

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DENGAN METODE INTERVAL
DAN METODE CIRCUIT TRAINING DENGAN MOTIVASI LATIHAN
TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTERA KELAS X IPA
SMA NEGERI 14 PEKANBARU**

TESIS

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
program Studi Pendidikan Olahraga*



Oleh :

HENDRA AGUS SAPUTRA

NIM. 21199025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Hendra Agus Saputra (2023). The effect of plyometric training with the interval training method and the circuit training method with training motivation on the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru

The problem in the study was the lack of maximum results of the students' long jump jumps. This study aims to see differences in training models and levels of motivation on the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

This type of research was a quasi-experimental, the population of this study were all male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru, totaling 75 people, while the sample in this study was 40 male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru after dividing into groups (75x27=20)% high level of exercise motivation and low level of exercise motivation. The instruments used were the Long Jump Test and the Liker Scale Questionnaire.

The results of the data analysis show that: (1) Overall the plyometric training approach with the interval method is better than the plyometric training approach with the circuit training method. (2) There is an interaction between the plyometric training approach with the interval method and the plyometric training approach with the circuit training method with motivation on the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. (3) In the high category of training motivation, the plyometric training approach with the interval method is better than the plyometric training approach with the circuit training method for the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. (4) In the low category training motivation, the plyometric training approach with the circuit training method is better than the plyometric training approach with the interval method for the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

Keywords: Interval, Circuit Training, Motivation, Long Jump Results.

ABSTRAK

Hendra Agus Saputra (2023). Pengaruh latihan *plyometric* dengan metode interval latihan dan metode sirkuit training dengan motivasi latihan terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru

Masalah dalam penelitian adalah kurang maksimal hasil lompatan lompat jauh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan model latihan dan tingkat motivasi terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi penelitian ini seluruh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru yang berjumlah 75 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru setelah dilakukan pembagian kelompok ($75 \times 27 = 20$)% tingkat motivasi latihan tinggi dan tingkat motivasi latihan rendah. Instrument yang digunakan adalah Test Lompat Jauh dan angket skala liker.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Secara keseluruhan Pendekatan latihan *plyometric* metode interval lebih baik dari pada pendekatan latihan *plyometric* metode *circuit training*. (2) Terdapat interaksi antara pendekatan latihan *plyometric* metode interval dan pendekatan latihan *plyometric* metode *circuit training* dengan motivasi terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. (3) Pada motivasi latihan kategori tinggi pendekatan latihan *plyometric* metode interval lebih baik dari pada pendekatan latihan *plyometric* metode *circuit training* terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. (4) Pada motivasi latihan kategori rendah pendekatan latihan *plyometric* metode *circuit training* lebih baik dari pada pendekatan latihan *plyometric* metode interval terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

Kata Kunci :Interval, *Circuit Training*, Motivasi, Hasil Lompat Jauh.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Hendra Agus Saputra

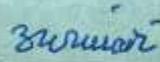
NIM : 21199025

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. WilladiRasyid, M.Pd
NIP. 195005211979031001
Pembimbing

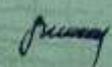


Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

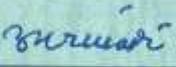
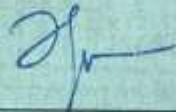
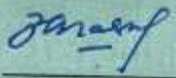


Prof. Dr. Almedra, M.Pd
NIP. 196004301986021001



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 196106071988031001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Willadi Rasvid, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Masrun, M.Kes</u> (Anggota)	

Mahasiswa:

Mahasiswa : Hendra Agus Saputra

NIM : 21199025

Tanggal Ujian : 6 Februari 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Pengaruh Latihan *Plyometric Dengan Metode Interval dan Metode Sircuit Training Dengan Motivasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2023

Saya yang menyatakan,



Hendra Agus Saputra
NIM: 21199025

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah”*alamin*, segala puji dan rasa syukur kehadirat Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan Plyometric Dengan Metode Interval dan Metode Sirkuit Training Dengan Motivasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru**” dapat terselesaikan. Penulisan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, sebagai ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Prof. Ganefri, Ph. D Sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Damrah, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang
4. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO sebagai contributor pertama dan Dr. Masrun, M.Kes. Dsebagai contributor kedua yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji proposal penelitian.
6. Pimpinan dan seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa angkatan 2021

8. Kepada kedua orang tua, Istri dan Teman-Teman yang telah memberikan semangat juang dan tak henti memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian proposal penelitian ini
Demikianlah ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi allah swt. amin.

Padang, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
G. Kenaharuan dan Orisinalitas	12
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	13
1. Hakekat Latihan <i>Plyometric</i>	13
a. Pengertian Latihan	13
b. Prinsip Latihan	14
c. Pembebanan Latihan	16
d. Lama Latihan	17
e. Sistem Energi	18
f. Pengertian <i>Plyometric</i>	20
g. Bentuk Betuk Latihan <i>Plyometric</i>	23
h. Metode latihan	27

2. Metode Interval Training.....	29
3. Metode Latihan Sirkuit.....	30
4. Motivasi Berlatih	36
a. Pengertian Moivasi Berlatih	36
b. Jenis-Jenis Motivasi Berlatih	38
c. Ciri-Ciri Motivasi Berlatih.....	41
d. Teknik Meningkatkan Motivasi Berlatih.....	42
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berlatih.....	44
5. Lompat Jauh	47
a. Pengertian Lompat Juah.....	47
b. Teknik Dasar Lompat Jauh.....	48
c. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Hasil Lompat Jauh	50
B. Penelitian yang Relevan	51
C. Kerangka Konseptual	53
D. Hipotesis Penelitian	58
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Populasi dan Sampel	60
D. Depenisi Operasional	62
E. Instrumen Penelitian	62
F. Teknik Pengumpulan Data	65
G. Teknik Analisis Data	66
H. Jadwal Penelitian	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	68
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians.....	80
C. Pengujian Hipotesis.....	84
D. Pembahasan Hasil Penelitian	87
E. Keterbatasan Penelitian.....	94

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	95
B. Implikasi	95
C. Saran	96
DAFTAR RUJUKAN.....	98
LAMPIRAN.....	103
DOKUMENTASI.....	181

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	57
2. Rancangan Faktorial 2x2	59
3. Populasi Penelitian	60
4. Norma Lompat Jauh.....	63
5. Bobot Jawaban Angket	64
6. Kisi-Kisi Motivasi Berlatih.....	64
7. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode Interval (A_1)	68
8. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Kelompok Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode <i>Circuit Training</i> (A_2)	70
9. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Kategori Motivasi Tinggi (B_1).....	71
10. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Kategori Motivasi Rendah (B_2).....	72
11. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode Interval Dengan Kategori Motivasi Latihan Tinggi (A_1B_1).....	74
12. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode Interval Dengan Kategori Motivasi Latihan Rendah (A_1B_2)	75
13. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Latihan Tinggi (A_2B_1).....	77
14. Distribusi Frekuensi Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Latihan Rendah (A_2B_2)	78
15. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Hasil Lompat Jauh Dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian.....	80
16. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Hasil Lompat Jauh Dari A_1 Dan A_2	82
17. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Hasil Lompat Jauh Dari Dari B_1 Dan.....	83

18. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Hasil Lompat Jauh Dari Keempat Kelompok Rancangan Penelitian	83
19. Rangkuman Hasil Analisis Varians 2 Jalur Terhadap Hasil Lompat Jauh	84
20. Hasil Analisis Varians 2 Jalur Tahap Lanjut Dengan Uji Tukey Terhadap Hasil Lompat Jauh	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Bounding	24
2. Latihan <i>Triple Jump</i>	25
3. Latihan loncat loncat dan lompat lompat	25
4. Latihan <i>Standing Jumps</i>	25
5. Latihan <i>Rope Jump</i>	26
6. Latihan Lompat Tinggi dan Langkah Panjang	26
7. Cara melakukan tolakan	49
8. Cara melakukan melayang di udara	50
9. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode Interval (A_1)	69
10. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode <i>Circuit Training</i> (A_2)	70
11. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Kategori Motivasi Tinggi (B_1)	72
12. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Kategori Motivasi Rendah (B_2)	73
13. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode Interval Dengan Kategori Motivasi Latihan Tinggi (A_1B_1)	75
14. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode Interval Dengan Kategori Motivasi Latihan Rendah (A_1B_2)	76

15. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Latihan Tinggi (A ₂ B ₁)	78
16. Histogram Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Yang Diberi Latihan <i>Plyometric</i> Metode <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Latihan Rendah (A ₂ B ₂)	79
17. Interaksi Jenis Latihan Dengan Motivasi Latihan.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	103
2. Angket Motivasi	115
3. Validasi Uji Coba Angket	122
4. Pernyataan Angket Motivasi Setelah Uji Coba	126
5. Uji Reabilitas Angket Motivasi Berlatih	133
6. Angket Motivasi Setelah Uji Coba Valid dan Reliabel.....	137
7. Rekap Instrumen Motivasi Latihan	142
8. Rekap Tes Awal Dan Tes Akhir Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru	151
9. Norma Penilaian Hasil Tes Variabel Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.....	155
10. Data Mentah Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru Analisis Anava 2x2.....	156
11. Distribusi Frekuensi Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru	157
12. Uji Normalitas Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Lompat Jauh..	159
13. Uji Homogenitas Varians Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru	165
14. Uji Hipotesis Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru	169
15. Table Nilai Product Moment.....	174
16. Table Nilai Kritis Untuk Uji Lilifors.....	175
17. Table F Nilai Kritis Sebaran.....	176
18. Table Q Score For Tukay”S Method.....	178
19. Distribusi Z.....	179
20. Dokumentasi Penelitian.....	180

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang secara sistematis memajukan, menyampaikan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek penting dalam peningkatan kualitas manusia memerlukan upaya pembinaan dan pengembangan untuk menciptakan sumber daya manusia Indonesia yang utuh mental, fisik, atletik, pribadi dan atletik. Melalui kegiatan olahraga, pertumbuhan dan perkembangan pribadi dapat didukung, mengatasi kekurangan yang dialami dan memahami nilai-nilai ke hidupan yang sangat berharga. Sesuai dengan perkembangannya, olahraga ini berkembang menjadi olahraga kompetitif.

“Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan, Pasal 21 (3) menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan dalam tahapan pengenalan, pengawasan, pembinaan dan pengembangan bakat dan peningkatan prestasi olahraga.”

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai bangsa Indonesia adalah mencapai keberhasilan nasional dalam berbagai cabang olahraga, baik melalui pembinaan khusus maupun jenjang pendidikan, baik pada jenjang SD, SMP, SMA bahkan tingkat universitas. Tentu saja, untuk mencapai tujuan tersebut, diskusi yang lebih intensif harus dilakukan. Misalnya manajemen yang lebih baik, yaitu sarana prasarana pendukung, pelatih/guru/dosen dan mahasiswa yang memiliki kemauan untuk mengembangkan prestasi.

Bidang studi olahraga adalah salah satu mata pelajaran pedagogi secara keseluruhan, proses pembelajaran yang menempatkan aktivitas fisik dan kebiasaan gaya hidup di latar depan, karena mengarah pada pertumbuhan dengan perkembangan fisik, mental, sosial dan emosional yang serasi, serasi dan seimbang. Dengan demikian, aktivitas fisik adalah kegiatan yang

memberikan arah pertumbuhan dengan perkembangan fisik bila dilakukan dengan arah yang berkesinambungan.

Pemerintah juga mempersiapkan agar olahraga menjadi lebih bersifat sosial, sesuai dengan apa yang tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005, Pasal 4, fungsi dan tujuan, yaitu: "Sistem keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportif dan disiplin, memperkokoh dan memajukan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan martabat dari bangsa".

Dari kutipan di atas, jelas bahwa olahraga dapat membantu warga menjadi lebih sehat, baik fisik maupun mental. Sebagai sumber daya yang mampu mengisi dengan baik, sehingga masyarakat dapat lebih memahami pentingnya olahraga itu sendiri, untuk dijadikan alat pemersatu bangsa. Sebagaimana tercantum dalam Pasal I Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional:

“(1) Olahraga adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pengajaran, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan: (2) Olahraga adalah semua kegiatan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan, mengembangkan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial: (3) Olahraga nasional adalah olahraga yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, yang berakar pada nilai-nilai olahraga, budaya nasional Indonesia, dan tanggapan terhadap pembangunan olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pengembangan Sumber Daya Manusia, pendidikan jasmani adalah penting serta harus dilakukan. Di lingkungan Sekolah Menengah Atas, pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dapat dilakukan melalui kurikulum intrakurikuler, sedangkan pembinaan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dapat dilakukan di luar kurikulum atau dalam pelatihan khusus.

SMA Negeri 14 Pekanbaru adalah sebuah sekolah menengah atas milik pemerintah Provinsi Riau. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

merupakan bagian dari mata pelajaran yang diajarkan ditingkat Sekolah Menengah Atas, baik melalui pembinaan ekstrakurikuler olahraga maupun pendidikan. Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran yang menyelenggarakan pendidikan yang wajib mengikuti kurikulum nasional berdasarkan kurikulum yang disusun oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. Atletik adalah salah satu keterampilan dasar dan mata pelajaran yang diajarkan di SMA, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Atletik ini memiliki banyak cabang, sehingga atletik dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga yang ada. Pada dasarnya, untuk menguasai olahraga, Anda harus menguasai atletik. Diantara sekian banyak cabang olahraga yang perlu dikembangkan di sekolah adalah nomor lompat jauh. Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang lompat jauh, perlu ditanamkan pengetahuan dan keterampilan lompat jauh pada siswa agar mendapat prestasi hal ini bisa melalui ekstrakurikuler.

Bicara soal prestasi, tentunya harus ada upaya untuk menambah latihan lompat jauh artinya ada kegiatan ekstrakurikuler. Upaya ini sama-sama didukung oleh semua elemen, baik guru sebagai pengajar, siswa sebagai sasaran, dan lembaga pendukung kegiatan lompat jauh. Karena idealnya lompat jauh harus memiliki unsur-unsur pendukung agar pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dapat terlaksana dengan baik. Pelaksanaan lompat jauh harus dilakukan dengan maksimal, agar dapat berlatih dengan maksimal seseorang harus menguasai teknik dasar lompat jauh. Adapun teknik dasar yang berbeda yang harus dikuasai yaitu teknik awalan, untuk melakukan lompat jauh seorang pelompat harus memaksimalkan awalan yaitu berlari sejauh mungkin. Selanjutnya adalah teknik tolakan, teknik tolakan ini berguna untuk fokus pada lompat jauh untuk mendapatkan daya dorong yang maksimal, kemudian teknik terbang di udara, teknik ini berguna untuk menjaga keseimbangan anda di udara saat menentukan Jenis lompat jauh yang digunakan dan teknik pendaratan terakhir yang apabila teknik tersebut merupakan akhir dari rangkaian lompat jauh, juga menentukan sejauh mana

kemampuan melompat seseorang diukur dari titik tubuh yang paling dekat dengan papan start.

Faktor-faktor yang mendukung kondisi fisik dalam memaksimalkan lompat jauh, seperti beban, tenaga ini digunakan untuk melakukan teknik-teknik awalan membutuhkan tenaga yang maksimal, kemudian faktor kelenturan, kelenturan adalah kelenturan tubuh saat melakukan gerakan, kelenturan ini adalah diperlukan untuk melayang di udara agar dapat menjaga tubuh di udara fleksibel, kemudian ada kekuatan, kekuatan adalah kemampuan otot dalam menerima beban atau memberikan kontraksi terhadap beban, selanjutnya kekuatan digunakan untuk melakukan tumpuan, karena dalam melakukan tumpuan unsur kekuatan sangat dibutuhkan dalam menolak. Dalam rangka memberikan latihan fisik dan teknik untuk menunjang kinerja lompat jauh, diperlukan jenis metode latihan yang tepat, Salah satu cara yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah melalui latihan *plyometric*.

Latihan *plyometric* adalah latihan yang menggunakan berat badan Anda sendiri atau beberapa alat untuk merangsang latihan. Pelatihan *plyometric* terdiri dari berbagai bentuk beban latihan. Latihan *plyometric* secara teratur dengan bobot yang tepat merupakan salah satu bentuk dan jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Karena latihan *plyometric* merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak, khususnya daya ledak otot tungkai. Latihan *plyometric* untuk meningkatkan kondisi fisik kekuatan, kecepatan, kelenturan, kekuatan dan koordinasi gerak. Latihan ini sangat cocok untuk meningkatkan lompat jauh.

Untuk menggunakan latihan *plyometric* diperlukan metode yang tepat, adapun beberapa metode latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan hasil lompat jauh di antaranya *circuit training*, latihan interval, dan lain sebagainya. *Circuit training* merupakan metode latihan yang dilakukan berdasarkan beban latihan yang bergantian pada setiap item latihan. Metode interval merupakan latihan yang mengutamakan pemberian istirahat pada saat antar set latihan. Dengan adanya metode tersebut dapat meningkatkan faktor

kondisi seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan koordinasi gerakan untuk memaksimalkan hasil lompat jauh.

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 14 Pekanbaru diperoleh informasi bahwa kegiatan pembelajaran pada mata pelajaran lompat jauh bagi siswa putra kelas X IPA. Dari hasil observasi tersebut diperoleh hasil kegiatan pembelajaran lompat jauh siswa, yaitu pemahaman dan pengalaman tentang gerakan siswa masih kurang. dan belum maksimal dalam pembelajaran, seperti kurangnya penerapan metode latihan dalam proses latihan lompat jauh, kurangnya pemberian motivasi siswa dalam proses latihan lompat jauh, kurangnya kondisi fisik siswa sehingga berdampak pada penguasaan teknik dasar, yaitu masih banyak siswa yang tidak memiliki kecepatan maksimal saat berlari, sehingga tumpuan yang dihasilkan tidak kuat. Pada saat mendorong dari papan tumpuan masih ada siswa yang melewati batas papan tolakan, koordinasi gerakan harus ditingkatkan agar siswa dapat meletakkan kakinya di atas tumpuan dengan benar, kemudian pada saat melayang masih ada siswa yang mengeluarkan gerak melayang tersebut. tidak paham *power* dan akhirnya ada siswa yang mendarat di bak bahkan ada yang menjatuhkan badannya kebelakang hal ini tentunya akan berdampak buruk pada pengukuran hasil lompat jauh.

Untuk mencapai sebuah prestasi ada faktor motivasi, menurut Sukmini, Arif dalam Masrun, dkk (2022:215) membagi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Internal adalah segala potensi yang ada dalam diri siswa. Keberhasilan seseorang dalam memahami lompat jauh dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan potensi siswa secara terpadu, seperti: Kemampuan fisik, motivasi, kepercayaan diri dan kemampuan mental. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik, kondisi fisik meliputi unsur kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan atau koordinasi, dan daya ledak. Semua elemen tersebut berperan dalam keterampilan motorik dasar.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menyerap stres selama bekerja, orang tidak dapat melompat tanpa kekuatan, dan tanpa kekuatan orang tidak dapat berlari dengan cepat. Berapa banyak dan berapa banyak kekuatan yang dibutuhkan tergantung pada olahraga. Lompat jauh berbeda dengan kekuatan permainan bola basket, bola voli, sepak bola, pisau cukur, karate, kempo, dan anggar. Perbedaan ini menunjukkan spesifikasi kebutuhan fisik suatu olahraga.

Power merupakan kesanggupan tubuh seseorang dalam beraktivitas fisik pada durasi kegiatan yang lama tanpa memiliki kelelahan fisik. Ukuran lama dapat ditentukan dalam hitungan menit, jam, dan bahkan jam. Kelenturan adalah kemampuan pergelangan tangan atau sendi untuk bergerak ke segala arah dengan gerakan yang besar dan lebar sesuai dengan fungsi sendi yang digerakkan. Fleksibilitas mengacu pada kemampuan persendian atau pergelangan tangan seperti lutut, kaki dan pinggang.

Selain keterampilan di atas terdapat faktor kognitif yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengasimilasi informasi yang dibutuhkan dalam gambar lompat jauh sehingga mampu menyerap dan menerapkannya. Dalam lompat jauh, jika siswa/atlet tidak memahami informasi yang diberikan, siswa/atlet tersebut tidak akan melaksanakan instruksi instruktur, sehingga diperlukan kecerdasan yang baik bagi seorang siswa. Menurut Bafirman dalam Masrun dkk (2022: 213) “dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan, teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal dan demikian sebaliknya”

Untuk meningkatkan faktor internal siswa tersebut, guru harus mengarahkan siswa dalam pemenuhannya seperti, peningkatan kondisi fisik siswa disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi, mengonsumsi sayur sayuran dan buah buahan. Untuk peningkatan mental siswa diarahkan untuk pemberian latihan yang maksimal.

Faktor eksternal meliputi kualitas instruktur, bagaimana instruktur membuat program latihan untuk meningkatkan lompat jauh. Guru

menyarankan kepada siswa untuk istirahat yang cukup. Secara khusus, guru dalam kursus pendidikan olahraga dan rekreasi harus mampu mengembangkan metode yang sesuai untuk meningkatkan kinerja lompat jauh siswa. Ada banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa lompat jauh antara lain latihan interval, latihan sirkuit, *plyometrics* dan lain sebagainya. Seperti pada penelitian ini bagi siswa putra Kelas X IPA SMAN 14 Pekanbaru pemberian metode latihan interval, latihan sirkuit dan *plyometrics* sangat cocok untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh.

Semua faktor di atas mempengaruhi pembelajaran lompat jauh Mata Pelajaran Lompat Jauh siswa putra kelas X IPA SMAN 14 Pekanbaru. Selain itu, menurut pengamatan peneliti, latihan yang dilakukan masih monoton. Latihan yang sama pada setiap latihan, kurangnya variasi latihan, mengakibatkan rendahnya motivasi siswa, dan membuat siswa tampak kurang disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran latihan lompat jauh. Motivasi sebagai kecenderungan untuk berperilaku selektif ke arah tertentu yang didorong oleh konsekuensi tertentu, perilaku ini akan bertahan sampai tujuan perilaku dapat dicapai. Motivasi yang tinggi dalam diri seorang siswa akan membantu pencapaian belajar lompat jauh yang maksimal. Untuk itu peneliti memilih siswa putra kelas X IPA 1 sampai IPA 5 sebagai sampel penelitian.

Faktor sarana dan prasarana adalah tempat latihan dan perlengkapan yang lengkap seperti papan/podium dan sepatu serta perlengkapan lainnya yang dibutuhkan dalam lompat jauh jongkok dan sangat dibutuhkan dalam praktek. Satu alat saja yang tidak ada, akan mengganggu proses latihan pembelajaran yang sedang dilakukan. Faktor gizi, jumlah energi dari makanan anak harus mencukupi untuk pertumbuhan dan perkembangan aktivitas fisik sehari-hari dan latihan lompat jauh. Oleh karena itu, asupan gizi anak harus seimbang agar anak tidak mengalami kondisi gizi buruk yang mengganggu pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kinerjanya.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, pelaksanaan latihan pembelajaran lompat jauh ini di SMA Negeri 14 Pekanbaru sangat terbatas, karena kegiatan belajar mengajar hanya seminggu sekali. Seperti saat

Pembelajaran lompat jauh, terlihat banyak siswa yang belum maksimal dalam meletakkan kaki pada papan tumpuan. Pada saat melakukan awalan lari terlihat siswa kurang memiliki kecepatan yang maksimal, selanjutnya pada saat tolakan masih banyak siswa yang tidak memberikan tumpuan yang maksimal sehingga hasil lompatan tidak maksimal serta pada saat mendarat banyak siswa yang tidak maksimal dalam mempertahankan hasil tumpuannya. Hal ini bisa berdampak pada hasil lompatan dengan daya ledak rendah tidak dapat melakukan tolakan yang kuat dan cepat, yang dicapai dengan mengarahkan kekuatan otot maksimum pada kecepatan maksimum. Lompat jauh dan kekuatan diperlukan sekali untuk melakukan tolakan. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometrics*. Chu dalam Masrun (2022: 27) menyatakan “ istilah *Plyometrics* adalah sebuah kombinasi kata yang berasal dari bahasa latin, yaitu ‘*plyo*’ dan ‘*metrics*’ yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur *Plyometrics* berarti latihan-latihan yang berkarakter dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respons terhadap kecepatan, muatan, dinamik atau jangkauan otot. Jadi jelas bahwa dalam lompat jauh, komponen yang paling berpengaruh adalah latihan *plyometric* dengan metode interval latihan dan metode sirkuit training

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui beberapa karakteristik metode yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya adalah proses latihan yang digunakan sebagai penanda untuk mengukur kemampuan peningkatan daya ledak otot tungkai. Kontribusi ilmiah untuk peningkatan kondisi fisik, terutama lompat jauh, serta pengembangan metode dalam konsep gerakan, terutama yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan serta pada motivasi latihan siswa. Dalam konteks hambatan lompat jauh yang ditemukan di SMAN 14 Pekanbaru, para peneliti bertujuan untuk memberikan pelatihan sebanyak mungkin dan akan terus mempelajari hasilnya, adapun metode yang diberikan yaitu melalui latihan, latihan tersebut terfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai meskipun tidak ada literatur standar yang ditemukan yang menjelaskan seberapa besar dampak latihan *plyometric high* dengan

metode interval latihan dan metode sirkuit training dengan motivasi latihan terhadap lompatan jauh. Menurut Bompa, (1994: 112) Adapun latihan *plyometri* diantaranya, 1) lompat jauh tanpa awalan (*standing broad / long jump*), 2) *triple jump*, dan 3) lompat (*jump*) tinggi langkah panjang, 4) *rope jump*, 5) *Bounding* 6) loncat-loncat (*hops*) dan lompat-lompat.

Berdasarkan pengamatan di atas, maka untuk mencapai Tujuan Pembelajaran Olahraga Lompat Jauh siswa putra kelas X IPA SMAN 14 Pekanbaru, perlu dipahami dan ditelaah secara mendalam hal-hal yang menghambat siswa dalam melakukan lompat jauh. Berlatih agar pembelajaran yang efektif dapat tercapai. tidak relevan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Sehingga tujuan pembelajaran dapat memampukan siswa khususnya untuk berpartisipasi dalam atletik lompat jauh. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apa “Pengaruh latihan *plyometric* dengan metode interval latihan dan metode sirkuit training dengan motivasi latihan terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat permasalahan yang dijadikan fokus dalam penelitian ini berkaitan dengan hasil lompat jauh ini. Adapun permasalahan pertama yaitu:

1. Bagaimana pemahaman guru tentang pelaksanaan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
2. Sejauh mana penggunaan metode latihan yang tepat meningkatkan hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
3. Dapatkah tingkat pengetahuan siswa mempengaruhi hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
4. Apakah tingkat motivasi siswa berpengaruh terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
5. Apakah sarana dan prasarana dapat mendukung peningkatan hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?

6. Apakah metode latihan pliometrik berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
7. Apakah metode latihan interval berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
8. Apakah metode latihan sirkuit training berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
9. Apakah motivasi latihan memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor faktor yang menyebabkan permasalahan, maka peneliti memfokuskan satu permasalahan dan sesuai dengan kemampuan penulis dalam serta terbatasnya waktu. Untuk itu penelitian ini di batasi pada:

1. Perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric* dengan metode interval dan metode sirkuit training dengan motivasi latihan terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.
2. Interaksi antara pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode interval dan metode sirkuit training dengan motivasi terhadap hasil lompat jauh pada siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.
3. Motivasi latihan kategori tinggi pendekatan metode latihan *plyometric* lebih baik dari pada pendekatan metode latihan interval dan metode sirkuit training terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.
4. Motivasi latihan kategori rendah pendekatan latihan *plyometric* lebih baik dari pada pendekatan metode latihan interval dan metode sirkuit training terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X SMA Negeri 14 Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan pada batasan masalah dalam penelitian ini, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric* dengan metode interval dan metode sirkuit training terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
2. Apakah ada interaksi antara pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode interval dan metode dengan motivasi terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
3. Apakah motivasi latihan kategori tinggi pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode interval lebih baik dari pada pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode sirkuit training terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru?
4. Apakah motivasi latihan kategori rendah pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode sirkuit training lebih baik dari pada pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode latihan interval terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X SMA Negeri 14 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan dari latar belakang masalah serta perumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric* dengan metode interval dan metode sirkuit training terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.
2. Untuk mengetahui sejauh mana interaksi antara pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode interval dan metode dengan motivasi terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.
3. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* dengan metode interval lebih baik dari pada pendekatan metode latihan *plyometric* dengan metode sirkuit training terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan motivasi tinggi.
4. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *plyometric* dengan metode sirkuit training lebih baik dari pada pendekatan metode latihan

plyometric dengan metode latihan interval terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan motivasi rendah.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yang akan ditimbulkan secara teoretis dan manfaat praktis adalah sebagai berikut:

1. Siswa, sebagai bahan informasi dan pedoman dalam praktek latihan *plyometric high impact* dan *low impact* dengan motivasi latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh.
2. Bagi guru, sebagai acuan kerja dasar bagi pelaksanaan pembelajaran, agar pembelajaran lompat jauh bagi siswa dapat berlangsung secara optimal.
3. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk menyelesaikan salah satu mata kuliah pada jenjang Magister.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan bagi pengunjung untuk menambah pengetahuan dan sebagai acuan dalam membuat tugas belajar siswa.

G. Kebaharuan Dan Orisinalitas

Pada penelitian ini kebaruan yang ada adalah mengetahui pengaruh latihan *Plyometrics* dengan metode interval dan metode circuit training dengan motivasi latihan terhadap hasil lompat jauh. Karena latihan *Plyimetric* merupakan faktor yang dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada peserta didik. Menurut Bompa, (1994: 112) Adapun latihan *plyometri* diantaranya, 1) lompat jauh tanpa awalan (*standing broad / long jump*), 2) *triple jump*, dan 3) lompat (*jump*) tinggi langkah panjang, 4) *rope jump*, 5) *Bounding* 6) loncat-loncat (*hops*) dan lompat-lompat.