

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*, SISTEM SET DAN
MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM
SISWA SMP NEGERI 2 PENDALIAN IV KOTO**

Tesis

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Pendidikan Olahraga S2



OLEH

**FERY FERDIAN
NIM. 21199022**

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

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Fery Ferdian

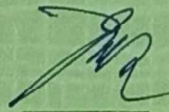
NIM : 21199022

Nama

Tanda Tangan

Tanggal


Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 196106151987031003
Pembimbing

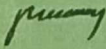


22/8/23

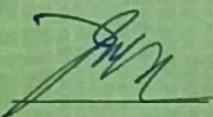
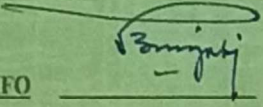
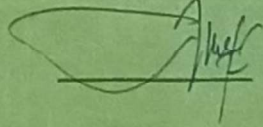
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Ketua Program Studi


Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 198205152009121005


Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607198803 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Umar, MS. AIFO</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Savuti Syahara, MS. AIFO</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO</u> (Anggota)	

Mahasiswa:

Mahasiswa : Fery Ferdian

NIM : 21199022

Tanggal Ujian : 27 Juli 2023

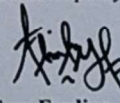
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING*, SISTEM SET DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL LEMPAR CAKRAM SISWA SMP NEGERI 2 PENDALIAN IV KOTO

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah – olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah – olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima.

Rokan Hulu, Agustus 2023
Yang memberi pernyataan



Fery Ferdian

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang mana berkat rahmatnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Circuit Training*, Sistem Set Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto”**.

Dalam penyusunan tesis ini penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Padang
4. Dr. Umar, MS. AIFO selaku dosen Pembimbing yang selama ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, petunjuk serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO selaku penguji 1 yang telah menyumbangkan saran dan masukan untuk kesempurnaan tesis ini
6. Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku penguji 2 yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyempurnaan tesis ini
7. Seluruh Staf dan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bekal

ilmu selama masa pendidikan yang dapat penulis manfaatkan dalam proses penyusunan tesis ini.

8. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto, guru pendidikan jasmani, majelis guru dan staf serta siswa yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti tes dalam rangka pengumpulan data yang peneliti butuhkan.
9. Terutama sekali peneliti persembahkan terima kasih yang sebesar – besarnya untuk istri tercinta Astria Megawati, SKM. MKM, dan anak tersayang Jovanka Lovata Fery, kedua orang tua tercinta, Ayahanda Alm. Budi dan Ibunda Jematin, Bapak mertua Niryandi, S.Pd, M.Pd dan ibu mertua Alm. Dahlia, abang dan kakak yang selalu memberi motivasi, doa, nasehat dan semangat yang tidak pernah surut diberikan kepada peneliti, serta seluruh keluarga besar.
10. Terima kasih kepada semua orang baik yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tesis ini, semoga ALLAH SWT membalas kebaikan kita semua. Amin

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna baik dari sisi penulisan, kelengkapan data, literatur dan lain – lain, untuk itu dengan tulus saya mengharapkan kritik maupun saran yang bermanfaat dan sifatnya membangun, sehingga saya dapat memperbaiki penulisan saya pada masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis hanya bisa berdoa semoga Allah SWT dapat membalas segala kebaikan kepada penulis dan semua pihak yang turut serta membantu selama dalam penyelesaian tesis ini. Amin.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Rokan Hulu, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan Akhir Tesis.....	ii
Halaman Persetujuan Komisi Ujian.....	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
<i>Abstract</i>	xv
Abstrak	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kabaharuan dan Orisinalitas	10
H. Defenisi Operasional.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori	12
1. Lempar Cakram	12
2. Hakikat Latihan	21
B. Penelitian Yang Relevan.....	40
C. Kerangka Konseptual.....	42
D. Hipotesis Penelitian	44

BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Instrumen Penelitian	50
D. Teknik Pengumpulan Data.....	57
E. Teknik Analisis Data	57
F. Jadwal Penelitian	59
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Uji Persyaratan Analisis.....	72
C. Pengujian Hipotesis	78
D. Pembahasan Hasil Penelitian	81
E. Keterbatasan Penelitian.....	88
 BAB V SIMPULAN	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	90
C. Implikasi	92
 DAFTAR PUSTAKA	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	44
3.1 Rancangan Penelitian Treatment by Level 2 x2.....	46
3.2 Populasi Penelitian	47
3.3 Pembagian Sampel Penelitian	50
3.4 Gradasi Skala Likert.....	54
3.5 Contoh Pengisian Angket Motivasi Belajar	56
3.6 Kisi – Kisi Angket Motivasi Belajar	56
4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Kelompok Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> (A_1)	60
4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Kelompok Yang Diberi Latihan Sistem Set (A_2).....	62
4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Kategori Motivasi Belajar Tinggi (B_1).....	63
4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Kategori Motivasi Belajar Rendah (B_2)	65
4.5 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Tinggi (A_1B_1).....	66
4.6 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Belajar Rendah (A_1B_2).....	68
4.7 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Sistem Set</i> Dengan Kategori Motivasi Belajar Tinggi (A_2B_1)	69
4.8 Distribusi Frekuensi Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Sistem Set</i> Dengan Kategori Motivasi Belajar Rendah (A_2B_2).....	71

4.9 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Hasil Lempar	
Cakram Dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian	73
4.10 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok A ₁	
dan A ₂	75
4.11 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok B ₁	
dan B ₂	76
4.12 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat	
Kelompok Rancangan Penelitian	77
4.13 Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Hasil	
Lempar Cakram	78
4.14 Hasil ANAVA Tahap Lanjut Dengan Uji Tukey	80

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Pegangan Cakram.....	14
2.2 Cara Ayunan Cakram.....	15
2.3 Cara Melepas Cakram/Antaran	16
2.4 Fase Akhiran	17
2.5 Ukuran Cakram	20
2.6 Lapangan Lempar Cakram.....	21
4.1 Diagram Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> (A ₁).....	60
4.2 Diagram Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan Sistem Set (A ₂).....	63
4.3 Diagram Hasil Lempar Cakram Kategori Motivasi Belajar Tinggi (B ₁).....	64
4.4 Diagram Hasil Lempar Cakram Kategori Motivasi Belajar Rendah (B ₂)	66
4.5 Diagram Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Belajar Tinggi (A ₁ B ₁).....	67
4.6 Diagram Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> Dengan Kategori Motivasi Latihan Rendah (A ₁ B ₂).....	69
4.7 Diagram Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Sistem</i> <i>Set</i> Dengan Kategori Motivasi Belajar Tinggi (A ₂ B ₁)	70
4.8 Hasil Lempar Cakram Yang Diberi Latihan <i>Sistem Set</i> Dengan Kategori Motivasi Belajar Rendah (A ₂ B ₂).....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan.....	96
2. Angket Motivasi Belajar	104
3. Rekap Instrumen Motivasi Belajar Siswa	108
4. Pembagian Kelompok Sampel Metode <i>Circuit Training</i> Dan Metode Sistem Set.....	111
5. Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> (A ₁)	112
6. Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto Yang Diberi Latihan System Set (A ₂).....	113
7. Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto Kategori Motivasi Belajar Tinggi (B ₁)	114
8. Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto Kategori Motivasi Belajar Rendah (B ₂).....	115
9. Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto Yang Diberi Latihan <i>Circuit Training</i> Kategori Motivasi Belajar Tinggi dan Rendah (A ₁ B ₁ dan A ₁ B ₂)	116
10. Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto Yang Diberi Latihan Sistem Set Kategori Motivasi Belajar Tinggi dan Rendah (A ₂ B ₁ dan A ₂ B ₂)	117
11. Rekap Data Tes Akhir Hasil Lempar Cakram Siswa SMPN 2 Pendalian IV Koto	118
12. Uji Normalitas Latihan <i>Circuit Training</i> (A ₁)	119
13. Uji Normalitas Latihan Sistem Set (A ₂)	120
14. Uji Normalitas Motivasi Belajar Tinggi (B ₁)	121
15. Uji Normalitas Motivasi Belajar Rendah (B ₂).....	122
16. Uji Normalitas Latihan <i>Circuit Training</i> Dengan Motivasi Belajar Tinggi (A ₁ B ₁)	123

17. Uji Normalitas Latihan Circuit Training Dengan Motivasi Belajar Rendah (A1B2).....	124
18. Uji Normalitas Latihan Sistem Set Dengan Motivasi Belajar Tinggi (A2B1)	125
19. Uji Normalitas Latihan Sistem Set Dengan Motivasi Belajar Rendah (A2B2).....	126
20. Uji Homogenitas Varians Kedelapan Kelompok Latihan Hasil Lompat Jauh	127
21. Uji Homogenitas Dengan Uji Bartlett.....	129
22. Uji Hipotesis Hasil Lempar Cakram Siswa SMPN 2 Pendalian IV Koto.....	132
23. Nilai-Nilai R Product Moment.....	137
24. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	138
25. Nilai Kritik Sebaran F	139
26. Tabel Q Score.....	141
27. Tabel Distribusi Z	142
28. Dokumentasi	143

ABSTRACT

FERY FERDIAN : The Effect of Circuit Training Exercises, Set Systems and Learning Motivation Towards Discus Throw Results of Students of SMP Negeri 2 Pandalian IV Koto

The problem in this study is that there are several factors that influence the results of discus throw including: the value for discus throw material is still relatively low. This is because when students make throws, the results or distances obtained by students are not maximized. There are still many students who get throwing results below the discus throw assessment norm. The lack of maximum student throwing results is due to the lack of student arm muscle power when throwing. This study to see the effect of circuit training and system set exercises in terms of learning motivation on discus throw results. This study used an experimental method with a 2x2 factorial by level design. The population of this study was male students of SMP Negeri 2 Pandalian IV Koto, totaling 74 people. The number of samples from all of the treatment designs was 40 people, based on group division 27% high learning motivation level and 27% low learning motivation level. The learning motivation instrument was measured by a questionnaire. The data obtained were analyzed by using two-way ANOVA and Tukey's test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The final results show: (1) Overall, there is a difference in the effect between the circuit training exercise and the discus throw circuit training method for students of SMP Negeri 2 Pandalian IV Koto. (2) There is an interaction between the circuit training method and system set training with learning motivation on the discus throw results of students at SMP Negeri 2 Pandalian IV Koto. (3) There are differences in the results of throwing discus at SMP Negeri 2 Pandalian IV Koto who are given the circuit training method and system set training at high learning motivation. (4) There are differences in the results of throwing discus at SMP Negeri 2 Pandalian IV Koto who are given the circuit training method and system set training at low learning motivation.

Keywords: Circuit Training, Set System, Learning Motivation, Discus Throw

ABSTRAK

FERY FERDIAN : Pengaruh Latihan *Circuit Training*, Sistem Set dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto

Masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil lempar cakram diantaranya: nilai untuk materi lempar cakram masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan karena saat siswa melakukan lemparan, hasil atau jarak yang diperoleh siswa belum maksimal. Masih banyak siswa yang mendapatkan hasil lemparan dibawah norma penilaian lempar cakram. Kurang maksimal nya hasil lemparan siswa disebabkan kurang nya *power* otot lengan siswa saat melempar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *circuit training* dan system set ditinjau dari motivasi belajar terhadap hasil lempar cakram. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *factorial by level 2x2*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto yang berjumlah 74 orang. Jumlah sampel dari semua dari semua rancangan perlakuan adalah 40 orang, berdasarkan pembagian kelompok 27% tingkat motivasi belajar tinggi dan 27% tingkat motivasi belajar rendah . Instrument motivasi belajar diukur dengan angket. Data yang diperoleh di analisis menggunakan ANOVA dua jalur dan uji lanjut *Tukey* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil akhir menunjukkan : (1) Secara keseluruhan, terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *circuit training* dan metode *circuit training* hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto. (2) Terdapat interaksi antara metode *circuit training* dan latihan system set dengan motivasi belajar terhadap hasil lempar cakram siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto. (3) Terdapat perbedaan hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto yang diberikan metode *circuit training* dan latihan system set pada motivasi belajar yang tinggi. (4) Terdapat perbedaan hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto yang diberikan metode *circuit training* dan latihan system set pada motivasi belajar yang rendah.

Kata Kunci: *Circuit Training*, Sistem Set, Motivasi Belajar, Lempar Cakram

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada saat sekarang ini merupakan kegiatan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia secara individu maupun kelompok. Disamping itu juga olahraga adalah kegiatan fisik manusia dalam pembentukan manusia seutuhnya, yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap mental yang baik. Oleh karena itu, pembinaan dibidang olahraga sangat erat kaitannya dengan kehidupan dalam masyarakat, bangsa dan negara.

Pembinaan olahraga pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktifitas jasmani bermain dan olahraga untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga menghasilkan prestasi yang tinggi. Olahraga pendidikan sebagai salah satu pelajaran wajib dalam dunia pendidikan di Indonesia juga di atur dalam Undang – Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam Sembiring (2009 : 4) Bab 1 pasal 1 butir ke 11 yang berbunyi : “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Untuk mencapai semua itu dibutuhkan kerja keras dari semua pihak, baik dari pihak pemerintah atau instansi terkait, dari pihak sekolah, guru maupun dari pihak siswa itu sendiri. Keberhasilan di bidang pendidikan sangat di tentukan oleh proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar

merupakan rangkaian kegiatan komunikasi antar manusia yaitu antara orang yang belajar atau disebut siswa dan orang yang mengajar yang disebut guru.

Dalam proses belajar mengajar guru akan menghadapi siswa yang memiliki kemampuan dan karakteristik yang berbeda – beda sehingga seorang guru tidak akan pernah lepas dengan masalah belajar siswanya, karena hasil belajar merupakan ukuran dari hasil kemampuan siswa dalam menerima pelajaran disekolah.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah mulai dari sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas. Kegiatan berolahraga tidak hanya membuat tubuh menjadi lebih bugar, namun juga dapat membantu menyegarkan pikiran sehingga dapat membantu dan mendukung siswa dalam proses belajar.

Banyak sekali cabang olahraga yang diajarkan disekolah, salah satunya olahraga atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (*atelit*). Perkembangan dunia olahraga khususnya atletik pada masa sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak event yang diselenggarakan baik bersifat nasional, regional, maupun internasional.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diperlombakan dengan beberapa nomor yang meliputi antara lain: nomor

jalan, lari, lompat dan lempar. Salah satu nomor lempar yang diperlombakan yaitu lempar cakram. Lempar cakram sangat besar kedudukannya dalam Pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di karenakan lempar cakram masuk kedalam nomor atletik yang diperlombakan dalam Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) selain lari sprint, lompat jauh dan tolak peluru.

Sebagaimana kita ketahui, teknik dasar lempar cakram baik dengan putaran maupun tanpa putaran yang perlu dikuasai antara lain teknik memegang cakram, teknik melakukan awalan, teknik ayunan lengan saat melempar cakram dan teknik gerakan akhir setelah melempar atau lepasnya cakram. Dalam melempar cakram komponen kondisi fisik yang dibutuhkan yaitu *power* atau daya ledak otot lengan dan kelentukan (fleksibilitas) otot panggul.

Kondisi fisik yang paling utama adalah power atau daya ledak otot lengan dan kelentukan (fleksibilitas). Menurut Badriah (2002, 24) Power otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot lengan melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Semakin baik power otot lengan seorang atlet lempar cakram, maka akan semakin jauh pula lemparan yang dihasilkan. Selain itu komponen fisik yang berperan dalam lempar cakram yaitu kelentukan.

Menurut Badriah (2002,25) kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Kutipan diatas menjelaskan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan persendian dengan sangat luas

yang dipengaruhi oleh bentuk persendian, otot, tendon dan ligament. Kelentukan dalam penelitian ini dimaksudkan kemampuan sendi – sendi panggul untuk meregang semaksimal mungkin saat melakukan gerakan memutar.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil lempar cakram diantaranya: nilai untuk materi lempar cakram masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan karena saat siswa melakukan lemparan, hasil atau jarak yang diperoleh siswa belum maksimal. Masih banyak siswa yang mendapatkan hasil lemparan dibawah norma penilaian lempar cakram. Kurang maksimal nya hasil lemparan siswa disebabkan kurang nya power otot lengan siswa saat melempar. Power sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil lemparan yang baik. Selain itu tubuh siswa yang kurang fleksibel juga menyebabkan lemparan kurang maksimal. Kelentukan atau fleksibilitas juga diperlukan dalam melakukan lemparan cakram.

Hal ini terjadi karena belum adanya latihan yang khusus diberikan untuk melatih power otot lengan dan kelentukan siswa. Seharus nya siswa diberikan latihan power otot lengan dan kelentukan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk melatih power otot lengan, siswa bisa berikan latihan *circuit training* maupun latihan dengan system set. Sebagaimana kita ketahui bahwa latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan di gabungkan dengan latihan *aerobic*, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “Sirkuit” di sini

berarti beberapa kelompok olah raga atau pos yang berada di area dan harus di selesaikan dengan cepat di mana tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan, daya tahan. Selain metode circuit training, metode yang dapat digunakan untuk melatih power dan kelentukan yaitu metode latihan system set. Metode latihan sistem set adalah latihan yang menggunakan beberapa repetisi suatu bentuk latihan kemudian disusul dengan suatu masa istirahat, selanjutnya melakukan lagi repetisi semula (gerakan yang sama), ada yang melakukan 2 set untuk suatu bentuk latihan ada pula yang melakukan 3 set.

Selain memperhatikan latihan kekhususan yang diberikan untuk meningkatkan hasil lempar cakram, perlu juga diperhatikan mengenai motivasi belajar siswa. Terlihat saat pengamatan berlangsung, siswa kurang termotivasi dalam melakukan gerakan lempar cakram. Kurang termotivasinya siswa dalam melakukan gerakan lempar cakram ini mungkin karena lempar cakram dianggap kurang menarik dibandingkan olahraga game.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto dalam belaar lempar cakram.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas kita dapat mengidentifikasi beberapa masalah, diantaranya : kebugaran jasmani merupakan syarat utama keberhasilan dalam olahraga lempar cakram. Kebugaran jasmani tersebut meliputi komponen power otot lengan dan kelentukan. Peneliti menemukan beberapa kekurangan dalam proses pembelajaran disekolah. Saat melakukan lemparan, hasil lempar cakram siswa belum maksimal atau belum jauh jarak lemparannya. Hal ini dikarenakan belum adanya latihan khusus yang melatih power otot lengan. Power otot lengan merupakan komponen utama dalam olahraga lempar cakram selain kelentukan otot panggul.

Belum adanya program latihan yang di khususkan untuk melatih power otot lengan dan kelentukan juga menjadi penyebab kurang maksimalnya hasil lempar cakram siswa, sehingga jarak lemparan yang diperoleh oleh siswa belum jauh. Apabila siswa dilatih dengan program khusus, bukan tidak mungkin hasil lempar cakram siswa akan maksimal dan jauh.

Metode *circuit training* dan *system set* diperlukan untuk menghasilkan power otot lengan dan kelentukan siswa. Dengan kata lain, menerapkan *circuit training* dan latihan *system set* dapat menghasilkan power otot lengan dan kelentukan yang signifikan. Efektifitas dan efisiensi hasil lempar cakram juga berhubungan dengan motivasi siswa dalam belajar. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan lebih tertarik dan menikmati aktivitas belajar daripada yang memiliki motivasi belajar rendah.

C. Pembatasan Masalah

Menghindari penafsiran yang berbeda-beda serta untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka pembatasan masalah dalam suatu penelitian sangatlah diperlukan agar permasalahan penelitian lebih fokus pada permasalahan yang sebenarnya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan waktu, dana serta sarana dan prasarana penunjang lainnya sebagai faktor penentu pada suatu penelitian.

Memperhatikan identifikasi masalah di atas cukup banyak variabel yang diduga mempengaruhi hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto. Mempertimbangkan kemampuan pengalaman, waktu yang dimiliki, maka peneliti membatasi variable penelitian yaitu:

1. Sebagai variabel terikat dibatasi oleh hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto.
2. Sebagai variabel bebas utama (*main effect*) adalah metode *circuit training* dan latihan *system set*
3. Sebagai variabel bebas anibul (*simple effect*) adalah motivasi belajar
4. Untuk analisisnya dibatasi pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan, apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *circuit training* dan metode *system set* terhadap hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto?.

2. Apakah terdapat interaksi antara metode *circuit training* dan latihan system set dengan motivasi belajar terhadap hasil lempar cakram siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto yang diberikan metode *circuit training* dan latihan system set pada motivasi belajar yang tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto yang diberikan metode *circuit training* dan latihan system set pada motivasi belajar yang rendah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis:

1. Apakah secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *circuit training* dan metode system set terhadap hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto.
2. Apakah terdapat interaksi antara metode *circuit training* dan latihan system set dengan motivasi belajar terhadap hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto.
3. Apakah terdapat perbedaan hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto yang diberikan metode *circuit training* dan latihan system set pada motivasi belajar yang tinggi.

4. Apakah terdapat perbedaan hasil lempar cakram pada siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto yang diberikan metode *circuit training* dan latihan system set pada motivasi belajar yang rendah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Pelatih : Sebagai bahan masukan dan pertimbangan yang berharga bagi pelatih untuk lebih mempersiapkan aspek kondisi fisik dan psikologi yang berkaitan dengan metode *circuit training* dan latihan system set dalam lempar cakram.
2. Siswa : Sebagai bahan masukan untuk dapat meningkatkan kemampuan performa siswa itu sendiri dan meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan dalam lempar cakram.
3. Peneliti : Sebagai bahan penambah pengetahuan dan pemahaman terhadap hal-hal peningkatan kondisi fisik, keterampilan dan mental siswa.
4. Peneliti yang akan datang : Sebagai acuan atau pedoman dalam melakukan penelitian dan dapat mengembangkan penelitian kedepan dengan lebih baik lagi dengan tempat dan sampel yang lebih banyak lagi.
5. Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang (UNP): sebagai bahan pengembangan dan penerapan ilmu Olahraga, dan juga sebagai bahan perbandingan *literatur* bagi peneliti yang sejenis dimasa yang akan datang.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas

Belum ditemukan penelitian yang berasumsi bahwa latihan circuit training, system set dan motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil lempar cakram. Hal ini menjadi daya tarik peneliti untuk melakukan penelitian variable diatas. Untuk mendapatkan hasil lempar cakram yang maksimal maka diperlukan suatu bentuk latihan yang khusus melatih power otot lengan dan kelentukan otot pinggang. Latihan circuit training dan system set diharapkan mampu meningkatkan hasil lempar cakram siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto.

H. Defenisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran dalam penelitian ini maka penulis merasa perlu memberikan pembatasan penafsiran judul ini sebagai berikut : “Pengaruh Latihan *Circuit Training*, Sistem Set Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Lempar Cakram Siswa SMP Negeri 2 Pendalian IV Koto”.

- a. Latihan merupakan suatu proses persiapan seseorang baik secara fisik, teknik, taktik maupun mental (psikis) yang direncanakan secara teratur dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan tertentu.
- b. *Circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 5-12 pos dengan istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan yang lainnya.

- c. Latihan sistem set adalah latihan yang menggunakan beberapa repetisi suatu bentuk latihan kemudian disusul dengan suatu masa istirahat, selanjutnya melakukan lagi repetisi semula.
- d. Motivasi adalah kekuatan pendorong yang ada dalam diri seorang individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu dalam rangka mencapai suatu tujuan
- e. Lempar cakram merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang terdapat pada nomor lempar. Lempar cakram adalah suatu bentuk gerakan melempar alat berbentuk bulat pipih dengan satu tangan dari samping badan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.