

PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SMK TEKNOLOGI RIAU

Ahmad Yani

ahmadyani.lc@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
FKIP 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 towards the students' long jump ability at SMK Teknologi Riau. This type of this research is Experimental using T-test, the population of this research in class XI of SMK Teknologi Riau consist of 11 male students. The result of data analysis shows that : (1) There are different of result of long jump ability in circuit method ($T_{hitung} = 4.75 > T_{tabel} = 1.812$),. So that is why T_{hitung} bigger than T_{tabel} its mean there is significant effect in using circuit method towards Long Jump of SMK Teknologi Riau students.

Keywords: *circuit method, the ability of long jump squat style*

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 di masa luang. Kegiatan olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan sumber daya manusia yang berkualitas dalam pembinaan generasi muda melalui olahraga.

Keolahragaan mempunyai tujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memperlerat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa, hal ini tertuang dalam

Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

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 sebagainya. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Mengingat olahraga merupakan kebutuhan jasmani sehingga aktivitas olahraga pun dicantumkan dalam kurikulum pendidikan di sekolah agar siswa selaku peserta didik mengerti makna yang terkandung dalam berolahraga tersebut di antaranya 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 di antaranya 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) 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 (2x45 menit) dalam seminggu. 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 praktik sesuai dengan teori yang diberikan dan mengakibatkan kemampuan lompatan siswa belum terlaksana dengan maksimal. Permasalahan lain juga dikarenakan oleh beberapa faktor, di antaranya kondisi fisik siswa, motivasi berprestasi dan juga metode latihan yang belum tepat yang diberikan oleh guru disekolah tersebut. Oleh karena itu, perlu diadakan kegiatan pengembangan diri untuk meningkatkan prestasi lompat jauh di SMK Teknologi Riau.

Aktivitas olahraga merupakan sarana pembentukan kebugaran bagi manusia. Oleh sebab itu 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 mengarah kepada pembelajaran yang berpusat kepada guru, sehingga anak dalam berolahraga kurang kreatif. Hal itu terjadi juga 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, di antaranya: (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 di udara serta dalam keadaan seimbang; dan (4) mendarat, yaitu sipelompat harus mengusahakan mendarat dengan sebaik-baiknya (Kosasih, 1985).

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 di antaranya: 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 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)

menyatakan bahwa suatu sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, di mana latihan-latihan dilaksanakan. Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa penggunaan metode latihan sirkuit sangat efektif. Hal ini 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. Metode konvensional adalah metode yang lazim, sudah biasa dilakukan oleh guru selama ini seperti halnya memberikan materi secara singkat kemudian siswa langsung diminta untuk mempraktikkannya.

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

Metode latihan sirkuit 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

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*eksperimental*). Pendekatan ekperimental adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi, menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu Arikunto (2006).

Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah metode latihan sirkuit, dan sebagai variabel terikat (Y) adalah hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau.

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI SMK Teknologi Riau yakni sebanyak 11 siswa putra.

Tabel 1. Populasi Siswa Kelas XI SMK Teknologi Riau

Siswa Putra	Jumlah
Kelas XI	11 orang

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik *total sampling* atau semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel penelitian berjumlah 11 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai penelitian ini yaitu “Pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan lompat jauh gaya

jongkok di SMK Teknologi Riau". Untuk mendapatkan data tentang penggunaan tes hasil lompat jauh dilakukan dengan menggunakan tes lompat jauh.

1. Data *Pree Test* Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas XI SMK Teknologi Riau.

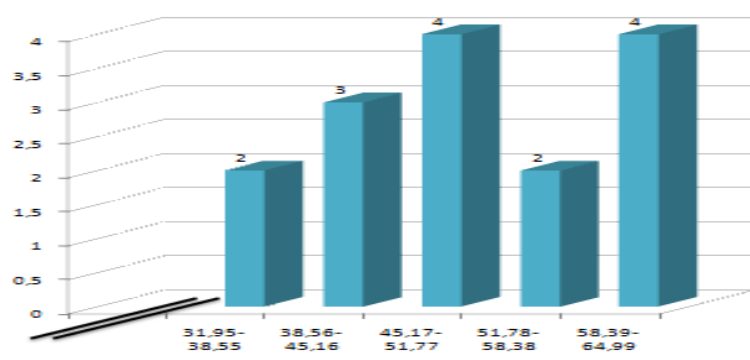
Berdasarkan hasil pengambilan data *Pree Test* dari 11 sampel didapat hasil data. Kemudian data tersebut di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 7. Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 31.95-38.95 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang atau 13.33% dari sampel, pada kelas kedua

dengan rentang kelas interval 38.96-45.95 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang atau 20% dari sampel, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 45.96-52.95 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau 26.67% dari sampel, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 52.96-59.95 terdapat frekuensi absolut sebanyak 2 orang atau 13.33% dari sampel, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 59.96-66.95 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau 26.67% dari sampel. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Metode Latihan Sirkuit Siswa Kelas XI SMK Teknologi Riau

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.95 - 38.95	2	13.33%
2	38.96 - 45.95	3	20.00%
3	45.96 - 52.95	4	26.67%
4	52.96 - 59.95	2	13.33%
5	59.96 - 66.95	4	26.67%
Jumlah		15	100%

Adapun perolehan distribus frekuensi metode latihan sirkuit siswa dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini :



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Metode latihan sirkuit Siswa Kelas XI SMK Teknologi Riau

2. Data *Post Test* Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas XI SMK Teknologi Riau

Dari hasil tes pengukuran *post test* yaitu hasil lompat jauh gaya jongkok di

SMK Teknologi Riau dari 11 sampel. Selanjutnya data tersebut di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelas sebanyak 7.1.

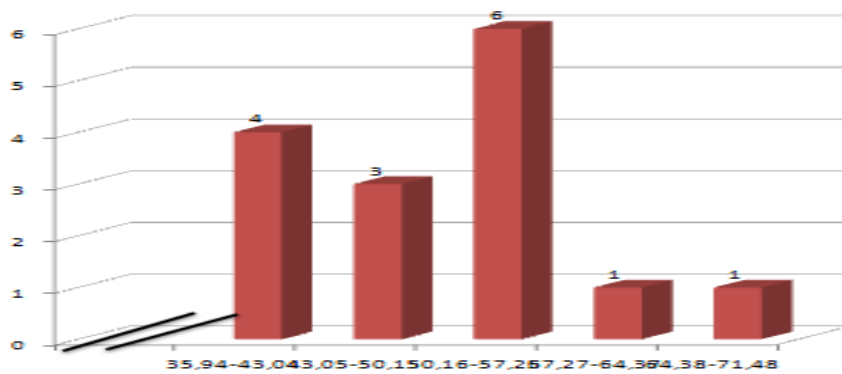
Pada kelas pertama dengan rentang kelas interval 35,94-43.04 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau 26.67% dari sampel, pada kelas kedua dengan rentang kelas interval 43.05-50.15 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang atau 20% dari sampel, pada kelas ketiga dengan rentang kelas interval 50.16-57.26 terdapat frekuensi absolut sebanyak 6 orang

atau 40% dari sampel, pada kelas keempat dengan rentang kelas interval 57.27-64.37 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang atau 6.67% dari sampel, pada kelas kelima dengan rentang kelas interval 64.38-71.48 terdapat frekuensi absolut sebanyak 1 orang atau 6.67% dari sampel. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMK Teknologi Riau

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	35.94-43.04	4	26.67%
2	43.05-50.15	3	20.00%
3	50.16-57.26	6	40.00%
4	57.27-64.37	1	6.67%
5	64.38-71.48	1	6.67%
Jumlah		15	100%

Data distribusi frekuensi hasil tes lompat jauh gaya jongkok dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Tes Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMK Teknologi Riau

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Metode latihan sirkuit dan yang menjadi variabel Y adalah hasil lompat jauh. Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho: tidak terdapat hubungan Metode latihan sirkuit terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau. Dan Ha: terdapat hubungan metode latihan sirkuit terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau.

Adapun data yang diperoleh dari analisis data hasil uji t dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Analis Data Hasil Uji t

<i>Mean</i>		t_{hitung}	df (N-1)	t_{hitung}	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>				
372,64	398,82	4,75	10	1,812	Berpengaruh signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa besar nilai pengaruh antara metode latihan sirkuit terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau adalah 4,75 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t_{tabel} dengan derajat bebas 10, maka didapat t_{tabel} 1,812. Berarti t_{hitung} lebih besar t_{tabel} , dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Berdasarkan hasil perhitungan nilai hubungan dapat dinyatakan bahwa hipotesis dasar (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) di terima yaitu terdapat hubungan metode latihan sirkuit terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui adanya pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: metode latihan sirkuit terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau sebelum diberikan latihan sirkuit nilai rata-rata yaitu 372,64, namun setelah diberikan latihan sirkuit siswa mendapatkan nilai rata-rata 398,82. Dengan demikian latihan sirkuit dapat meningkatkan hasil lompat jauh.

Berdasarkan penelitian ini maka dapat dikatakan bahwa metode latihan sirkuit mempunyai pengaruh dengan hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau. Oleh sebab itu, untuk

meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau maka sebaiknya guru yang bertindak sebagai pelatih harus dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan metode latihan sirkuit siswa, sehingga hasil lompat jauh gaya jongkok di SMK Teknologi Riau dapat ditingkatkan menjadi lebih baik.

Dari uraian di atas tergambar bahwa dalam lompat jauh memerlukan latihan sirkuit. Semakin baik metode latihan sirkuit yang dilakukan maka semakin baik pula hasil lompat jauh yang dihasilkan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK Teknologi Riau.

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Guru, dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa, guru sebaiknya menggunakan metode latihan sirkuit yang lebih tepat dan baik.
2. Diharapkan kepada pelatih dan Pembina SMK Teknologi Riau untuk mengikuti penataran agar bisa 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

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Jalius, Ellizar. 2009. *Pengembangan Program Pengajaran*. UNP Press
- Kementrian 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 Atlitik*. Jakarta
- Sajoto. 1988. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.