

**PENGARUH METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* dan
RANDOM PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH ATLET ATLETIK
KOTA PADANG**

SRIPSI



Oleh :
Muhammad Alif Viqra Ramadhan
NIM : 16086032

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAR NEGERI PADANG
2022**

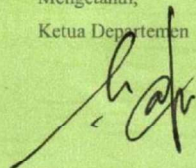
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH ATLET ATLETIK KOTA PADANG

Nama : Muhammad Alif Viqra Ramadhan
NIM /BP : 16086032/2016
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas : Universitas Negeri Padang

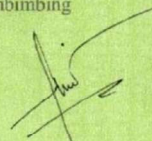
Padang, 03 Juni 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui Oleh
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

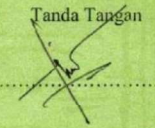
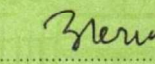
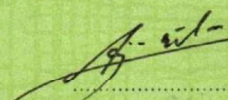
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Block Practice* dan *Random Practice*
Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik Kota Padang
Nama : Muhammad Alif Viqra Ramadhan
NIM/BP : 16086032/2016
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 03 Juni 2022

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd.	
2. Anggota	: Dr. Willadi Rasyid, M.Pd.	
3. Anggota	: Prof. Dr. Arsil, M.Pd.	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Muhammad Alif Viqra Ramadhan
NIM : 16086032
Departemen : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Pengaruh Metode Latihan *Block Practice* dan *Random Practice* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik Kota Padang.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Juni 2022

Saya yang menyatakan,



M. Alif Viqra Ramadhan
NIM. 16086032

ABSTRAK

Muhammad Alif Viqra Ramadhan. 2024. PENGARUH METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE* dan *RANDOM PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH ATLET ATLETIK KOTA PADANG

Dalam melaksanakan program latihan hendaknya dilakukan dengan metode yang tepat. Dengan metode latihan yang tepat akan memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan oleh para atlet. Pada umumnya pelatih akan memberikan variasi latihan berbagai macam. Salah satunya menggunakan metode *block practice* dan *random practice*. Dari metode latihan tersebut pelatih mengarahkan kepada atletnya yang akan ditempuh pada sesi latihan. *Block practice* merupakan metode latihan yang mengharuskan atlet berkonsentrasi melakukan satu aspek atau macam teknik secara berulang-ulang sampai atlet dapat melakukan teknik tersebut dengan benar dalam satu sesi. *Random practice* adalah metode latihan yang memasukkan beberapa aspek atau macam teknik dalam satu sesi latihan dan dilakukan secara acak untuk sesi-sesi latihan berikutnya. Berkaitan dengan metode latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan dalam gerakan awal lompat jauh hingga mencapai lompatan yang jauh, dari uraian diatas metode latihan *Block Practice* dan *Random Practice* dapat diaplikasikan untuk metode latihan lompat jauh. Penerapan metode latihan yang tepat akan membuat pelatih lebih memahami dalam pemilihan metode latihan yang tepat untuk atletnya, karena hal ini sangat berpengaruh pada peningkatan dan mengoptimalkan kemampuan atlet untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya.

Kata kunci: *Practice methods, Block Practice and Random Practice*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamini, segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul: **“Pengaruh Metode Latihan *Block Practice* dan *Random Practice* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik Kota Padang”**.

Selanjutnya, shalawat beserta salam tak lupa penulis kirimkan untuk arwah junjungan umat islam yakni nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang penuh berilmu pengetahuan.

Dalam penulisan proposal ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, arahan, dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta, serta seluruh keluarga yang telah memberikan doa, semangat, dan dukungan baik materi maupun moril kepada penulis demi pembuatan proposal ini
2. Bapak Dr. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang memberi izin penelitian untuk penyelesaian proposal ini.
3. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, masukan, saran, dan nasehat kepada penulis sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan lancar.

4. Bapak dan Ibu Dosen Penguji Serta Bapak dan Ibu bagian Adminitrasi Jurusan Pendidikan Olahraga yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan kontribusi terhadap penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh teman – teman jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian proposal ini.

Penulis sudah berusaha sebaik mungkin dalam menyusun dan menulis propasal ini. Namun, penulis menyadari proposal ini jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Padang, Juni 2022

Muhammad Alif Viqra Ramadhan
16086032/2016

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	7
A. Landasan Teori.....	8
a. Hakikat Lompat Jauh.....	8
1. Pengertian Lompat Jauh.....	8
2. Teknik-Teknik Lompat Jauh	9
b. Hakikat Metode Latihan	13
c. Metode Latihan <i>Block Practice</i>	17
d. Metode Latihan <i>Random Practice</i>	18
e. Penerapan metode latihan <i>Block Practice dan Random Practice</i> .	19
B. Penelitian Yang Relevan	45
C. Kerangka Berfikir.....	47
D. Hipotesis Penelitian.....	50

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Populasi dan Sampel Penelitian	51
C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	53
1. Instrumen Penelitian	53
2. Teknik Pengumpulan Data.....	54
D. Teknik Analisis Data.....	55
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Homogenitas.....	57
3. Uji Hipotesis.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Temuan penelitian	36
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan penelitian	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR RUJUKAN	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang tidak bisa dipisahkan oleh manusia. Olahraga memiliki fungsi yang sangat signifikan untuk membantu meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik itu dalam meningkatkan derajat kesehatan, untuk prestasi dan juga sebagai alat pendidikan. Menurut kemendikbud (2017) berolahraga artinya melakukan gerak badan, dengan olahraga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, serta emosi yang selaras, serasi dan seimbang.

Awalnya kegiatan Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Hal ini terjadi karena olahraga hanya untuk mengisi waktu luang semata, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan, santai, tidak ada batasan dan aturan yang digunakan. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan (Pasaribu, 2018). Hal ini menandakan juga bahwa olahraga merupakan hal yang sangat penting. Pentingnya suatu olahraga karena dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Secara garis besar

olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan lainnya yang penting bergerak.

Ada berbagai macam olahraga, salah satunya yaitu lompat jauh yang merupakan cabang olahraga dari atletik. Dimana kegiatan olahraga lompat jauh ini menurut pandangan orang merupakan kegiatan yang mudah dan tentunya bisa dilakukan oleh semua orang. Meskipun olahraga lompat jauh ini merupakan gerakan yang mudah, namun sebaiknya sebelum melakukan kegiatan olahraga perlu dilakukan latihan-latihan terlebih dahulu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan tentunya akan membuat tubuh terbiasa dengan kegiatan olahraga yang dilakukan. Latihan ini merupakan proses kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka yang lama untuk meningkatkan gerak, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2012:16) bahwa, “latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Olahraga lompat jauh ini memiliki teknik serta langkah-langkah agar mendapatkan hasil yang maksimal yang artinya menang dari

pertandingan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal agar dapat memiliki lompatan pada jarak yang jauh maka seorang atletik harus sering melakukan latihan terlebih dahulu. Dalam melaksanakan program latihan hendaknya dilakukan dengan metode yang tepat. Dengan metode latihan yang tepat akan memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan oleh para atlet. Pada umumnya pelatih akan memberikan variasi latihan berbagai macam. Salah satunya menggunakan metode *block practice* dan *random practice*. Dari metode latihan tersebut pelatih mengarahkan kepada atletnya yang akan ditempuh pada sesi latihan. *Block practice* merupakan metode latihan yang mengharuskan atlet berkonsentrasi melakukan satu aspek atau macam teknik secara berulang-ulang sampai atlet dapat melakukan teknik tersebut dengan benar dalam satu sesi. *Random practice* adalah metode latihan yang memasukkan beberapa aspek atau macam teknik dalam satu sesi latihan dan dilakukan secara acak untuk sesi-sesi latihan berikutnya. Berkaitan dengan metode latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan dalam gerakan awal lompat jauh hingga mencapai lompatan yang jauh, dari uraian diatas metode latihan *Block Practice* dan *Random Practice* dapat diaplikasikan untuk metode latihan lompat jauh. Penerapan metode latihan yang tepat akan membuat pelatih lebih memahami dalam pemilihan metode latihan yang tepat untuk atletnya, karena hal ini sangat berpengaruh pada peningkatan dan mengoptimalkan kemampuan atlet untuk memperoleh prestasi setinggi-tingginya.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Para atlet belum maksimal dalam pememilihan dan penentuan metode latihan yang tepat bagi anak didiknya,
2. Program latihan para atlet masih belum teratur,
3. Latihan yang di lakukan para atlet hanya beberapa minggu sebelum perlombaan .
4. Kecepatan lari yang kurang maksimal yang menyebabkan lompatan tidak maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar hasilnya lebih maksimal dan jelas sarannya. Penelitian ini tidak membahas semua permasalahan yang teridentifikasi, namun hanya dibatasi pada pengaruh metode latihan *block practice* dan *random practice* terhadap keberhasilan lompat jauh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan dari metode latihan *BlockPractice* terhadap keberhasilan Lompat jauh?

2. Apakah terdapat pengaruh dari metode latihan *RandomPractice* terhadap keberhasilan lompat jauh?

E. Tujuan Penelitian

Dengan adanya rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan *block practice* terhadap keberhasilan lompat jauh.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan *random practice* terhadap keberhasilan lompat jauh.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan ini mempunyai manfaat untuk berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat tersebut sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi pendidik dan calon pendidik terhadap pengaruh metode latihan block dan random dalam Lompat jauh
 - b. Sebagai salah satu referensi khususnya bagi pelatih atletik cabang lari supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih, Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam melatih dengan metode *block practice* dan *random practice*

untuk meningkatkan keberhasilan lompat jauh. Bagi atlet, peningkatan keberhasilan medium shoot agar lebih baik pada saat pertandingan.

- b. Bagi klub atau UKM, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub atau UKM harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya, khususnya bola basket.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dijadikan sebagai wahan latihan dan pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan penerapan teori yang telah diperoleh di perkuliahan dan penelitian.