

**PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAININ* DAN
KONVENSIONAL TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH
SISWA SMAN AGAM CENDEKIA**

TESIS



Oleh :

GUSNADI

NIM: 2009/52088

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
Dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**KONSERNTASI MANAGEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Gusnadi. 2013. "The Effect of Circuit Training Exercises and Conventional Exercises toward long jump achievement of students SMAN Agam Cendekia".Theses. Graduate Program. Padang State University.

The research was conducted in SMAN Agam Cendekia with the aim of the research to reveal the effects of exercise training circuit and the conventional practice of long jump achievement. This research based on the number of students SMAN Agam Cendekia who could not make the leap with a good start from the beginning to the end of the landing.

This type of research was quasi experiment with trying a circuit training to classroom experiments and conventional practice to the classroom experiments. Sampling was done by porpositive sampling technique where selected 34 students who were divided into two groups, a circuit training to classroom experiments and conventional to classroom experiments classes each of which consists of 17 boys.

Based on the results of research obtained from each of the variables can be explained that there are significant differences between pre- test and post- test of circuit training group namely t count **6,0 (sig. < alpha 0,05 (0,000 < 0,05), the difference in pre- test and post- test of conventional practice** t count sig. < alpha 0,05 (0,000 < 0,05). And between the circuit training itself with conventional practice is calculated t 3,6 sig. < alpha 0,05 (0,000 < 0,05). Results showed that conventional is more effective than the circuit training practice toward long jump achievement of students SMAN Agam Cendekia Thus Ha rejected Ho accepted.

ABSTRAK

GUSNADI. 2013. Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dan Latihan Konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa SMAN Agam Cendekia

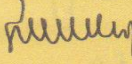
Penelitian ini dilakukan di SMAN Agam Cendekia dengan tujuan untuk mengungkapkan pengaruh latihan *circuit training* dan latihan konvensional terhadap prestasi lompat jauh. Latar belakang dari penelitian ini karena banyaknya siswa SMAN Agam Cendekia yang belum sempurna melakukan lompatan dengan baik, mulai dari fase awal, fase inti sampai pada fase terakhir, sehingga hasil lompatan belum memenuhi standar yang diharapkan.

Jenis penelitian ini adalah dengan pendekatan *quasi experiment* yaitu *circuit training* dan latihan konvensional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive Sampling* dimana terpilih 34 orang siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok latihan *circuit training* dan kelompok latihan konvensional yang masing-masingnya terdiri dari 17 orang siswa putra.

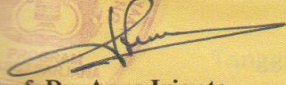
Berdasarkan hasil penelitian masing-masing variabel dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir kelompok latihan *circuit training* yaitu t hitung 6.0 ($\text{sig.} < \alpha 0,05$ ($0,000 < 0,05$), perbedaan tes awal dan tes akhir latihan konvensional yaitu t hitung 11.6 $\text{sig.} < \alpha 0,05$ ($0,000 < 0,05$) serta antara latihan *circuit training* itu sendiri dengan latihan konvensional yaitu t hitung 3.6 $\text{sig.} < \alpha 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan konvensional lebih efektif dari pada latihan *circuit training* terhadap prestasi lompat jauh siswa SMAN Agam Cendekia dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

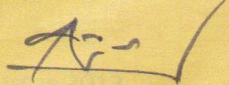
Mahasiswa : *Gusnadi*
NIM. : 52088

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> Pembimbing I		11.12.13
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing II		12/12/2013

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Dr. Agus Irianto
NIP. 19540830 198003 1 001
PLT. SK Nomor: 187/UN35/KP/2013
Tanggal 23 Juli 2013

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.
NIP. 19561020 198003 1 005

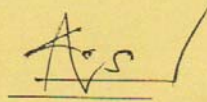
PERSETUJUAN KOMISI

UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN

NO. NAMA

TANDA TANGAN

1. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
(Ketua)

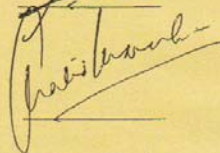


2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd
(Sekretaris)

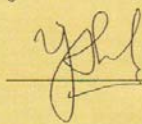
25/8/2013



3. Dr. Adnan Fardi, M.Pd
(Anggota)



4. Dr. Chalid Marzuki, M.A
(Anggota)



5. Dr. Yuni Ahda, M.Si
(Anggota)

Mahasiswa

Mahasiswa : GUSNADI

NIM : 52088

Tanggal Ujian : 25 Agustus 2013

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis berjudul "**Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* dan Konvensional Terhadap Prestasi lompat Jauh Siswa SMA Negeri Agam Cendekia**" ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik 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 dari dosen pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pula pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dari 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, Agustus 2013

Saya yang menyatakan



Gusnadi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT sebagai ungkapan syukur atas berkah, rahmah dan karuniaNya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga Tesis berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Circuit Training* dan konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa SMA Negeri Agam Cendekia”** ini dapat diselesaikan sebagaimana adanya. Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Magister pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari tanpa bantuan moril dan materil dari berbagai pihak penulisan tesis ini tidak akan terwujud. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya, dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, sebagai pembimbing I, dan Prof. Dr. Gusril, M.Pd. sebagai pembimbing II, yang telah ikhlas membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritikan, dan arahan dalam penyelesaian tesis ini.
2. Dr. Adnan Fardi, M.Pd, Dr. Chalid Marzuki, M.A dan Dr. Yuni Ahda, M.Si sebagai kontributor yang telah memberikan sumbangan, kritik, ide dan saran demi sempurnanya penelitian ini
3. Pimpinan program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas selama penyelesaian penelitian ini..

4. Para Dosen Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah membimbing penulis selama masa perkuliahan serta segenap karyawan program pasca sarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada penulis.
5. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga yang memberikan partisipasi dan semangat menyelesaikan kuliah ini
6. Istri dan Anak-Anak tercinta yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan kuliah ini
7. Rekan-rekan mahasiswa AP 2009 program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu menyelesaikan penelitian ini.

Tiada harapan penulis, kecuali Allah SWT membalasi semua bantuan, dorongan, dan kemudahan yang telah diberikan sebagai suatu amal dan ilmu yang bermanfaat yang bernilai ibadah dengan pahala yang setimpal. Amin Ya Rabbal Allamin.

Penulis

Gusnadi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
a) Latar Belakang Masalah	1
b) Identifikasi Masalah	10
c) Pembatasan masalah	12
d) Perumusan masalah	12
e) Tujuan Penelitian	12
f) Manfaat Penelitian	13
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 15
a) Landasan Teori	15
b) Prestasi Lompat Jauh.	15
c) Metode Latihan	23
d) Prinsip-prinsip Latihan	27
e) Latihan Sirkuit Training	32
f) Latihan Konvensional	34
g) Kerangka Pemikiran	51
h) Hipotesis	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
a) Jenis Penelitian	57
b) Populasi dan Sampel	57
c) Definisi Operasional	58
d) Pengembangan Instrumen	60
e) Teknik Pengumpulan Data	61
f) Desain Penelitian	65
g) Teknik Analisis Data	66
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	67
A. Deskripsi Data	67
B. Pemeriksaan Persyaratan Analisis data	72
C. Uji Hipotesis	73
D. Pembahasan	76
E. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Saran.	84
a) Kesimpulan	84
b) Implikasi	84
c) Saran	86
Daftar Rujukan	88
Lampiran Halaman	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
a) Awalan dari start berdiri sampai	19
b) Kaki tolak dan gerakan pada saat menolak	21
c) Sikap badan di udara	22
d) Urutan gerakan lompat	23
e) Kerangka Pemikiran	56
f) Histogram Frekuensi Data Tes Awal Circuit Training	69
g) Histogram Frekuensi Data Tes Akhir Circuit Training.	69
h) Histogram Frekuensi Data Tes Awal Konvensional	71
i) Histogram Frekuensi Data Tes Akhir Konvensional	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
a) Langkah Pembelajaran Konvensional	41
b) Distribusi Populasi Penelitian	58
c) Daftar pembagian kelompok sampel	63
d) Desain Penelitian	65
e) Distribusi Frekuensi Hasil Test Awal/akhir <i>Circuit Training</i>	68
f) Distribusi Frekuensi Hasil Test Awal/akhir Konvensional.	70
g) Rangkuman Normalitas Data	73
h) Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis 1	74
i) Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis 2	74
j) Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis 3	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
a) Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Jauh	91
b) Maching Data	92
c) Kelompok Data Undian dan Test Akhir	93
d) Uji Lilifors Hasil Latihan Lompat Jauh awal <i>Circuit Training</i> . . .	94
e) Uji Lilifor Hasil Latihan Lompat Jauh Akhir <i>Circuit Training</i>	95
f) Uji Lilifors Hasil Latihan Lompat Jauh Awal Konvensional.... .	96
g) Uji Lilifors Hasil Latihan Lompat Jauh Akhir Konvensional.... .	97
h) Data hasil Lompat Juh Latihan <i>Circuit Training</i>	98
i) Data hasil Lompat Juh Latihan <i>konvensional</i>	100
j) Perbandingan hasil latihan konvensional dengan sirkuit	102
k) Program Latihan Sirkuit Training dan Konvensional	104
Dokumen Penelitian	128

BAB I PENDAHULUAN

a) Latar Belakang Masalah

Salah satu tanggung jawab pelatih dari setiap cabang olahraga adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan kualitas bangsa Indonesia. Pelatih tidak hanya menyampaikan materi pengetahuan kepada siswa didalam proses kegiatan latihan, tetapi juga dituntut untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikis siswa guna untuk mengembangkan keterampilan yang dimilikinya. Melatih pada suatu cabang olahraga bukan hanya usaha menyampaikan ilmu pengetahuan, melainkan juga usaha membimbing dan membina siswa yang memiliki bakat dan minat untuk berprestasi dalam salah satu cabang olahraga.

Melatih dalam pelatihan memerlukan suatu strategi dan program latihan yang terencana. Perencanaan latihan yang tepat dan matang akan menentukan mutu latihan/kualitas latihan. Untuk itu, perlu dibina dan dikembangkan kemampuan professional pelatih untuk mengelola program latihan yang kaya dengan variasi. Proses latihan olahraga akan selalu terjadi setiap saat dalam kehidupan manusia, baik sengaja maupun tidak disengaja. Dari proses latihan ini akan diperoleh hasil latihan. Agar memperoleh hasil yang maksimal, maka proses latihan harus dilakukan dengan sadar dan sengaja serta terprogram dan terorganisir. Untuk pencapaian tujuan latihan perlu diciptakan lingkungan dan kondisi latihan yang kondusif. Sistem

latihan terdiri dari berbagai komponen yang akan saling mempengaruhi. Komponen-komponen itu misalnya tujuan latihan, pelatih, siswa, program latihan, media latihan dan metode latihan. Pemilihan metode latihan yang akan digunakan dalam proses latihan seharusnya diawali dengan situasi yang nyata di lapangan. Bila situasinya berubah maka metode latihan juga harus berubah. Oleh karena itu pelatih sebagai pengendali harus menguasai dan mengetahui dengan kelebihan dan kekurangan beberapa metode latihan dengan baik, sehingga pelatih mampu memilih dan menerapkan metode latihan yang efektif untuk mencapai suatu tujuan latihan yang telah ditetapkan.

Salah satu indikator dari manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi, baik fisik maupun psikis. Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis haruslah sejalan. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi kurang dapat berbuat banyak apabila tingkat kesehatan dan kesegaran jasmaninya rendah. Dalam Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 4 disebutkan bahwa Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat Ketahanan Nasional serta meningkatkan harkat dan kehormatan bangsa.

Perbedaan kebutuhan unsur-unsur kesehatan dan kebugaran jasmani tergantung pada masing-masing karakteristik atau kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Ada cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, tetapi ada juga cabang olahraga yang membutuhkan kelenturan dan kekuatan. Hal ini harus menjadi perhatian para pelatih dan pembina cabang olahraga agar prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan baik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di tengah-tengah masyarakat. Bahkan hampir semua cabang olahraga permainan mengandung unsur olahraga atletik, seperti melompat, menolak, berlari, dan lain sebagainya yang dipergunakan dalam cabang olahraga.

Berbagai kemampuan dan keterampilan, diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa-siswi dalam kehidupan dunia nyata. Oleh karena itu, olahraga atletik yang merupakan induk dari berbagai cabang olahraga dimasukkan dalam salah satu materi yang dipelajari dalam mata pelajaran penjasokes diberbagai jenjang pendidikan. Pelajaran atletik lompat jauh secara intrakurikuler yang diajarkan di sekolah mendapat posisi yang begitu besar disamping materi lari, lempar, tolak peluru dan materi yang lainnya. Untuk dapat menguasai keterampilan dan prestasi diperlukan adanya kegiatan tambahan dalam kegiatan pengembangan diri terutama materi lompat jauh di kegiatan ekstrakurikuler.

Untuk meningkatkan prestasi lompat jauh, diperlukan pembinaan secara intensif. Selain itu juga harus diiringi dengan sering mengikuti perlombaan baik pada tingkat daerah maupun ditingkat Nasional. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi menjadi atlet berprestasi atau untuk dijadikan sebagai motivasi bagi atlet-atlet berprestasi, yang dimaksudkan untuk lebih merangsang atlet-atlet agar dapat berprestasi lebih baik. Selain dari usaha-usaha tersebut, masih banyak lagi usaha yang harus ditempuh untuk mencapai prestasi yang maksimal, yaitu terus meningkatkan pembibitan dan pembinaan yang lebih baik dan berkesinambungan serta melakukan penelitian ilmiah. Karena dengan penelitian ilmiah, faktor-faktor yang dapat mendukung pencapaian prestasi dapat dianalisa secara seksama sehingga mampu memberikan andil dalam penyusunan program PASI (1981:3). Salah satu strategi yang dapat dijalankan dalam rangka pembinaan olahraga adalah dengan memperkenalkan serta mengembangkan berbagai cabang olahraga ditingkat sekolah, baik itu melalui kegiatan pengajaran penjaskes maupun dalam kegiatan pengembangan diri.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam aktivitas pembelajaran penjaskes di SMA Negeri Agam Cendekia, penulis menemukan permasalahan siswa dalam hal melakukan olahraga lompat jauh. Banyak siswa yang tidak dapat melakukan lompatan dengan baik dilihat dari pelaksanaan lompatan yang mereka lakukan.

Mulai dari awalan sampai pada pendaratan akhir pelaksanaannya dilakukan dengan teknik yang belum benar/sempurna. Dilihat dari fisik, terutama pada bagian otot tungkai yang digunakan untuk menolak pada papan tolakan, masih terlihat lemahnya tolakan/lecutan otot tungkai sewaktu melakukan tolakan pada papan tolakan, dan belum terbentuknya koordinasi gerak dengan baik dan sempurna.

Permasalahan yang ditemukan, seharusnya mulai fase awal pelaksanaannya mulai dari awalan berlari dengan kecepatan tinggi, dengan kecepatan yang horizontal, sebagai modal utama dalam memberikan dorongan dalam lompatan, namun hal ini belum sempurna dilakukan siswa. Selain itu siswa belum dapat dengan tepat untuk menentukan jarak awalan sampai pada papan tolakan, sesuai dengan penempatan kaki tumpuan. Setelah itu dilanjutkan dengan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Beberapa langkah sebelum menolak, pelompat sudah mempersiapkan diri untuk bertumpu, pada saat itu pelari melompat untuk berpindah keadaan dari lari ke melayang.

Untuk mendapatkan lompatan yang lebih jauh, selain dari awalan/kecepatan lari, dibutuhkan tolakan yang menolak dengan vertikal dan tambahan tenaga dari kekuatan kaki yaitu daya lompatan dari tungkai dan kaki yang disertai dengan ayunan lengan. Sebagian besar fase ini belum sempurna dilakukan siswa. Fase berikutnya adalah fase melayang, pada prinsipnya sama dengan kecepatan

awalan dan tolakan. Karena pada saat lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “Grafitasi” Salah satu usaha untuk mengatasi grafitasi yakni pelompat harus dapat melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat, maka semakin lama titik berat badan melayang di udara. Jadi dengan demikian, maka pelompat akan dapat melompat lebih jauh lagi, gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang biasa disebut gaya lompatan dalam lompat jauh.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa gaya yang umum digunakan oleh para pelompat disaat melayang di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan gaya lompatan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pelompat pada waktu melayang di udara. Gaya lompat jauh yang dikenal adalah: gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya berjalan di udara. Dalam melompat kebanyakan siswa melakukan lompatan secara horizontal, akibatnya lompatan kurang maksimal. Permasalahan ini harus menjadi perhatian guru, agar siswa dapat mengetahui dimana titik kelemahan dan permasalahan yang dilakukan siswa dan dapat dipedomani untuk kegiatan selanjutnya. Selain itu hal ini dapat dijadikan sebagai evaluasi dan pedoman bagi guru untuk melakukan latihan perbaikan latihan agar siswa mampu melakukan lompatan yang lebih baik lagi.

Garis besar permasalahan yang dapat diamati pada umumnya terlihat kurang tepat meletakkan kaki tumpuan yang terkuat pada papan tumpuan dan belum kelihatan kekuatan menolak pada saat melakukan tumpuan serta belum terpadunya gerakan koordinasi gerakan dalam lompat jauh. Salah satu syarat melompat dengan baik ditentukan oleh kekuatan tolakan pada saat melakukan tolakan dan tumpuan pada papan tolakan serta, koordinasi gerakan, yang dimulai dari kecepatan lari, dilanjutkan dengan tolakan kaki tumpu yang kuat agar menghasilkan lentingan melayang di udara, sehingga dengan lentingan yang baik akan memudahkan untuk melaksanakan gaya lompatan dengan sebaik-baiknya, diakhiri dengan fase akhir yaitu pendaratan.

Faktor lain yang menentukan sempurnanya hasil lompatan seseorang yaitu perlu didukung oleh kondisi fisik yang baik, seperti kelentukan (posisi melenting). Kelentukan utamanya dipergunakan pada saat badan berada di udara setelah melakukan tumpuan pada papan tolakan dan dipergunakan untuk melaksanakan gaya lompatan dalam lompat jauh dan otot perut yang kekurangan tenaga, akan mengakibatkan kaki terlalu cepat menurun dan menghasilkan pendaratan yang terlalu dini. Untuk mempersiapkan atlet yang berprestasi, selain mempelajari teknik lompatan yang baik, juga perlu dilaksanakan latihan yang terprogram. Prestasi yang baik akan dapat diperoleh melalui *training* yang terprogram secara baik, terarah,

dan berkesinambungan sepanjang tahun. Dalam melaksanakan latihan teknik maupun fisik faktor penunjang berupa sarana-prasarana belum memadai sehingga dalam latihan sering terkendala dalam pemakaian sarana yang dibutuhkan hal hasil mengakibatkan faktor keberhasilan dalam peningkatan prestasi lambat tercapai.

Sedikitnya kesempatan bagi siswa dalam mempergunakan metode latihan dalam peningkatan prestasi lompat jauh, bagi guru belum banyak yang kreatif dalam memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat dalam peningkatan prestasi lompat jauh sehingga dalam latihan selalu berjalan secara alami/konvensional. Untuk menerapkan teknik lompat jauh kepada siswa diusahakan dengan latihan yang berulang-ulang. Dengan latihan yang berulang-ulang dan teratur, teknik akan dapat diserap sehingga dapat dengan cepat dapat meningkatkan prestasi sesuai dengan yang diharapkan. Namun dalam praktek sehari-harinya sangat jarang siswa mau dan serius melakukan latihan yang terorganisir dan berulang-ulang, padahal kelemahan pada umumnya terjadi karena kurangnya latihan yang terprogram dan dengan latihan yang berulang-ulang sehingga siswa banyak yang tidak semangat dalam melakukan kegiatan latihan dan untuk memperoleh teknik yang baik dan kemampuan melompat yang maksimal.

Menurut Gunter (1986:32) unsur-unsur yang dapat menentukan jauhnya lompatan yaitu kecepatan lari, kekuatan dan kecepatan pada

saat *take off* serta tenaga lompatan yang didukung oleh kelentukan. Sementara itu menurut Krampel. Dkk, (1987:224) bahwa faktor–faktor yang dapat mempengaruhi lompat jauh adalah :

- a) Keserbabisaan. b) Bakat. c) Kondisi tubuh seperti tenaga loncat, perasaan irama, daya reaksi, kemudahan gerak dan kecakatan. d) Penguasaan teknik, antara lain awalan atau anjang-ancang, tumpuan/tolakan, melayang saat di udara, pendaratan.

Namun demikian, menurut Carr (1997:165) faktor lain yang menentukan hasil lompatan adalah kelentukan, peranan kelentukan dalam lompat jauh adalah pada saat melenting. Untuk menghasilkan lentingan yang baik diperlukan kelentukan. Dengan demikian untuk mendapatkan lentingan yang baik perlu ditopang oleh kelentukan pinggang, dimungkinkan atlet dapat melakukan lompatan yang maksimal.

Pendapat-pendapat para ahli tersebut tidak harus diterima begitu saja, namun perlu kita adakan pengkajian lebih lanjut untuk dapat mengetahui secara pasti sumbangan dari metode latihan yang diprogramkan. Sehingga hal ini akan membantu pelatih dalam penyusunan program latihan dan pembinaan atlet. Oleh karena itu, hal ini perlu dibuktikan kebenarannya secara ilmiah, yaitu dengan melakukan penelitian.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik mengangkat permasalahan ini dalam sebuah penelitian. Untuk memperoleh hasil

lompatan yang baik dengan Metode Latihan utamanya mengarah pada latihan kekuatan otot tungkai/kaki dalam lompat jauh. Hal ini dituangkan dalam metode latihan *Circuit Training* dan Metode Latihan Konvensional.

b) Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa variabel yang berhubungan dengan prestasi lompat jauh, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Fase awal pelompat tidak memperhitungkan kecepatan pada saat mendekati papan tolakan, pelompat sering sekali melakukan lari dengan kecepatan (kelincahan) yang tidak teratur pada waktu mendekati papan tolakan, masih ragu-ragu dalam menempatkan kaki tumpuan pada papan tolakan sehingga belum pas dalam penempatan kaki tumpuan.

Fase inti sering terjadi kesalahan sikap badan pada saat melayang di udara, sehingga belum terlihat lentingan (kelentukan) tubuh di udara sebagai pembantu dalam jauh tidaknya lompatan, selain itu pada saat *take off* belum terlihat (kekuatan) kuatnya tolakan yang diberikan sebagai faktor penentu jauh tidaknya lompatan.

Fase akhir otot perut yang kekurangan tenaga, akan mengakibatkan kaki terlalu cepat menurun dan menghasilkan pendaratan yang terlalu dini. Dalam melakukan lompatan, gerakan,

tolakan, ayunan tangan akan berguna untuk menambah kekuatan dan memperingan tubuh untuk melayang di udara, (koordinasi) gerakan tersebut belum menunjukkan kerja sama yang baik.

Dalam melaksanakan latihan teknik maupun fisik faktor penunjang lain berupa sarana-prasarana perlu dilengkapi sehingga dalam latihan sering terkendala dengan sarana dan prasarana, sehingga mengakibatkan faktor keberhasilan dalam peningkatan prestasi lambat tercapai. Termasuk dukungan dari pihak lain psikologi dari anak dapat membantu untuk menambah keyakinan dan motivasi latihan pada atlet. Imbas dari prestasi, atlet dapat bonus kerja atau berupa hadiah dari pihak-pihak tertentu.

Kemudian dalam latihan perlu menggunakan metode yang tepat sesuai dengan bentuk-bentuk latihan dengan sasaran latihan yang ingin dicapai. Sedikit kesempatan bagi siswa dalam mempergunakan metode latihan untuk peningkatan prestasi lompat jauh. Bagi guru belum kreatif dalam memilih dan menerapkan metode latihan yang tepat dalam peningkatan prestasi lompat jauh.

Bagi siswa pada umumnya kurang berminat dan berbakat dalam olahraga atletik cabang lompat jauh, terlihat dari kurang semangat dalam melakukan latihan yang diberikan, akibat dari kurangnya sokongan dan dukungan dari semua pihak baik dari keluarga maupun dari pihak yang menjanjikan.

c) Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dapat mempengaruhi prestasi lompat jauh dan juga karena keterbatasan waktu yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih fokus pada pencapaian tujuan penelitian. Permasalahan dalam penelitian ini meliputi 2 variabel yaitu :

A.. Variabel bebas, terdiri dari :

- a. Metode *Circuit training*
- b. Metode latihan Konvensional

B. Sedangkan Variabel terikatnya adalah Prestasi lompat jauh.

d) Perumusan Masalah

- a. .Apakah terdapat pengaruh metode *circuit training* terhadap prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Agam Cendekia ?
- b. Apakah terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Agam Cendekia ?
- c. Apakah terdapat perbedaan yang efektif pengaruh metode *circuit training* dengan metode latihan konvensional terhadap prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Agam Cendekia ?

e) Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. pengaruh metode *circuit training* terhadap prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Agam Cendekia

- b. pengaruh metode latihan konvensional terhadap prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Agam Cendekia
- c. efektifitas antara metode *circuit training* dan metode latihan konvensional terhadap prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Agam Cendekia

6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara praktis maupun secara teoritis.

- a. Manfaat Teoritis
 - b) Hasil penelitian ini nantinya secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada guru olahraga, umumnya pada peningkatan mutu pendidikan pelatihan olahraga melalui metode latihan.
 - c) Hasil penelitian biasa digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang akan datang. Secara khusus penelitian ini memberikan kontribusi pada strategi latihan berupa penggeseran dari paradigma latihan yang meningkatkan pada proses untuk pencapaian hasil.
- b. Manfaat praktis
 - a) Bagi siswa SMA Negeri Agam Cendekia dapat meningkatkan aktivitas latihan dan hasil latihan. Sehingga dapat mengembangkan potensi diri secara optimal terutama dalam latihan lompat jauh selanjutnya.

- b)** Bagi guru olahraga dapat digunakan sebagai bahan masukan bahwa metode *circuit training* dan metode latihan konvensional dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam melatih lompat jauh.
- c)** Bagi kepala sekolah dalam melaksanakan supervisi guru usaha perbaikan dalam proses latihan, sehingga berdampak pada peningkatan mutu latihan

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

- a. Latihan *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh dengan perhitungan statistik 6.0 ternyata nilai t hitung lebih besar jumlahnya dari pada t tabel. Berarti bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.
- b. Latihan konvensional berpengaruh signifikan terhadap prestasi lompat jauh dengan perhitungan statistik 11,6. Ternyata nilai t hitung lebih besar jumlahnya dari pada t tabel. Berarti bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.
- c. Latihan konvensional efektif dibanding latihan *circuit training* terhadap prestasi lompat jauh yaitu dibuktikan dengan perbandingan t hitung dan t tabel yaitu sebesar t hitung 3,6 dan t tabel 2,120 berarti bahwa hipotesis yang diajukan ditolak.

2. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dari penelitian ini adalah. Latihan *circuit training* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan dalam membentuk, membina serta mempertahankan prestasi dalam cabang atletik (lompat jauh). Pengaruh latihan sirkuit training dapat meningkat dengan baik dapat dilihat dari latihannya.

Dalam latihan *circuit training* terkandung beberapa unsur kondisi fisik seperti, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan kelenturan. Bentuk kegiatan yang berbeda disetiap pos/stasiun latihan mampu meningkatkan motivasi dalam berlatih, oleh karena itu metode latihan *circuit* dapat dijadikan pilihan bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan prestasi lompat jauh.

Latihan konvensional juga dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan dalam membentuk, membina serta mempertahankan prestasi dalam cabang atletik (lompat jauh), hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan konvensional lebih baik peningkatannya dibandingkan dengan metode latihan *circuit training* bahwa pendekatan konvensional ditandai dengan guru/pelatih dan latihannya sudah terarah pada latihan lompat jauh dan mengajar lebih banyak menanamkan konsep-konsep gerak kompetensi, tujuannya adalah siswa mengetahui sesuatu dan mampu untuk melakukan sesuatu, dan pada saat proses latihan, atlet lebih banyak mengamati dan mendemonstrasikan. Disini terlihat bahwa pendekatan latihan konvensional yang dimaksud adalah proses latihan yang lebih banyak didominasi oleh guru/pelatih sebagai pentransfer materi latihan, sementara siswa/atlet lebih banyak sebagai penerima.

Dari kedua metode latihan *circuit training* dan konvensional akan terdapat perbedaan hasil latihan yang dicapai, dimana latihan konvensional dengan materi yang berbeda dan bervariasi setiap

serinya akan lebih baik dari latihan *circuit training* yang latihan dari seri pertama sampai terakhir dalam latihan materinya tidak berbeda sehingga dalam latihan konvensional mulai dari seri pertama sampai seri terakhir diarahkan pada penanaman konsep gerakan dan diarahkan pada latihan lompat yang sebenarnya serta dilakukan dengan gerakan yang benar.

Hal ini dapat dilihat dari hasil perbedaan kondisi awal atlet sebelum dilatih dengan latihan konvensional dibandingkan dengan hasil prestasi lompat jauh setelah dilakukan latihan. Namun akan lebih baik menggunakan metode latihan konvensional ketimbang *circuit training* karena pada latihan konvensional Sebagai pelatih dalam membina siswa memiliki pendekatan-pendekatan modifikasi dalam bentuk yang bervariasi agar siswa tidak jenuh dan bosan dalam melakukan latihan. Sementara latihan *circuit training* lebih banyak diarahkan pada latihan pemantapan peningkatan kondisi fisik.

3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran yang penulis ajukan adalah:

- a. Metode Circuit Training merupakan metode latihan yang dapat dijadikan sebagai metode dalam peningkatan prestasi dan perlu dikembangkan kearah berbagai bentuk materi latihan agar atlet dapat lebih banyak gerakan-gerakan tubuh yang mengarah kepada peningkatan kekuatan, kelincahan, kelenturan dan keseimbangan. Dengan banyaknya materi latihan yang diberikan dalam melakukan

latihan, atlet tidak cepat jenuh dan bosan atau mengurangi kebosanan atlet

- b.** Metode Konvensional merupakan metode yang perlu diperhatikan dan dikembangkan, metode konvensional dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam peningkatan prestasi dengan merencanakan pendekatan modifikasi dalam bentuk latihan yang mengarah pada bentuk-bentuk latihan materi inti agar atlet cepat dalam menguasai keterampilan yang diinginkan, bagi atlet dalam latihan agar selalu mematuhi aturan dan ketentuan yang berlaku serta bersemangat dalam melakukan latihan yang diberikan pelatih/guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, Tudor O, 1990, *Theory and Methodology of Training Key to Athletic Performance*. Dubuque. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company
- _____. 1997. *Atletik* (Edisi Terjemahan). Jakarta. Raka Garpindo Persada
- Carr, Gary. 2000. *Atletik* (Edisi Terjemahan). Jakarta: Raka Garpindo Persada
- Clark, DH. 1982. *Muscular Strength and Endurance : Method for Development* Salt Lake City : Brighton Publishing Company
- Kosasih, Engkos. 1993 *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*, Jakarta: Akademi Pressindo
- Falls, Harold B. Walls, Earl L. dan Logan, Gene A *Foundations of Conditioning* New York and London: Academic Press, inc. 1970
- Fardi, Adnan. 2008. *Hand Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang
- Fox.E.L. 1984. *Sport Physiology*. Philadelphia : W.B. Saunders Company
- FTK, 2011. *Pedoman Kuliah Microteaching Jurusan/Prodi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Grafika, Redaksi sinar.2008, *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional* (UU RI Nomor 20 Tahun 2003). Jakarta : Sinar Grafika.
- Gunter Bern Hard. 1986, *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Lompat Galah*
- Harre, D. 1982. *Principle of Sport Training Introduction to Theory and Methods of Training*, Berlin : Sport Verlag
- Harsono, 1993. *Latihan Kondisi Fisik*, Jakarta : (Koni Pusat) Pusat Pendidikan Dan Penataran
- IAAF LEVEL 1. 1990. *Techniques Of Athletics and Teaching Progressions Monaco :IAAF Coaches and Certification Sytem*