



Pengaruh Latihan Circuit Training Berbasis Program Latihan Fisik Terencana Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Shanta Niasian Hia¹, Amir Supriadi², Angga Sianturi³, Abu Hamid Hasibuan⁴, Amir Syaputra⁵, Rohani S. Lumbantobing⁶, Christian W. Sinaga⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Jurusan Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: shantahia84@gmail.com¹, amirsupriadi@unimed.ac.id², anggaanturi@gmail.com³, abuhamif328@gmail.com⁴, amirsyaputra@unimed.ac.id⁵, tobingrohani7@gmail.com⁶, christiansinagac@gmail.com⁷

Article Info

Article history:

Received December 09, 2025

Revised December 22, 2025

Accepted December 31, 2025

Keywords:

Circuit Training, Physical Training Program, Physical Fitness, Students, Exercise Training

ABSTRACT

Physical fitness is an essential component in supporting students' academic and physical activities, particularly in the field of sports science. One training method commonly used to improve physical fitness is circuit training. This study aims to describe the implementation of circuit training based on a planned physical training program and its impact on students' physical fitness. The research employed a qualitative descriptive approach involving students who participated in a circuit training program. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The results indicate that systematically planned circuit training contributes positively to improvements in physical endurance, movement efficiency, and students' readiness to perform continuous physical activities. Students demonstrated positive adaptation to training loads and were able to complete training sessions more consistently compared to the initial stage. The structured training program also helped students understand the objectives and benefits of each exercise. Overall, circuit training based on a planned physical training program is effective in supporting the improvement of students' 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 December 09, 2025

Revised December 22, 2025

Accepted December 31, 2025

Keywords:

Circuit Training, Program Latihan Fisik, Kebugaran Jasmani, Mahasiswa, Latihan Fisik

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang aktivitas akademik dan fisik mahasiswa, khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan. Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah circuit training. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan latihan circuit training berbasis program latihan fisik terencana serta dampaknya terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek mahasiswa yang mengikuti program latihan circuit training. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan circuit training yang disusun secara sistematis mampu meningkatkan daya tahan fisik, efisiensi gerak, serta kesiapan mahasiswa dalam menjalani aktivitas latihan secara berkelanjutan. Mahasiswa menunjukkan adaptasi positif terhadap beban latihan dan mampu menyelesaikan rangkaian latihan dengan lebih stabil dibandingkan pada tahap awal. Program latihan yang terencana juga membantu mahasiswa memahami tujuan dan manfaat setiap bentuk latihan yang dilakukan. Secara keseluruhan, latihan circuit training berbasis program latihan fisik terencana terbukti efektif dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.



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



Corresponding Author:

Shanta Niasian Hia

Universitas Negeri Medan

E-mail: shantahia84@gmail.com

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan komponen fundamental dalam menunjang aktivitas fisik, kesehatan, dan produktivitas mahasiswa, khususnya pada program studi yang berkaitan dengan ilmu keolahragaan. Mahasiswa dituntut memiliki kondisi fisik yang optimal agar mampu mengikuti aktivitas akademik, praktik lapangan, serta kegiatan olahraga secara efektif dan berkelanjutan. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas kerja fisik, tetapi juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, efisiensi gerak, serta kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan pembelajaran dan aktivitas sehari-hari.

Namun demikian, berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa masih berada pada kategori sedang hingga rendah.

Pola aktivitas fisik yang tidak terstruktur, kurangnya program latihan yang terencana, serta minimnya variasi metode latihan menjadi faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Putro (2017) menegaskan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani pun belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang optimal apabila tidak didukung oleh program latihan fisik yang sistematis dan berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik umum saja belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan tanpa adanya perencanaan latihan yang tepat.

Salah satu bentuk latihan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah circuit training. Latihan circuit training merupakan metode latihan yang mengombinasikan beberapa bentuk latihan fisik dalam satu rangkaian sirkuit dengan intensitas dan durasi tertentu. Metode ini melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, dan koordinasi. Penelitian Sukron dan Firjatulloh (2025) menunjukkan bahwa circuit training memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani karena mampu melatih tubuh secara menyeluruh dan efisien dalam satu sesi latihan.

Keunggulan circuit training terletak pada fleksibilitas dan efektivitasnya dalam menyesuaikan kebutuhan peserta latihan. Aryatama (2022) menyatakan bahwa circuit training efektif meningkatkan daya tahan aerobik karena melibatkan kerja jantung dan paru secara berkesinambungan dengan variasi beban latihan. Selain itu, Bintoro, Saputra, dan Diana (2025) membuktikan bahwa circuit training mampu meningkatkan daya tahan fisik atlet pencak silat melalui kombinasi latihan kekuatan dan ketahanan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa circuit training dapat diterapkan tidak hanya pada atlet, tetapi juga pada mahasiswa sebagai bagian dari program peningkatan kebugaran jasmani.

Meskipun circuit training memiliki potensi besar, efektivitasnya sangat ditentukan oleh bagaimana program latihan tersebut dirancang dan diterapkan. Program latihan fisik yang tidak



terencana berisiko menimbulkan kelelahan berlebih, cedera, serta hasil latihan yang tidak optimal. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik terencana yang mencakup penentuan intensitas, volume, frekuensi, dan progresivitas latihan secara sistematis. Barus et al. (2025) menegaskan bahwa model latihan berbasis circuit training yang dirancang secara terstruktur terbukti lebih efektif dibandingkan latihan tanpa perencanaan yang jelas, terutama dalam meningkatkan komponen kebugaran dan komposisi tubuh.

Dalam konteks mahasiswa, penerapan circuit training berbasis program latihan fisik terencana menjadi sangat relevan. Mahasiswa memiliki karakteristik fisik, tingkat aktivitas, dan beban akademik yang beragam, sehingga membutuhkan pendekatan latihan yang terukur dan adaptif. Penelitian Reza (2023) dan Amal (2024) menunjukkan bahwa circuit training yang dikombinasikan dengan pengaturan intensitas dan durasi yang tepat mampu meningkatkan kondisi fisik dan VO_{2max} secara signifikan. Hal ini menegaskan bahwa perencanaan program latihan merupakan kunci utama dalam mencapai peningkatan kebugaran jasmani yang optimal.

Selain itu, beberapa penelitian komparatif juga menunjukkan keunggulan circuit training dibandingkan metode latihan lain dalam konteks tertentu. Muhammad (2023) serta BOLA (2023) mengemukakan bahwa circuit training memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan dan kapasitas aerobik, bahkan ketika dibandingkan dengan metode fartlek maupun high intensity interval training (HIIT), tergantung pada tujuan dan karakteristik peserta latihan. Temuan ini semakin memperkuat posisi circuit training sebagai metode latihan yang adaptif dan aplikatif dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian kondisi empiris dan kajian penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih diperlukan kajian ilmiah yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan circuit training berbasis program latihan fisik terencana terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran objektif mengenai efektivitas penerapan circuit training yang dirancang secara sistematis dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi dosen, pelatih, dan institusi pendidikan dalam merancang program latihan fisik yang efektif, terukur, dan berorientasi pada peningkatan kualitas kebugaran jasmani mahasiswa.

KAJIAN TEORI

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas selanjutnya. Dalam konteks pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan, kebugaran jasmani dipandang sebagai indikator penting dari kualitas kondisi fisik individu. Kebugaran jasmani mencerminkan kesiapan tubuh dalam merespons beban aktivitas fisik, baik yang bersifat akademik, olahraga, maupun aktivitas fungsional sehari-hari.

Secara konseptual, kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap performa fisik secara menyeluruh. Apabila salah satu



komponen berada pada tingkat yang rendah, maka efektivitas kerja fisik juga akan menurun. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani harus dilakukan melalui latihan yang mampu melibatkan berbagai komponen fisik secara terpadu.

Pada mahasiswa, kebugaran jasmani memiliki peran strategis karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengikuti aktivitas perkuliahan, praktik olahraga, serta kegiatan akademik lainnya. Penelitian Putro (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa pendidikan jasmani pun memerlukan program latihan yang terstruktur untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Hal ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani tidak terbentuk secara otomatis, tetapi membutuhkan proses latihan yang terencana dan berkesinambungan.

Latihan Fisik dalam Ilmu Keolahragaan

Latihan fisik merupakan proses sistematis yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik melalui pemberian beban latihan yang terukur dan berulang. Dalam ilmu keolahragaan, latihan fisik tidak hanya dipahami sebagai aktivitas gerak, tetapi sebagai suatu proses ilmiah yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, seperti spesifisitas, overload, progresivitas, individualisasi, dan kesinambungan. Penerapan prinsip-prinsip tersebut bertujuan agar adaptasi fisiologis yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan.

Latihan fisik yang dilakukan tanpa perencanaan berisiko tidak memberikan hasil yang optimal. Beban latihan yang terlalu ringan tidak akan menstimulasi adaptasi tubuh, sementara beban yang terlalu berat dapat menimbulkan kelelahan berlebih dan cedera. Oleh karena itu, latihan fisik harus dirancang dalam suatu program yang jelas, mencakup tujuan latihan, bentuk latihan, intensitas, durasi, frekuensi, serta periode pelaksanaan.

Dalam konteks peningkatan kebugaran jasmani, latihan fisik harus mampu melatih berbagai sistem tubuh secara terpadu, terutama sistem kardiorespirasi dan muskuloskeletal. Amal (2024) dan Reza (2023) menegaskan bahwa latihan yang dirancang secara sistematis terbukti mampu meningkatkan kapasitas fisik, termasuk $VO_2\text{max}$ dan daya tahan tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan latihan fisik sangat ditentukan oleh kualitas perencanaan program latihan.

Circuit Training sebagai Metode Latihan

Circuit training merupakan metode latihan yang mengombinasikan beberapa bentuk latihan fisik dalam satu rangkaian sirkuit, di mana setiap pos latihan memiliki jenis gerakan dan tujuan tertentu. Latihan ini dilakukan secara berurutan dengan waktu kerja dan waktu istirahat yang telah ditentukan. Circuit training dirancang untuk melatih beberapa komponen kebugaran jasmani secara bersamaan, seperti kekuatan, daya tahan, dan kebugaran kardiorespirasi.

Keunggulan utama circuit training terletak pada efisiensi waktu dan variasi latihan yang tinggi. Metode ini memungkinkan peserta latihan untuk tetap aktif sepanjang sesi latihan, sehingga denyut jantung tetap berada pada zona latihan yang efektif. Sukron dan Firjatulloh (2025) menyatakan bahwa circuit training mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan karena melibatkan kerja otot dan sistem kardiorespirasi secara simultan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa circuit training efektif diterapkan pada berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran. Aryatama (2022) membuktikan bahwa circuit



training berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik, sementara Bintoro, Saputra, dan Diana (2025) menemukan bahwa metode ini efektif meningkatkan daya tahan fisik atlet. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa circuit training memiliki karakteristik adaptif dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan peserta latihan.

Program Latihan Fisik Terencana

Program latihan fisik terencana merupakan rangkaian latihan yang disusun secara sistematis berdasarkan tujuan, karakteristik peserta, dan prinsip latihan. Program ini mencakup pengaturan intensitas, volume, frekuensi, serta progresivitas latihan yang disesuaikan dengan kemampuan individu. Perencanaan program latihan bertujuan untuk memastikan bahwa stimulus latihan yang diberikan mampu menghasilkan adaptasi fisiologis yang optimal tanpa menimbulkan dampak negatif.

Barus et al. (2025) menegaskan bahwa latihan berbasis circuit training yang disusun secara terencana memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan latihan yang dilakukan tanpa perencanaan yang jelas. Program latihan terencana memungkinkan pengontrolan beban latihan secara bertahap, sehingga tubuh memiliki waktu untuk beradaptasi. Selain itu, perencanaan latihan juga berfungsi sebagai alat evaluasi untuk memantau perkembangan kebugaran jasmani peserta latihan.

Dalam konteks mahasiswa, program latihan fisik terencana menjadi sangat penting karena mahasiswa memiliki tingkat aktivitas dan kondisi fisik yang beragam. Dengan program yang terstruktur, latihan circuit training dapat disesuaikan agar tetap aman, efektif, dan relevan dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani.

Pengaruh Circuit Training terhadap Kebugaran Jasmani

Hubungan antara circuit training dan kebugaran jasmani telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian. Secara fisiologis, circuit training memberikan stimulus yang mendorong peningkatan fungsi jantung, paru-paru, dan otot. Latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dengan intensitas terkontrol akan meningkatkan efisiensi sistem kardiorespirasi dan daya tahan tubuh.

Muhammad (2023) serta BOLA (2023) menunjukkan bahwa circuit training memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan dan kapasitas aerobik, bahkan ketika dibandingkan dengan metode latihan lain seperti fartlek dan HIIT dalam konteks tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa circuit training merupakan metode latihan yang efektif apabila diterapkan dengan perencanaan yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa circuit training berbasis program latihan fisik terencana memiliki potensi besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Latihan yang dirancang secara sistematis memungkinkan keterlibatan berbagai komponen kebugaran secara optimal, sehingga memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN



Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam proses penerapan latihan circuit training berbasis program latihan fisik terencana serta dampaknya terhadap kebugaran jasmani mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak berfokus pada pengujian hipotesis atau pengukuran statistik, melainkan pada pemahaman proses, pola pelaksanaan latihan, serta perubahan kondisi fisik mahasiswa sebagaimana terjadi dalam konteks nyata. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, peneliti dapat memperoleh gambaran yang utuh mengenai fenomena latihan fisik secara objektif dan kontekstual.

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti program latihan circuit training dalam kegiatan pembelajaran atau latihan fisik terprogram. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif mahasiswa dalam seluruh rangkaian latihan. Objek penelitian mencakup proses pelaksanaan latihan circuit training, struktur program latihan fisik terencana, serta gambaran kondisi kebugaran jasmani mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti program latihan. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana latihan diterapkan, bukan pada perhitungan numerik hasil latihan.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik yang saling melengkapi, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan latihan circuit training, respons mahasiswa selama latihan, serta keteraturan program latihan yang diterapkan. Wawancara dilakukan secara terbatas untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman, pemahaman, dan persepsi mahasiswa terhadap latihan yang dijalani. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan program latihan, jadwal latihan, serta dokumentasi kegiatan yang relevan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi dan difokuskan pada informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi yang sistematis untuk menggambarkan pelaksanaan latihan dan perubahan kebugaran jasmani mahasiswa secara jelas dan runtut.

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Dengan triangulasi, informasi yang diperoleh menjadi lebih akurat dan dapat dipercaya. Seluruh proses penelitian dilaksanakan secara objektif dan sesuai dengan kaidah penelitian ilmiah, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan memberikan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam kajian latihan circuit training dan kebugaran jasmani mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan latihan circuit training berbasis program latihan fisik terencana berjalan secara sistematis dan terstruktur. Setiap sesi latihan dilaksanakan berdasarkan urutan pos latihan yang telah dirancang sebelumnya, dengan variasi gerakan yang melibatkan kekuatan otot, daya tahan otot, serta daya tahan kardiorespirasi.



Mahasiswa mengikuti rangkaian latihan sesuai dengan instruksi yang diberikan, mulai dari pemanasan, inti latihan circuit training, hingga pendinginan.

Selama proses observasi, terlihat bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dengan pola latihan yang diterapkan. Pada tahap awal, beberapa mahasiswa masih menunjukkan keterbatasan dalam menjaga konsistensi intensitas latihan, terutama pada pos latihan yang menuntut daya tahan dan koordinasi gerak. Namun, seiring berjalannya program latihan, mahasiswa tampak lebih mampu mengatur ritme gerak, menjaga teknik dasar, dan menyelesaikan setiap pos latihan dengan lebih stabil. Hal ini menunjukkan adanya proses adaptasi fisik terhadap beban latihan yang diberikan.

Hasil pengamatan juga memperlihatkan adanya perubahan positif pada kondisi kebugaran jasmani mahasiswa. Mahasiswa tampak lebih mampu menyelesaikan rangkaian latihan tanpa kelelahan berlebihan dibandingkan pada tahap awal pelaksanaan program. Daya tahan tubuh selama latihan meningkat, ditandai dengan kemampuan mempertahankan performa fisik dari awal hingga akhir sesi latihan. Selain itu, mahasiswa menunjukkan peningkatan koordinasi gerak dan kontrol tubuh saat berpindah dari satu pos latihan ke pos lainnya.

Data wawancara mengungkapkan bahwa mahasiswa merasakan latihan circuit training lebih terarah dibandingkan aktivitas fisik yang dilakukan sebelumnya. Program latihan yang terencana membantu mahasiswa memahami tujuan setiap bentuk latihan dan manfaatnya bagi kebugaran jasmani. Mahasiswa juga menyampaikan bahwa variasi gerakan dalam circuit training membuat latihan terasa lebih efektif dan tidak monoton, sehingga meningkatkan keterlibatan selama proses latihan berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menggambarkan bahwa penerapan circuit training berbasis program latihan fisik terencana memberikan dampak positif terhadap gambaran kebugaran jasmani mahasiswa. Perubahan tersebut terlihat dari peningkatan daya tahan, efisiensi gerak, serta kesiapan fisik mahasiswa dalam mengikuti seluruh rangkaian latihan secara konsisten.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan circuit training yang disusun dalam program latihan fisik terencana mampu memberikan stimulus latihan yang efektif bagi peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Secara teoritis, circuit training dirancang untuk melibatkan berbagai komponen kebugaran secara simultan, sehingga adaptasi fisiologis yang terjadi bersifat menyeluruh. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa latihan yang melibatkan kekuatan, daya tahan, dan kerja kardiorespirasi secara terpadu memberikan dampak yang lebih optimal terhadap kondisi fisik.

Adaptasi mahasiswa terhadap beban latihan yang meningkat secara bertahap menunjukkan penerapan prinsip progresivitas dalam program latihan berjalan dengan baik. Mahasiswa yang pada awalnya mengalami kesulitan mempertahankan intensitas latihan, secara bertahap mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan fisik yang diberikan. Proses ini sejalan dengan konsep latihan fisik yang menekankan pentingnya penyesuaian beban secara sistematis agar tubuh dapat beradaptasi tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.



Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Sukron dan Firjatulloh (2025) yang menyatakan bahwa circuit training efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani karena melibatkan kerja fisik yang berkelanjutan dan variatif. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian Putro (2017) yang menegaskan bahwa mahasiswa memerlukan program latihan yang terstruktur untuk mencapai peningkatan kebugaran jasmani yang optimal. Dengan adanya perencanaan latihan yang jelas, mahasiswa dapat mengikuti latihan dengan tujuan dan arah yang terukur.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aryatama (2022) dan Bintoro et al. (2025) yang menunjukkan bahwa circuit training berpengaruh positif terhadap daya tahan fisik dan kebugaran secara umum. Meskipun penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran kuantitatif, gambaran empiris yang diperoleh melalui observasi dan wawancara menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fisik yang konsisten dengan temuan penelitian terdahulu.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa circuit training berbasis program latihan fisik terencana merupakan pendekatan latihan yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Latihan yang dirancang secara sistematis tidak hanya meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga membantu mahasiswa memahami proses latihan secara lebih terarah. Temuan ini memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan model latihan fisik di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya dalam konteks peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan circuit training berbasis program latihan fisik terencana mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa. Pelaksanaan latihan yang disusun secara sistematis memungkinkan mahasiswa mengikuti rangkaian aktivitas fisik secara terarah, konsisten, dan sesuai dengan prinsip latihan fisik. Proses adaptasi terhadap beban latihan terlihat melalui peningkatan daya tahan, efisiensi gerak, serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan rangkaian latihan tanpa kelelahan berlebihan. Pendekatan kualitatif deskriptif menunjukkan bahwa keberhasilan latihan tidak hanya ditentukan oleh metode circuit training itu sendiri, tetapi juga oleh perencanaan program latihan yang jelas dan terstruktur. Dengan demikian, circuit training berbasis program latihan fisik terencana dapat dijadikan alternatif yang efektif dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, M. I. (2024). Pengaruh latihan circuit training dan fartlek terhadap $VO_2\text{max}$ atlet futsal Pra-PON Jambi ditinjau. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 7(2).
- Aryatama, B. (2022). Pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran fisik (daya tahan aerobik) siswa BSC Metro. *JOLMA*, 2(1), 40–50.



- Barus, J. B. N., Sinaga, R., Manik, S. P. G., & Ardilla, R. (2025). Efektivitas model latihan kombinasi fisik dan teknik gulat berbasis circuit training untuk penurunan berat badan atlet. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(3), 524–535.
- Bintoro, E., Saputra, A., & Diana, F. (2025). Pengaruh latihan circuit training terhadap daya tahan atlet pencak silat Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 14(1), 15–25.
- BOLA, K. P. P. S. (2023). Perbedaan pengaruh latihan high intensity interval training (HIIT) dan circuit training terhadap daya tahan.
- Muhammad, K. R. P. (2023). Pengaruh latihan circuit training dan fartlek training terhadap jenis kelamin dan peningkatan VO₂max atlet taekwondo POPB DKI Jakarta (Skripsi). *Jakarta*.
- Putra, A. G. N., Permadi, A. W., Larashati, N. P. D., & Daryono, D. (2025). Kontribusi program latihan shuttle run dan sprint untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah pada remaja. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(2), 177–187.
- Putro, D. E. (2017). Pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan tahun 2017. *Pacitan: STKIP PGRI Pacitan*.
- Reza, M. (2023). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan kondisi fisik pada atlet tim sepak bola Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat (Skripsi). *Universitas Bina Bangsa Getsempena*.
- Sukron, A. A., & Firjatulloh, A. (2025). Pengaruh latihan circuit training terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Mataram. *Educational Note*, 1(1), 1–7.
- Juliasnyah, A., & Mashud, M. (2025). Pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan hasil tendangan sabit atlet silat. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 76–84.