

## PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT, METODE KONVENSIONAL DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

**Ahmad Yani**

*ahmadyani.lc@gmail.com*

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Pekanbaru

### ABSTRACT

*Based on the researcher's observation on the field, it seems that the ability of students of SMK Teknologi Riau in long jump is still low, and many students don't have good enough techniques of long jump itself, besides that, the training method that is used is not appropriate yet. The purpose of this research is to find out the effect of circuit training method, conventional method and motivation performance towards the students' long jump ability at SMK Teknologi Riau. This type of this research is quasi-experimental using factorial 2x2, the population of this research are the tenth grade students of SMK Teknologi Riau consist of 107 students, while the samples of this observation are 88 male students and make this sample become 27% high group (27% from 88 students=24 male students) and 27% low group (27% from 88 male students=24 students), so that the total sample who are given the methods are 48 students. The instrument that is used is long jump test. The data has been analyzed by two ways anava and Tuckey test. The result of data analysis shows that : (1) There are different of result of long jump ability between circuit and conventional groups (  $F_{value} = 4.75 > F_{table} = 4.06$  ), (2) There are interaction between training method and motivation (  $F_{value} = 46.35 > F_{table} = 4.06$  ), (3) The motivation got high category, the ability of students long jump who are given circuit method are better than the students who are given conventional method (  $Q_h = 3.08 > Q_t = 2.91$  ), (4) In the motivation has got low category, the ability of students' long jump who are given conventional method is better than the students who are given circuit method (  $Q_h = 3.85 > Q_t = 3.76$  ).*

**Keywords:** *circuit method, conventional method, motivation performance, towards the students' long jum.*

### PENDAHULUAN

Sampai saat ini persoalan pendidikan yang dihadapi bangsa Indonesia adalah rendahnya mutu pendidikan pada setiap jenjang dan satuan pendidikan, khususnya pendidikan dasar dan menengah. Berbagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan tersebut telah dan terus dilakukan, mulai dari memberikan pelatihan untuk meningkatkan kualitas guru, menyempurnakan kurikulum secara periodik, perbaikan sarana dan prasarana pendidikan, sampai dengan

meningkatkan mutu manajemen sekolah. Namun indikator ke arah mutu pendidikan belum menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan anak bangsa, akan tetapi untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa serta keselarasan antara perkembangan dan kecerdasan otak serta keterampilan jasmani maka sangat dibutuhkan olahraga yang teratur untuk menjaga kesehatan jasmani itu sendiri.

Dengan adanya pendidikan jasmani secara tidak langsung telah melatih, menumbuhkan kegemaran dan hobi berolahraga kepada diri anak didik sehingga olahraga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari baik disela-sela aktivitas maupun dimasa luang. Kegiatan olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan sumber daya manusia yang berkualitas dalam pembinaan generasi muda melalui olahraga.

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 tahun 2005 Keolahragaan mempunyai tujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan tersebut bahwa olahraga dapat memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi manusia secara menyeluruh, karena yang berkembang bukan hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani saja, namun juga aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya. Untuk membentuk manusia Indonesia yang berkualitas seutuhnya dapat diwujudkan salah satunya melalui olahraga.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini, bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Pada dasarnya hampir dari semua cabang olahraga yang bersifat permainan mengandung unsur-unsur atletik seperti, berlari, menolak, melompat dan lain sebagainya. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik adalah induk dari semua

cabang olahraga. Mengingat olahraga merupakan kebutuhan jasmani sehingga aktivitas olahragapun dicantumkan dalam kurikulum pendidikan di sekolah agar siswa selaku peserta didik mengerti makna yang terkandung dalam berolahraga tersebut diantaranya menjunjung tinggi sportivitas dan pencapaian kesegaran jasmani.

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi dalam olahraga. Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab, manusia memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, BAB II, Pasal 3.

Sekolah Menengah Kejuruan Teknologi Riau adalah salah satu SMK yang berada di Pekanbaru dan juga termasuk salah satu sekolah yang memperhatikan aktivitas atletik diantaranya adalah lompat jauh. Untuk mendapatkan bibit-bibit unggul lompat jauh di sekolah maka para siswa harus diberikan pengetahuan dan keterampilan lompat jauh, baik secara teori maupun praktik, karena pada dasarnya kemampuan lompat jauh adalah hasil terbaik jarak lompatan siswa dengan kemampuan mengontrol kecepatan lari awalan, saat melakukan tolakan, fase melayang hingga melakukan pendaratan pada bak lompat, pernyataan di atas dipertegas oleh PASI (1979:17), bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak.

Dengan demikian, para siswa diharapkan dapat menguasai sekaligus memanfaatkan aktivitas dan keterampilan secara baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar dan juga prestasi, di samping itu juga berguna bagi siswa untuk mengembangkan potensi dirinya, setelah menyelesaikan program studinya nanti. Artinya dapat dijadikan bekal untuk terjun ketengah-tengah masyarakat.

Salah satu kendala yang dihadapi di SMK Teknologi Riau Pekanbaru ialah jam pelajaran yang sangat sedikit yaitu hanya satu kali pertemuan (2 x 45 menit) dalam seminggu. Karena banyaknya materi yang harus diajarkan dalam cabang atletik termasuk lompat jauh, sementara atletik adalah cabang olahraga yang diajarkan dalam bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, sehingga siswa belum mampu menerapkan dalam praktek sesuai dengan teori yang diberikan dan mengakibatkan kemampuan lompatan siswa belum terlaksana dengan maksimal.

Permasalahan lain juga dikarenakan oleh beberapa faktor, diantaranya kondisi fisik siswa, motivasi berprestasi dan juga metode latihan yang belum tepat yang diberikan oleh guru di sekolah tersebut. Oleh karena itu, perlu diadakan kegiatan pengembangan diri untuk meningkatkan prestasi lompat jauh di SMK Teknologi Riau.

Aktivitas olahraga sebagai sarana pembentukan kebugaran bagi manusia, maka di sekolah-sekolah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani diajarkan bermacam-macam olahraga yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Pembinaan dan perkembangan olahraga lompat jauh di Pekanbaru perlu diupayakan dengan optimal terutama di kalangan sekolah dengan melengkapi sarana dan prasarannya. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membina serta melahirkan atlet lompat jauh yang dapat meraih prestasi, baik

kejuaraan daerah maupun nasional. Dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah yang terjadi pada saat ini, metode yang digunakan guru lebih dominan kepada pembelajaran hanya berpusat kepada guru, jadi anak dalam berolahraga kurang kreatif. Hal itu terjadi di SMK Teknologi Riau.

Sesuai dengan definisinya bahwa tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, untuk dapat mencapai jarak lompatan, maka perlu diperhatikan keterampilan gerak di setiap fasenya, diantaranya: (1) Awalan, yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat; (2) Tolakan, yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat; (3) Sikap badan diudara, yaitu badan harus diusahakan melayang selama mungkin diudara serta dalam keadaan seimbang; (4) Mendarat, yaitu sipelompat harus mengusahakan mendarat dengan sebaik-baiknya (Kosasih, 1985:67).

Kegiatan pengembangan diri memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyalurkan bakatnya, karena banyak siswa yang gagal ketika melakukan lompatan dalam lompat jauh, mulai dari awalan lompatan sampai cara melakukan pendaratan sehingga belum mendapatkan hasil lompatan yang maksimal, hal ini belum diketahui faktor penyebabnya secara pasti. Menurut dugaan sementara kegagalan tersebut disebabkan oleh penggunaan metode latihan yang kurang tepat dan juga disebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa karena terbatasnya jam pelajaran olahraga di sekolah.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh yang harus diperhatikan adalah kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan koordinasi gerak. Ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh diantaranya: latihan sirkuit, latihan beban, latihan konvensional seperti halnya yang dilakukan para guru dan pelatih

selama ini. Dari bermacam-macam metode latihan tersebut belum diketahui dengan pasti metode mana yang paling efektif dan baik hasilnya untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan perlakuan latihan sirkuit dan latihan konvensional yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stasiun yang telah disusun sebelumnya. Rasch dalam Sajoto (1988: 161) menyatakan: "Suatu sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, di mana latihan-latihan dilaksanakan. Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa sangat efektif penggunaan metode latihan sirkuit dikarenakan banyak komponen fisik yang bisa dilatih untuk meningkatkan hasil lompat jauh dari setiap pos/ stasiun sampai satu sirkuit dikatakan selesai, seperti kecepatan, daya ledak otot tungkai, kelentukan dan koordinasi gerak, sedangkan metode konvensional adalah metode yang lazim, sudah biasa dilakukan oleh guru selama ini seperti halnya memberikan materi secara singkat kemudian siswa langsung diminta untuk mempraktekkannya.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam lompat jauh, siswa harus mampu melaksanakan rangkaian gerakan mulai dari awalan hingga pendaratan secara baik dan benar. Selain kemampuan fisik, permasalahan yang sering muncul secara psikologi terlihat bahwa siswa kurang motivasi dalam setiap melakukan gerakan, terlihat dari rasa cemas untuk gagal dalam melakukan lompatan yang baik atau kurang percaya pada kemampuan daya tahan dan kondisi fisik lainnya.

Berdasarkan pemaparan di atas aspek psikologi menjadi salah satu kunci keberhasilan untuk memperoleh hasil yang baik, salah satu aspek tersebut adalah motivasi berprestasi, Jalius (2009: 27)

motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk bertindak laku kearah suatu tujuan tertentu. Definisi di atas menggambarkan bahwa motivasi berprestasi adalah kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu.

Dalam hal ini mengenai lompat jauh diperlukan metode pembelajaran metode latihan sirkuit dan konvensional dianggap sebuah metode yang tepat dan diharapkan mampu membantu kemampuan lompatan siswa. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan efek yang kurang baik. Hal ini yang harus diperhatikan oleh para pelatih atau guru agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan penelitian *faktorial 2x2*.

**Tabel 1. Rancangan Faktorial 2 x 2**

Motivasi Berprestasi	Latihan	
	Sirkuit	Konvensional
Tinggi	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SMK Teknologi Riau dengan jumlah siswa 107 putra dan putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 88 orang siswa putra. Berdasarkan teknik persentase sehingga didapatlah jumlah sampel sebanyak 44 orang yang terbagi dalam 4 kelompok.

Setelah pembagian sampel maka sampel diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Selanjutnya tes dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada empat kelompok yaitu, dua kelompok untuk metode sirkuit pada motivasi berprestasi kategori tinggi ( $A_1B_1$ ) dan rendah ( $A_1B_2$ ), kemudian dua kelompok untuk metode konvensional pada motivasi prestasi kategori tinggi ( $A_2B_1$ ) dan rendah ( $A_2B_2$ ) diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan *Analisis Varians (ANOVA)* dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tuckey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel motivasi belajar. Oleh karena penelitian ini menggunakan rancangan faktorial  $2 \times 2$ , maka analisis datanya menggunakan teknik ANOVA dua jalur, dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$ . Sebelum data diolah menggunakan teknik *Analisis Varians*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Lilliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlet* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ke delapan kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga  $L_{obsrvasi} (L_o)$  yang diperoleh lebih kecil dari harga  $L_{tabel}$  pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik ANOVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan *Uji Tuckey*. Penggunaan teknik ANOVA dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari

variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah (1) perbedaan pengaruh metode sirkuit dan metode konvensional terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dan (2) pengaruh interaksi adalah kombinasi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANOVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa: hipotesis alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode latihan antara kelompok dengan metode sirkuit dan metode konvensional diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 4.75 > F_{tabel} = 4.06$ . Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi dengan Kemampuan lompat jauh gaya jongkok diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung} = 46.35 > F_{tabel} = 4.06$ .

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMK Teknologi Riau, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tuckey*.

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji *Tuckey* dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa metode latihan sirkuit ( $A_1$ ) hasilnya lebih efektif daripada metode latihan konvensional ( $A_2$ ) diterima. Rerata skor metode latihan kelompok  $A_1 = 4,04$  lebih tinggi dari rerata skor metode latihan  $A_2 = 3,71$  ( $Q_h = 3.08 > Q_t = 2.91$ ).
2. Hipotesis penelitian ke tiga yang menyatakan bahwa pada motivasi berprestasi tinggi metode latihan sirkuit ( $A_1B_1$ ) hasilnya lebih efektif daripada

metode latihan konvensional ( $A_2B_1$ ) diterima. Rerata skor metode latihan sampel kelompok  $A_1B_1 = 4,37$  secara signifikan lebih tinggi dari rerata skor metode latihan kelompok  $A_2B_1 = 3,71$  ( $Q_h = 8.21 > Q_t = 3.76$ ).

3. Hipotesis penelitian ke empat yang menyatakan bahwa pada motivasi berprestasi rendah, metode latihan kelompok metode latihan sirkuit ( $A_1B_2$ ) hasilnya lebih rendah daripada menggunakan metode latihan konvensional ( $A_2B_2$ ) diterima. Rerata skor metode latihan sampel kelompok  $A_2B_2 = 4,28$  lebih tinggi dari rerata skor metode latihan kelompok  $A_1B_2 = 3,71$  ( $Q_h = 3.85 > Q_t = 3.76$ ).

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan ANAVA dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *Tuckey* terhadap empat hipotesis penelitian yang diajukan, semua hipotesis diterima. Temuan-temuan penelitian yang dilakukan pada lompat jauh ini sesuai dengan temuan penelitian yang dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini. Hal ini disebabkan bahwa untuk mendapatkan kemampuan lompat jauh perlu dilihat metode latihan yang kita berikan dan perlu juga dilihat motivasi berprestasi yang ada pada diri siswa tersebut.

### **1. Perbedaan Pengaruh Metode Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Seperti yang telah dijabarkan pada bagian sebelumnya, bahwa metode sirkuit merupakan salah satu latihan yang banyak diberikan oleh pelatih-pelatih olahraga untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok karena bentuk latihannya terdiri dari beberapa post atau stasiun latihan sehingga banyak bentuk dari latihan yang bisa dilakukan dan dianggap mampu memberikan perubahan yang positif.

Sementara metode konvensional adalah bentuk latihan yang sudah lazim atau biasa yang digunakan oleh pelatih ataupun guru disekolah sehingga materi yang digunakan dalam latihan lebih kepada kemampuan yang dimiliki oleh seorang pelatih maupun guru tanpa memerlukan referensi yang banyak.

Dari penjelasan tersebut diduga bahwa metode sirkuit lebih berperan besar dalam peningkatan kemampuan lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok. Pernyataan tersebut sejalan dengan temuan yang peneliti dapatkan dari hasil penelitian pada siswa SMK Teknologi Riau. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor kelompok yang diberikan metode sirkuit lebih tinggi dari pada kelompok yang diberi metode konvensional.

Hasil penelitian ini sesuai dengan kajian teori sebelumnya bahwa metode sirkuit merupakan bentuk latihan yang memerlukan perlakuan khusus dan harus dijalani dengan ketentuan yang telah dirancang oleh pelatih maupun guru dalam hal ini peneliti sehingga dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok lebih baik. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa metode sirkuit dan metode konvensional yang diberikan pada siswa SMK Teknologi Riau memberikan pengaruh yang berbeda, dimana metode sirkuit menunjukkan memberikan pengaruh yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok yang baik.

### **2. Interaksi Antara Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMK Teknologi Riau**

Prestasi olahraga merupakan puncak dari keberhasilan dari seorang atlet maupun siswa. Untuk dapat berprestasi diperlukan latihan dan pembinaan yang teratur dan

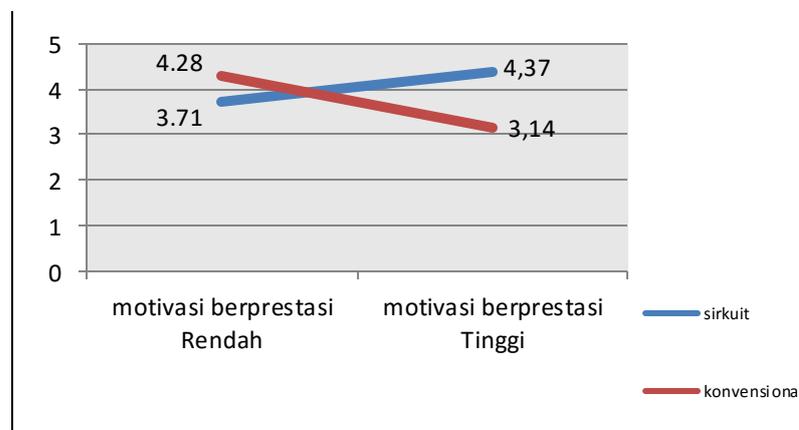
bertahap. Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang dimiliki oleh seseorang baik datang dari dalam dirinya sendiri maupun dorongan dari luar pribadinya.

Dalam pembinaan olahraga selain metode latihan yang tepat diberikan maka perlu adanya dukungan mental yang baik. Salah satunya adalah menambah motivasi berprestasi dalam diri atlet maupun siswa. Tujuannya untuk dalam meningkatkan prestasi yang diinginkan. Motivasi berprestasi memberikan dampak yang baik bagi atlet maupun siswa karena dapat melakukan gerakan yang maksimal dengan tujuan untuk peningkatan kemampuan lompatan dalam lompat jauh yang baik.

Dari hasil penelitian pada kelompok motivasi berprestasi kategori tinggi yang diberikan latihan sirkuit memperoleh skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan

kelompok dengan motivasi berprestasi kategori rendah yang diberikan latihan konvensional. Dengan demikian berarti bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dengan demikian berarti bahwa dibutuhkan motivasi berprestasi yang baik agar atlet maupun siswa mampu melakukan lompatan yang baik dan maksimal agar keberhasilannya dapat memberikan dampak positif pada saat melakukan lompatan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi untuk dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa SMK Teknologi Riau. Maka hipotesis interaksi yang diajukan dalam penelitian ini dapat teruji kebenarannya dan hipotesis diterima



**Grafik 1. Interaksi Antara Metode Latihan dengan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMK Teknologi Riau**

### 3. Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMK Teknologi Riau Kelompok Metode Sirkuit dengan Kelompok Metode Konvensional pada Motivasi Berprestasi Tinggi

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dilapangan bahwa motivasi berprestasi dibutuhkan oleh setiap siswa. Karena motivasi berprestasi merupakan dorongan atau keinginan yang timbul dalam

diri siswa maupun pengaruh dari luar. Dengan motivasi berprestasi yang dimiliki siswa maka siswa akan mampu melaksanakan gerakan latihan metode sirkuit yang maksimal, karena latihan metode sirkuit membutuhkan gerakan-gerakan yang berkecepatan tinggi dan bertenaga. Dengan demikian siswa yang memiliki motivasi berprestasi kategori tinggi yang diberi latihan metode sirkuit akan menerima latihan dan memperoleh hasil

yang lebih baik dibandingkan dengan yang diberikan latihan metode konvensional.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan metode sirkuit lebih mendapatkan skor lebih tinggi dibandingkan kelompok yang diberikan latihan metode konvensional pada motivasi berprestasi kategori tinggi. Dengan demikian maka siswa SMK Teknologi Riau yang diberikan latihan metode sirkuit lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi latihan metode konvensional pada motivasi berprestasi kategori tinggi. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

#### **4. Perbedaan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMK Teknologi Riau Kelompok Metode Sirkuit dengan Kelompok Metode Konvensional pada Motivasi Berprestasi Rendah.**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat dijelaskan bahwa pada latihan metode konvensional dengan tingkat motivasi berprestasi rendah memberikan dampak lebih baik untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa. Dalam melakukan latihan metode konvensional gerakan yang dilakukan tidak memerlukan bentuk latihan yang terlalu banyak untuk mendapatkan lompatan yang baik. Hal ini disebabkan karena latihan metode konvensional dilakukan sesuai dengan kebiasaan guru tanpa harus merancang bentuk latihan yang terlalu banyak. Sedangkan pada latihan metode sirkuit tingkat gerakan yang baik agar menghasilkan lompatan untuk mendapatkan tolakan yang baik.

Dengan demikian, siswa yang memiliki motivasi berprestasi kategori rendah lebih efektif diberikan dengan menggunakan latihan metode konvensional untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Pada latihan metode konvensional tidak dibutuhkan gerakan latihan yang terlalu banyak.

Hal ini sesuai dengan pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa, secara keseluruhan skor kelompok yang diberi latihan metode konvensional lebih tinggi dari pada kelompok yang diberikan latihan metode sirkuit pada motivasi berprestasi kategori rendah, sehingga hipotesis yang diajukan diterima karena teruji kebenarannya.

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan lompat jauh siswa SMK Teknologi Riau yang menggunakan metode sirkuit dan metode konvensional. Metode sirkuit dapat meningkatkan secara signifikan kemampuan lompat jauh dari pada kelompok metode konvensional ( $F_h = 46.35 > F_t = 4.06$ ).
2. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan motivasi berprestasi terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok SMK Teknologi Riau.
3. Pada motivasi berprestasi tinggi terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menggunakan metode sirkuit ( $A_1B_1$ ) dengan kelompok metode konvensional ( $A_2B_1$ ), dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa pada tingkat motivasi berprestasi tinggi metode sirkuit lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional.
4. Pada motivasi berprestasi rendah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menggunakan metode konvensional ( $A_2B_2$ ) dengan kelompok metode sirkuit ( $A_1B_2$ ), dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa pada tingkat motivasi berprestasi rendah

metode konvensional lebih efektif dibandingkan dengan metode sirkuit.

Berdasarkan simpulan yang dikemukakan di atas dapat dijelaskan bahwa metode latihan yang digunakan dan motivasi berprestasi siswa memiliki pengaruh yang bersifat interaktif terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini berarti bahwa bentuk pendekatan atau metode latihan (sirkuit dan konvensional) memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa jika dikaitkan dengan motivasi berprestasi. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Guru, dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa yang sangat diperlukan dalam cabang atletik lompat jauh yang lebih baik, sebaiknya menggunakan metode latihan yang lebih tepat dan baik. Dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh tersebut, guru dapat menggunakan latihan metode sirkuit dan latihan metode konvensional.
2. Diharapkan kepada pelatih dan Pembina SMK Teknologi Riau untuk mengikuti penataran agar bias menyusun program latihan sesuai dengan metode latihan yang dibutuhkan untuk olahraga tersebut.
3. Penelitian ini terbatas pada siswa putra SMK Teknologi Riau, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan bahan referensi dalam pengembangan lebih luas pada penelitian yang sejenis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Jalius, Ellizar. (2009). *Pengembangan Program Pengajaran*. UNP Press
- Kementerian Negara Pemuda Olahraga RI. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI

- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- PASI. (1979). *Pedoman Dasar Latihan Atltik*. Jakarta
- Sajoto. (1988). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.