmani mencakup berbagai komponen seperti kekuatan otot, daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, fleksibilitas, kelincahan, serta komposisi tubuh. Dalam konteks mahasiswa, kebugaran jasmani sangat penting karena berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas akademik dan non-akademik. Kadar kebugaran yang baik akan mendukung konsentrasi belajar, mengurangi risiko kelelahan, serta memelihara kesehatan secara menyeluruh. Sejumlah penelitian dalam bidang pendidikan olahraga menegaskan bahwa peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada performa fisik, tetapi juga berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dan produktivitas belajar.

Komponen daya tahan aerobik menjadi fokus utama dalam banyak penelitian terkait latihan fisik, karena kemampuan tubuh dalam menyerap oksigen secara maksimal ($VO_2\text{max}$)



merupakan indikator kebugaran yang sangat menentukan. Menurut penelitian Aryatama (2022), siswa yang mengikuti program circuit training secara teratur menunjukkan peningkatan signifikan pada daya tahan aerobik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan terstruktur sangat diperlukan dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa. Dengan demikian, kebugaran jasmani dipahami sebagai suatu kondisi fisik yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana, terukur, dan berkesinambungan.

Pengertian dan Prinsip Circuit Training

Circuit training adalah metode latihan fisik yang dilakukan melalui serangkaian pos latihan (stations) yang harus diselesaikan secara berurutan dengan durasi dan intensitas tertentu. Setiap pos berisi jenis latihan yang berbeda, seperti push-up, squat, sit-up, burpee, jumping jack, atau latihan berbasis beban. Latihan dilakukan dengan pengulangan atau durasi tertentu sebelum berpindah ke pos berikutnya. Metode ini dapat menggabungkan latihan kekuatan, daya tahan, dan kelincahan dalam satu rangkaian, sehingga memberikan pengaruh fisiologis yang komprehensif terhadap tubuh.

Latihan circuit training dirancang untuk melibatkan berbagai kelompok otot secara bergantian, sehingga dapat meningkatkan kapasitas kerja sistem kardiovaskular dan muskular secara bersamaan. Menurut Sihotang (2021), metode ini efektif meningkatkan kesegaran jasmani karena pola latihannya yang intensif dan minim jeda, sehingga memicu adaptasi tubuh terhadap beban kerja fisik yang meningkat. Selain itu, circuit training juga disukai karena bersifat fleksibel dapat dimodifikasi sesuai tujuan latihan, kemampuan peserta, serta sarana yang tersedia. Bagi mahasiswa yang memiliki jadwal padat, metode ini menjadi pilihan ideal karena efisien, tidak memerlukan alat rumit, dan mampu memberikan hasil yang signifikan dalam waktu relatif singkat.

Prinsip dasar circuit training meliputi intensitas latihan, jumlah stasiun, durasi tiap stasiun, jumlah repetisi, serta pola istirahat pendek antar pos. Hakim et al. (2020) menegaskan bahwa latihan circuit training yang dirancang dengan intensitas sedang–tinggi mampu meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot lebih efektif dibandingkan latihan monoton yang hanya fokus pada satu komponen fisik. Oleh sebab itu, pemilihan materi latihan yang tepat sangat menentukan efektivitas program latihan ini.

Efektivitas Circuit Training dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Berbagai penelitian memperlihatkan bahwa circuit training memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani. Putro (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program circuit training mengalami peningkatan kebugaran jasmani melalui adaptasi fisik yang terjadi setelah beberapa minggu latihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Satria (2018), yang menyebutkan adanya peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola setelah diterapkan circuit training secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan ini mampu memberikan stimulus yang konsisten terhadap sistem pernapasan dan peredaran darah.

Latihan circuit training juga terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan tubuh. Fahrizqi et al. (2021) menegaskan bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan tubuh bagian atas atlet panahan melalui kombinasi latihan repetitif yang menstimulasi



otot-otot utama bagian tersebut. Penelitian Pinus et al. (2022) bahkan menunjukkan bahwa circuit training berbasis latihan beban membantu penurunan berat badan dan memperbaiki komposisi tubuh, yang merupakan salah satu indikator kebugaran jasmani.

Sementara itu, penelitian terbaru oleh Yulia et al. (2023) membuktikan bahwa circuit training dan interval training sama-sama efektif dalam meningkatkan $VO_2\text{max}$ atlet sepak bola muda. Peningkatan $VO_2\text{max}$ menggambarkan meningkatnya kapasitas tubuh dalam memanfaatkan oksigen selama aktivitas fisik, yang merupakan aspek utama kebugaran aerobik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Pratama et al. (2025) yang menunjukkan peningkatan daya tahan aerobik personil Resimen Mahasiswa setelah mengikuti program circuit training yang dilakukan secara sistematis dan terprogram. Dengan demikian, efektivitas circuit training tidak hanya berlaku bagi atlet, tetapi juga relevan bagi mahasiswa sebagai kelompok usia produktif.

Circuit Training dalam Konteks Pendidikan Tinggi

Dalam lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk menjaga kebugaran jasmani agar mampu menjalankan berbagai tanggung jawab akademik dan aktivitas organisasi. Namun, gaya hidup sedentari dan minimnya aktivitas fisik sering kali menyebabkan penurunan kebugaran mahasiswa. Oleh karena itu, penerapan program circuit training dapat menjadi solusi alternatif untuk meningkatkan kebugaran mereka.

Beberapa penelitian menekankan bahwa mahasiswa merespons baik terhadap metode latihan yang bervariasi, terstruktur, dan tidak memakan waktu lama. Circuit training memberikan pola aktivitas fisik yang menarik, mudah dilakukan, serta memungkinkan peningkatan kebugaran secara menyeluruh. Nugraha (2025) menunjukkan bahwa selain meningkatkan kebugaran, latihan ini juga mampu meningkatkan keterampilan olahraga tertentu, seperti dribble bola basket, melalui peningkatan koordinasi dan kekuatan otot.

Selain itu, intensitas latihan yang dapat disesuaikan menjadikan circuit training sebagai metode yang inklusif untuk mahasiswa dengan berbagai tingkat kebugaran. Hal ini mendukung terciptanya lingkungan pembelajaran olahraga yang lebih adaptif dan efektif.

Kerangka Berpikir Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dirumuskan bahwa circuit training merupakan metode latihan yang mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap komponen kebugaran jasmani mahasiswa. Peningkatan kekuatan, daya tahan, kapasitas aerobik, dan komposisi tubuh merupakan respons fisiologis yang muncul akibat pola latihan yang intensif dan terstruktur. Oleh karena itu, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa program latihan circuit training yang diberikan secara konsisten akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam kondisi, proses, serta pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengamati fenomena secara langsung dalam konteks alami tanpa manipulasi variabel, sehingga data yang diperoleh lebih autentik dan mencerminkan kondisi nyata di lapangan.



Pendekatan kualitatif deskriptif berfokus pada proses interpretatif terhadap data yang dikumpulkan, sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana circuit training diterapkan, bagaimana respons mahasiswa terhadap program latihan tersebut, serta perubahan kebugaran jasmani yang muncul selama pelaksanaan program.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap pelaksanaan latihan, wawancara mendalam dengan mahasiswa peserta program, serta dokumentasi aktivitas latihan dan pencatatan perubahan kemampuan fisik. Observasi dilakukan untuk menggambarkan pola latihan, intensitas, karakteristik respon peserta, serta dinamika yang muncul selama sesi circuit training. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa, persepsi mereka terhadap efektivitas latihan, serta faktor-faktor yang mendukung atau menghambat proses adaptasi fisik. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai bukti pendukung berupa catatan perkembangan kebugaran, foto kegiatan, dan dokumen evaluasi program yang dapat memperkuat interpretasi data.

Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian, terutama yang berkaitan dengan perubahan fisik, respon mahasiswa, dan efektivitas latihan. Penyajian data dilakukan secara naratif untuk memberikan gambaran yang runtut mengenai temuan penelitian. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan mencermati pola, hubungan, dan kecenderungan yang muncul dari data lapangan. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan bahwa setiap temuan memiliki dasar yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mampu menggambarkan secara menyeluruh bagaimana latihan circuit training berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya memberikan data mengenai perubahan fisik, tetapi juga memotret proses adaptasi, pengalaman subjektif peserta, dan faktor pendukung dalam pelaksanaan program latihan, sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai efektivitas circuit training dalam konteks pendidikan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan latihan circuit training memberikan perubahan yang cukup signifikan terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. Berdasarkan observasi yang dilakukan selama beberapa sesi latihan, mahasiswa memperlihatkan peningkatan kemampuan fisik yang ditandai dengan peningkatan ketahanan tubuh, stabilitas gerak, serta peningkatan kekuatan otot pada beberapa bagian tubuh seperti otot lengan, otot perut, dan otot tungkai. Perubahan ini tampak melalui intensitas gerak yang semakin stabil, kemampuan menyelesaikan rangkaian latihan tanpa penurunan performa yang drastis, serta kemampuan mahasiswa mempertahankan ritme latihan dari awal hingga akhir sesi.

Pada tahap awal penelitian, sebagian besar mahasiswa terlihat mengalami kelelahan lebih cepat saat mengikuti rangkaian stasiun latihan, terutama pada latihan yang melibatkan kekuatan otot inti dan latihan daya tahan kardiovaskular. Namun, seiring kedisiplinan mengikuti program latihan, mahasiswa menunjukkan adaptasi fisik yang lebih baik. Observasi



pertemuan berikutnya menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menyelesaikan setiap pos latihan dengan lebih efisien, gerakan lebih terkendali, dan waktu istirahat antarpos semakin berkurang karena meningkatnya kemampuan tubuh beradaptasi terhadap tekanan latihan.

Selain peningkatan kapasitas fisik, mahasiswa juga melaporkan perubahan subjektif yang dirasakan selama mengikuti program, seperti tubuh terasa lebih bugar, napas lebih terkontrol saat beraktivitas, dan meningkatnya motivasi untuk berolahraga. Dokumentasi yang dilakukan selama sesi latihan memperlihatkan bahwa mahasiswa menunjukkan performa yang lebih stabil dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya. Secara keseluruhan, data observasi, dokumentasi, dan wawancara singkat mengindikasikan bahwa circuit training memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa secara keseluruhan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa circuit training merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Adaptasi tubuh yang terlihat pada mahasiswa merupakan respon fisiologis normal terhadap latihan yang dilakukan secara teratur. Peningkatan kekuatan otot, daya tahan, serta kemampuan kardiovaskular yang diperoleh mahasiswa mencerminkan efektivitas metode latihan ini sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Sihotang (2021), yang menyatakan bahwa circuit training mampu meningkatkan kesegaran jasmani melalui rangkaian latihan intensif yang dilakukan secara berurutan.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Aryatama (2022) yang menunjukkan bahwa circuit training dapat meningkatkan daya tahan aerobik melalui mekanisme peningkatan kapasitas tubuh dalam memanfaatkan oksigen selama aktivitas fisik. Peningkatan daya tahan yang diamati pada mahasiswa selama penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara konsisten mampu memicu adaptasi sistem pernapasan dan peredaran darah, sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan latihan dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pada awal program.

Selain itu, peningkatan kekuatan otot yang terlihat pada mahasiswa sesuai dengan penelitian Fahrizqi et al. (2021), yang menemukan bahwa latihan sirkuit berpengaruh signifikan terhadap kekuatan tubuh bagian atas. Dalam penelitian ini, beberapa pos latihan seperti push-up, plank, dan latihan beban tubuh terbukti memberikan kontribusi pada perkembangan kekuatan mahasiswa. Peningkatan performa latihan dari sesi ke sesi menggambarkan adanya adaptasi otot terhadap beban kerja yang diberikan secara berulang.

Hasil penelitian juga konsisten dengan temuan Hakim et al. (2020), yang menyatakan bahwa circuit training memberikan rangsangan yang baik pada peningkatan kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot. Kecenderungan mahasiswa yang semakin mampu mempertahankan ritme latihan, serta berkurangnya rasa lelah pada sesi latihan selanjutnya, menunjukkan adaptasi fisiologis sesuai dengan mekanisme peningkatan kebugaran.

Temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian Putro (2017) dan Satria (2018) yang membuktikan bahwa mahasiswa dan atlet yang mengikuti program circuit training mengalami peningkatan signifikan pada aspek kebugaran jasmani, terutama daya tahan dan kekuatan. Hasil penelitian ini menunjukkan pola yang sama, di mana mahasiswa menunjukkan peningkatan kebugaran secara menyeluruh setelah mengikuti program latihan secara teratur.



Dalam konteks pendidikan tinggi, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa circuit training dapat menjadi alternatif latihan yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Ciri khas circuit training yang fleksibel, terjangkau, dan tidak membutuhkan peralatan rumit menjadikannya sesuai untuk diterapkan di lingkungan kampus. Penelitian Pratama et al. (2025) juga menunjukkan bahwa circuit training memberikan dampak positif pada daya tahan aerobik personil mahasiswa Resimen Mahasiswa, sehingga temuan tersebut semakin mendukung hasil penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa circuit training memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Program latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan memungkinkan mahasiswa mengalami adaptasi fisiologis yang relevan dengan peningkatan kebugaran jasmani, sebagaimana didukung oleh berbagai penelitian terdahulu. Oleh karena itu, circuit training dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif untuk diterapkan dalam program pembinaan kebugaran di lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan circuit training memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Melalui observasi dan dokumentasi selama proses latihan, mahasiswa mengalami peningkatan kekuatan otot, daya tahan, stabilitas gerak, serta kemampuan kardiovaskular. Adaptasi fisiologis ini muncul karena rangkaian latihan yang intensif, terstruktur, dan dilakukan secara konsisten. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan berbagai studi terdahulu yang menegaskan efektivitas circuit training dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Dengan demikian, circuit training dapat direkomendasikan sebagai alternatif program latihan yang efektif, efisien, dan relevan untuk diterapkan pada mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryatama, B. (2022). Pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran fisik (daya tahan aerobik) siswa BSC Metro. *JOLMA*, 2(1), 40–50.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yulindra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Pengaruh circuit training dan interval training dalam tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler futsal siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(1), 86–95.
- Handriansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83–92.
- Nugraha, S. T. (2025). *Pengaruh latihan circuit training terhadap kemampuan dribble mahasiswa KOP Bola Basket Universitas PGRI* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Palembang).
- Pinus, P., Samodra, Y. T. J., & Supriatna, E. (2022). Pengaruh latihan beban circuit training terhadap berat badan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(10), 2063–2071.



- Pratama, M. R., Damrah, D., Asnaldi, A., & Febrian, M. (2025). Latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik personil Resimen Mahasiswa Batalyon 102 Maha Bhakti. *Jurnal JPDO*, 8(2), 340–347.
- Putro, D. E. (2017). *Pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan tahun 2017*.
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(1), 36–48.
- Sihotang, D. P. (2021). Pengaruh latihan circuit training untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat usia dini (9–12 tahun) di Perguruan Tapak Suci Gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 34–44.
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal Respects*, 3(2), 9–19.
- Yulia, N. O., Masrun, M., & Sin, T. H. (2023). Pengaruh latihan circuit training dan interval training terhadap peningkatan VO₂max atlet SSB Putra Wijaya Padang. *Jurnal Gladiator*, 3(2), 119–134.