

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

PENGARUH METODE LATIHAN *SIRCUIT TRAINING* DAN MOTIVASI TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH

RIDWAN SUDIRMAN

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

STKIP SETIA BUDHI RANGKASBITUNG

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *sirkuit training* dan motivasi terhadap prestasi lompat jauh. Jumlah sampel sebanyak 60 mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP Setia Budi Rangkasbitung. Penelitian ini menggunakan desain faktorial 2 x 2. Analisis data menggunakan "ANAVA" (Analisis Varians).

Kesimpulan hasil penelitian ini sebagai berikut: (1) secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan sirkuit pliometrik dengan metode latihan sirkuit beban terhadap prestasi lompat jauh, (2) bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, metode latihan sirkuit pliometrik lebih baik dibanding dengan metode latihan sirkuit beban terhadap prestasi lompat jauh, (3) bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, metode latihan sirkuit beban lebih baik dibanding dengan metode latihan sirkuit pliometrik terhadap prestasi lompat jauh, (4) terdapat interaksi yang positif antara metode latihan *sirkuit training* dengan motivasi terhadap prestasi lompat jauh.

Pengaruh Metode Latihan Sircuit Training Dan Motovasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

THE EFFECT OF CIRCUIT TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENTMOTIVATION TRIPLE JUMP AWAY

ABSTRACT

The purpose of the research is to investigate the effects of circuit training methods and achievement motivationtriple jump away.The factorial designed of 2 X 2 used in the research. The data analyzed by using “ANAVA” (Analysis Varians).

The results of the research are as follows: (1) In general, there is a significance the circuit training plyometrics methods are better circuit training weight methods in triple jump away than, (2) The student of have high achievement motivation, circuit training plyometrics methods are better the circuit weight training methods in triple jump away, (3) The student of have low achievement motivation, circuit training weight methods are better the circuit training plyometrics methods in triple jump away, (4) There is positive interaction of circuit training methods and achievementmotivation towardtriple jump away.

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

PENDAHULUAN

Keberadaan Perguruan Tinggi dalam konteks pembangunan bangsa, memiliki posisi sangat strategis sebagai lembaga akademik yang dinamis dalam membentuk generasi bangsa yang memiliki intelektual, akademik yang berkualitas, berwawasan berbudaya bangsa, serta mampu menguasai ilmu pengetahuan teknologi dan seni sesuai dengan disiplin ilmu dan profesinya.

STKIP Setia Budi Rangkasbitung sebagai salah satu perguruan tinggi yang akan menghasilkan lulusan yang kompeten dan mengembangkan serta menghasilkan bahan ajar yang inovatif dalam menjawab segala tantangan dan perubahan yang terjadi di tengah-tengah masyarakat.

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam jangka panjang merencanakan dan berkomitmen untuk menghasilkan lulusan profesional, yang tidak hanya berperan sebagai *job seeker*, tetapi berperan sebagai *job creator*. Yang bertujuan menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan menghasilkan lulusan yang menguasai dasar-dasar penelitian dan pengembangan pendidikan Jasmani. Oleh sebab itu alumni Program Studi Pendidikan Jasmanidan Kesehatan akan menjadi tenaga pendidikan yang profesional. Untuk itu Program Studi Pendidikan Jasmanidan Kesehatan terus berupaya meningkatkan

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

kualitas pembelajaran yang baik, mempunyai muatan kompetensi yang jelas yang dituangkan kedalam kurikulum dan didukung oleh kualitas sumber daya manusia dan sarana prasarana pembelajaran yang ada.

Kurikulum yang terdapat pada Program Studi Pendidikan Jasmanidan Kesehatan diharapkan agar mahasiswa memiliki prestasi akademis yang baik, juga dapat membekali diri dengan keterampilan gerak, sebab dalam ilmu keolahragaan aktivitas fisik atau gerak insani merupakan sebagai subjek utamanya. Sehingga pembinaan kualitas fisik, diarahkan pada penyesuaian gerak dalam berbagai aktivitas cabang olahraga. Lompat Jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum yang diarahkan pada kemampuan teori, praktek dan kemampuan dalam perwasitan. Lompat Jauh salah satu materi pada matakuliah atletik yang dituntut juga untuk lulus sesuai dengan materi lainnya dalam ujian bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Sehingga mahasiswa harus mampu menampilkan teknik lompat Jauh dengan baik dan jauhnya jarak lompatan yang diukur berdasarkan tingkat keberhasilan lompat tersebut. Lompat jangkit, lompat tiga atau lompat jingkat adalah suatu cara melompat dimana sipelompat melakukan lompatan yang didahului dengan gerak awalan, tolakan, jingkat, langkah dan lompat diakhiri dengan mendarat. Pada langkah terakhir dari lari awalan pelompat melakukan tolakan dengan kaki kanan ke depan atas mendarat dengan kaki yang sama (kaki kanan) yang dinamakan gerakan jingkat (*hop*). Pada saat kaki kanan mendarat kaki kiri segera diayunkan dari belakang ke depan ke atas

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

bersamaan kaki kanan ditolakkan ke atas ke depan untuk melakukan gerakan langkah (*step*). Kemudian melakukan gerakan lompat (*jump*) pada saat kaki kiri mendarat segera kaki kanan diayunkan dari belakang ke atas depan bersamaan dengan kaki kiri di tolakkan lagi sekuat-kuatnya ke atas untuk membawa titik berat badan ke atas ke depan sejauh-jauhnya untuk melakukan sikap mendarat.

Lompat jangkit merupakan suatu gerakan yang kompleks, unsur-unsur gerakannya satu sama lain tidak dapat dipisah karena merupakan serangkaian gerak dalam lompat jangkit. Dalam praktiknya, seorang pelompat jangkit dituntut memiliki daya ledak (*explosive power*) atau *power* sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan *force* maksimum dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Sehingga dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jangkit seorang pelompat akan mampu melakukan tiga kali phase tolakan (*take-off*) yang kuat, karena laju kecepatan horizontal harus didukung oleh kecepatan laju vertikal yang diakibatkan oleh tolakan kaki saat jingkat, langkah dan lompat pada saat kaki bertumpu dan melakukan tolakan. Disamping itu untuk mendapatkan lompatan yang jauh diperlukan latihan penguatan otot tungkai, terutama otot-otot kaki untuk mendorong gerak badan.

Secara umum terdapat dua komponen yang dapat mempengaruhi jauhnya lompatan seseorang, yaitu : (1) komponen teknis, dan (2) komponen fisiologis.

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(**Ridwan Sudirman**)

Komponen teknis adalah komponen yang berkaitan dengan teknik awalan, teknik jingkat, dan teknik lompat . Komponen fisiologis adalah komponen yang berkaitan dengan prestasi kerja fisik, seperti kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kontraksi otot, kekuatan otot, dan daya tahan kekuatan serta penyediaan energi untuk kontraksi otot. Oleh karena itu untuk mendapatkan jarak lompatan yang maksimal harus memiliki komponen fisiologis yang baik selain menguasai komponen teknik melalui proses latihan dengan perencanaan dan metode latihan yang baik dan harus dilakukan secara sungguh-sungguh.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis yang juga staf pengajar di STKIP Setia budhi Rangkasbitung pada matakuliah atletik, dalam materi lompat jauh tingkat keberhasilan mahasiswa putra STKIP Setia Budhi Rangkasbitung Program Studi Pendidikan Jasmanidan Kesehatan yang ditunjukkan dengan jarak lompatan masih sangat rendah. Dilihat dari data hasil ujian sumatif materi lompat jangkit matakuliah atletik dengan jarak garis batas tumpuan ke ujung terdekat tempat pendaratan 13 meter sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Ujian Sumatif Lompat Jauh

NO	JARAK LOMPATAN (M)	MAHASISWA	
		TA. 2006/2007	TA. 2007/2008
1	11.50 – 11.80	8	10
2	11.81 – 12.11	11	19
3	12.12 – 12.42	20	14
4	12.43 – 12.73	14	13
5	12.74 – 13.04	10	11
6	13.05 – 13.35	1	2
	JUMLAH	64	69

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sircuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

Sedangkan penguasaan kemampuan teknik kecenderungan para mahasiswa dapat menguasai teknik gerakan dengan baik. Kesulitan yang dialami mahasiswa pada umumnya tolakan dan kecepatan kaki pada saat melakukan gerakan jingkat, langkah dan lompat. Hal ini kemungkinan disebabkan rendahnya tingkat daya ledak otot tungkai mahasiswa untuk mendapatkan jauhnya jarak lompatan yang diharapkan.

Hal ini menunjukkan bahwa *power* otot tungkai, sebagai salah satu komponen fisik bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmanidan Kesehatan sangatlah penting khususnya dalam melakukan lompat jangkit. Oleh sebab itu maka dilakukan upaya untuk meningkatkan komponen fisik, khususnya dalam melakukan lompat jangkit. Komponen tersebut memegang peranan penting dalam nomor lompat jangkit, karena atlet harus melakukan tiga kali tumpuan dan tolakan dengan cepat untuk memperoleh jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Mengingat begitu pentingnya gerakan jingkat, langkah, lompat maka komponen fisik menjadi mutlak dimiliki oleh seorang pelompat jangkit. Sehingga dalam rangka meningkatkan kualitas lompatan, maka kualitas *power* otot tungkai harus selalu ditingkatkan

Beranjak dari itulah maka penelitian berupaya untuk membuat dan merancang metode latihan dalam rangka meningkatkan *power* otot tungkai yang cukup efisien dan efektif. Maka salah satunya adalah metode latihan sirkuit. Kemudian latihan sirkuit mana yang efektif juga menjadi fokus penelitian yang akan dilakukan. Banyak sekali metode latihan peningkatan *power* otot tungkai sehingga perlu diadakan penelitian untuk menentukan bentuk latihan yang paling tepat untuk

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

meningkatkan *power* otot tungkai yang juga diharapkan dapat meningkatkan prestasi lompat jangkit. Metode latihan yang dilakukan adalah metode latihan sirkuit pliometrik dan metode latihan sirkuit beban.

PEMBAHASAN

Faktor fisik, motivasi yang dimiliki mahasiswa dapat mempengaruhi keberhasilan dalam meningkatkan prestasi lompat jangkit. Sebab motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk memenuhi kebutuhan dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Artinya semakin tinggi tingkat motivasi diri mahasiswa akan semakin yakin bahwa mahasiswa akan dapat melakukan lompat jauh sesuai dengan yang diharapkannya. Tingginya motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa tentunya akan memiliki kecenderungan untuk dapat menguasai diri dan dapat menempatkan kecemasan yang muncul sebagai suatu sinyal untuk berhati-hati, penuh konsentrasi dan berusaha untuk menampilkan prestasi lompat jauh dengan sebaik-baiknya.

Dengan demikian informasi tentang motivasi berprestasi diperlukan untuk mengetahui seberapa besar mahasiswa memiliki rasa keinginan untuk dapat melakukan latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Berdasarkan informasi ini maka dapat menjadi pertimbangan bagi dosen atau pelatih dalam rangka meningkatkan motivasi berprestasi para mahasiswa dan atlet, sehingga mampu

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sircuit Training Dan Motovasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

memberikan kontribusi bagi mahasiswa dalam menampilkan keterampilan geraknya. Bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi ataupun rendah belum ditempatkan dalam posisi yang baik khususnya dalam pemanfaatan pemberian metode latihan yang tepat khususnya dalam pembelajaran ataupun latihan.

Berkaitan dengan pencapaian pada bidang olahraga prestasi khususnya lompat jauh, fakta dilapangan menunjukkan bahwa peningkatan prestasi secara nasional belum menggembirakan, dilihat dari hasil perolehan medali baik pada *SEA Games*, *Asian Games*, maupun *Olympic Games* peringkat Indonesia masih kalah bersaing dengan negara-negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, Thailand dan Vietnam. Kesenjangan atlet berprestasi terlihat pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh pada penyelenggaraan *Sea Games* dari mulai tahun 1959, medali emas baru dapat diperoleh pada tahun 1981 atas nama Hoo Yong Tjong dengan jauh lompatan 15.26 m. Setelah 6 kali penyelenggaraan *Sea Games* dari tahun 1981 baru pada tahun 1995 Indonesia kembali memperoleh medali emas atas nama Sugeng Jatmiko dengan jauh lompatan 15.92 m. Kembali terjadi lagi kesenjangan prestasi atlet dari tahun 1995 sampai pada *Sea Games XXIV* tahun 2007 di Thailand, Indonesia masih berada di posisi keempat atas nama Doni Sutanto dengan jarak lompatan 15.99 m, masih jauh dengan peraih medali emas dengan jarak lompatan 16.44 m, sekaligus memegang rekor *Sea Games*. Apalagi berbicara di *event* asia dan dunia Indonesia masih sangat tertinggal jauh.

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

Fakta lain yang menunjukkan kurangnya peningkatan prestasi dalam nomor lompat jauh oleh atlet nasional dapat dilihat pada penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional XVII tahun 2008 di Kalimantan Timur dari jumlah peserta dan prestasi yang diperoleh, hanya diikuti oleh 5 daerah dari 33 propinsi dengan 8 atlet yang dapat melewati limit Pekan Olahraga Nasional 14.50 m. Hasil jarak lompatan yang diperoleh juara I 15.62 m; juara II 15.30 dan juara III 14.80 tidak lebih baik dari hasil Pekan Olahraga Nasional XVI tahun 2006 dengan hasil lompatan 15.91 m. Selain itu dapat dilihat dari hasil Kejuaraan Nasional Atletik 2007 di Jakarta juga masih belum menunjukkan prestasi yang lebih baik dimana jarak lompatan yang terjauh 15.70 m belum dapat mendekati rekor nasional 15.99 m. Fakta-fakta tersebut mengindikasikan prestasi atlet nasional pada nomor lompat jauh belum mengalami peningkatan yang berarti.

Banten salah satu daerah yang mengandalkan cabang olahraga atletik di *event* lintasan dan lapangan. Berdasarkan pantauan dan pengamatan peneliti khusus pada nomor lompat jauh belum menunjukkan prestasi yang dapat diandalkan. Pada sisi dunia prestasi dari beberapa fakta-fakta yang ada baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional, salah satu faktor penyebab menurunnya prestasi nasional pada nomor lompat jauh masih ditemuinya permasalahan tentang belum adanya kesamaan pemahaman bagi para pelatih di lapangan tentang metode yang tepat dan efektif dalam meningkatkan kecepatan, kekuatan otot tungkai. Kalau dilihat survei di lapangan-lapangan ternyata banyak pelatih yang berselisih pendapat mengenai

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

konsep melatih lompat jauh dengan benar sesuai dengan dua faktor di atas. Masalah ini mungkin disebabkan masih kurangnya penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam upaya meningkatkan prestasi. Sehingga pada saat melatih hanya berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada saat latihan terdahulu, sehingga latihan yang dilakukan hanya mengandung unsur alamiah. Tentunya dengan kondisi ini bagaimana seorang pelatih diharapkan dapat merancang konsep metode latihan yang akan melahirkan prestasi yang maksimal.

Penetapan metode latihan akan mempengaruhi kondisi fisik secara fisiologis. Latihan yang dilakukan hendaknya berupaya merangsang fungsi fisiologi secara utuh dimana perkembangannya sejalan dengan sistem kerja fisik manusia itu sendiri. Pemilihan metode yang salah, akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan fisik ataupun motorik, bahkan akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik itu sendiri. Kemudian di lapangan masih sering dijumpai metode-metode latihan yang dipergunakan kurang cukup efektif. Sehingga rentang waktu yang telah dilalui ternyata bukan meningkatkan kondisi fisik melainkan relatif tetap, bahkan dapat menurunkan kondisi fisik itu sendiri.

Pemanfaatan metode latihan yang baik akan membantu para pelatih untuk menentukan metode yang sangat efektif untuk meningkatkan kondisi fisik yang diharapkan. Metode latihan yang efektif akan membantu pelatih mengembangkan potensi fisik atlet berkembang sesuai dengan fungsinya dan tentunya bermuara pada peningkatan prestasi teknik tertentu dalam hal ini khususnya prestasi lompat jauh.

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

Perpaduan dari beberapa faktor yang mempengaruhi pemberian metode latihan khususnya isi latihan tersebut yang menjadi perhatian peneliti untuk meneliti isi latihan tersebut tentang metode latihan yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan jauhnya jarak lompatan pada lompat jauh. Sebagai dasar pemilihan metode latihan yang akan dilakukan seyogianya telah memanfaatkan peran ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan. Oleh sebab ini peran penelitian dalam dunia olahraga prestasi harus menjadi pedoman bagi semua pelatih olahraga prestasi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik dengan pemberian metode latihan yang berbeda, yaitu (1) metode latihan sirkuit yang berisikan latihan sirkuit pliometrik dan latihan sirkuit beban, dan (2) motivasi berprestasi, yang dapat dibedakan atas (a) motivasi berprestasi tinggi dan (b) motivasi berprestasi rendah serta bagaimana pengaruhnya terhadap prestasi lompat jauh. Kedua metode latihan ini pada prinsipnya mengembangkan prestasi kecepatan, kekuatan yang menghasilkan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk memperoleh jarak lompatan semaksimal mungkin.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain Faktorial 2 x 2. Penentuan desain merujuk pada pendapat Sudjana, yaitu unit-unit eksperimen dikelompok dalam sel sedemikian rupa sehingga unit-unit eksperimen di dalam sel relatif homogen dan banyak unit eksperimen di dalam sel

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

sama dengan banyak perlakuan yang sedang diteliti. Perlakuan dilakukan secara acak kepada unit-unit eksperimen didalam setiap sel. Adapun matrik rancangan faktorial 2 x 2 adalah:

Tabel 4. Rancangan Faktorial 2 x 2

Metode Latihan (A) Motivasi Berprestasi (B)	Sirkuit pliometrik (A1)	Sirkuit Beban (A2)
Tinggi (B1)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah (B2)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan:

- A₁B₁ = Kelompok metode latihan sirkuit pliometrik bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dengan prestasi lompat jauh.
- A₂B₁ = Kelompok metode latihan sirkuit beban bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dengan prestasi lompat jauh.
- A₁B₂ = Kelompok metode latihan sirkuit pliometrik bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah dengan prestasi lompat jauh.
- A₂B₂ = Kelompok metode latihan sirkuit beban bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah dengan prestasi lompat jauh.

Agar hasil penelitian ini benar-benar menunjukkan sebagai akibat perlakuan yang diberikan, maka perlu dilakukan pengontrolan terhadap variabel luar yang mempengaruhi terhadap prestasi lompat jauh. Pengontrolan yang dimaksud adalah pengontrolan terhadap validitas internal dan eksternal merujuk pada pendapat Anne dan penjelasan Borg dan Gall.

1. Validitas Internal

Pengaruh Metode Latihan Sircuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

Pengontrolan terhadap validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain. Variabel-variabel yang dikontrol meliputi:

a. Pengaruh Sejarah

Pengaruh sejarah dikontrol dengan cara mencegah timbulnya kejadian-kejadian khusus yang dapat mempengaruhi subjek serta pelaksanaan perlakuan yaitu kebiasaan sehari-hari yaitu dengan menyusun jadwal diluar jam perkuliahan, disamping itu selama mengikuti perlakuan sampel mendapatkan perhatian khusus dalam hal aktivitas fisik yang dilakukan diluar eksperimen.

b. Pengaruh Kematangan

Pengaruh kematangan sebenarnya sulit dikontrol sebab terjadi secara alamiah tetapi didalam penelitian ini pengaruh tersebut dikontrol dengan cara mengusahakan pelaksanaan perlakuan dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama, sehingga subjek penelitian tidak sampai mengalami perubahan fisik maupun mental yang dapat mempengaruhi hasil latihannya.

c. Pengaruh Kehilangan Peserta

Pengaruh kehilangan peserta eksperimen dikontrol dengan jalan memperketat kehadiran subjek dengan mencatat daftar hadir secara terus menerus selama pelaksanaan penelitian.

d. Pengaruh instrumen pengukuran

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

Pengaruh instrumen dikontrol dengan cara terlebih dahulu menguji tentang reliabilitas alat ukur yang digunakan.

e. Kontaminasi antar Kelompok

Pengontrolan kontaminasi antar kelompok eksperimen dilakukan dengan cara memblok/memisahkan masing-masing kelompok sampel pada saat perlakuan penelitian.

2. Validitas Eksternal

Pengontrolan validitas eksternal dilakukan agar hasil yang diperoleh benar-benar representatif dan dapat digeneralisasikan. Validitas eksternal dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu:

a. Validitas Populasi

Agar perlakuan dalam penelitian ini dapat digeneralisasikan kepopulasi terjangkau atau populasi teoritis, maka pengontrolan dilakukan sebagai berikut; (1) Sampel diambil dari mahasiswa putra Prodi PJS yang sudah lulus matakuliah atletik, (2) Variabel atribut dibedakan atas motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah.

b. Validitas Ekologi

Validitas ekologi dikontrol agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada kondisi dan lingkungan lain. Pengontrolan ini dilakukan untuk menghindari adanya pengaruh reaktif dari penelitian, seperti persiapan, perlakuan, pelaksanaan perlakuan dan variabel terikat. Validitas ekologi dikontrol dengan

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(**Ridwan Sudirman**)

cara: (1) Program latihan disusun dan dijadwalkan secara jelas; (2) Jadwal latihan dilakukan pada situasi yang sama bagi kedua kelompok; (3) Peneliti sifatnya hanya mengawasi pelaksanaan penelitian, sedangkan instruktur adalah ditunjuk 4 orang tenaga dosen yang termasuk kedalam tim pengasuh mata kuliah Atletik STKIP Setia Budi Rangkasbitung, sehingga kemampuan mereka dianggap sama.

D. Populasi dan Sampling

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putra STKIP Setia Budi Rangkasbitung, sedangkan populasi terjangkaunya ditetapkan pada mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan semester IV yang sudah lulus matakuliah atletik berjumlah 50 orang.

Mahasiswa yang berjumlah 50 orang diberi tes motivasi berprestasi dengan angket. Hasil dari tes motivasi berprestasi di ranking 1-50. Kelompok ranking diukur tingkat motivasi berprestasinya dengan didasarkan pada pendapat Verducci atas perhitungan sebagai berikut:

1. Kategori kelompok motivasi berprestasi tinggi adalah mahasiswa yang termasuk ke dalam 27% skor tertinggi.
2. Kategori kelompok motivasi berprestasi rendah adalah mahasiswa yang termasuk ke dalam 27% skor terendah.

Dari perhitungan persentasi di atas didapat 18 sampel untuk mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, dengan cara yang sama, menentukan 18

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

orang sampel yang memiliki motivasi berprestasi rendah, sehingga jumlah sampel seluruhnya 36 orang. Dari 18 orang sampel yang memiliki motivasi berprestasi tinggi kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dilakukan dengan *caramatching pairing* didapat tiap kelompok berjumlah 9. Kemudian dengan cara yang sama menentukan 2 kelompok 18 orang sampel yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Dengan demikian diperoleh empat kelompok yang masing-masing terdiri dari dua kelompok mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dan dua kelompok mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Selanjutnya masing-masing kelompok dimasukkan dalam kelompok perlakuan sehingga diperoleh dua kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang diberikan metode latihan sirkuit pliometrik dan metode latihan sirkuit beban . Matrik pengelompokan sampel eksperimen dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 5. Pengelompokan Sampel Eksprimen

Metode Latihan (A) / Motivasi Berprestasi (B)	Sirkuit pliometrik (A1)	Sirkuit Beban (A2)
Tinggi (B1)	9	9
Rendah (B2)	9	9
Total	18	18

TEKNIK ANALISIS DATA

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

Untuk menganalisa data di dalam penelitian ini digunakan teknik analisis varians (anava) dilanjutkan dengan uji Tukey dengan taraf signifikansi = 0,05.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan sirkuit pliometrik dengan metode latihan sirkuit beban terhadap prestasi lompat jauh.
2. Bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, metode latihan sirkuit pliometrik lebih baik dibanding dengan metode latihan sirkuit beban terhadap prestasi lompat jauh.
3. Bagi mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, metode latihan sirkuit beban lebih baik dibanding dengan metode latihan sirkuit pliometrik terhadap prestasi lompat jauh.
4. Terdapat interaksi yang positif antara metode latihan sirkuit dengan motivasi berprestasi terhadap prestasi lompat jauh.

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi pada pengembangan metode latihan terhadap prestasi lompat jauh. Adapun implikasi dari hasil penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut.

Hasil temuan dari penelitian yang dilakukan sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan prestasi lompat jangkit mahasiswa secara signifikan antara metode latihan sirkuit pliometrik dan metode latihan sirkuit beban. Jika dikaitkan dengan motivasi berprestasi terhadap prestasi lompat jauh maka pada kelompok mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi ternyata metode latihan sirkuit pliometrik lebih efektif dari pada metode latihan sirkuit beban. Sedangkan pada kelompok mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah ternyata metode latihan sirkuit beban lebih efektif dari pada metode latihan sirkuit pliometrik.

Pada motivasi berprestasi tinggi, terbukti bahwa metode latihan pliometrik lebih baik dari pada metode latihan sirkuit beban pengaruhnya terhadap prestasi lompat jauh. Ini berarti bahwa untuk meningkatkan prestasi lompat jangkit lebih baik menggunakan metode latihan sirkuit pliometrik. Dalam hal ini metode latihan sirkuit pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan dengan tempo siklus kontraksi otot berlangsung agak cepat dengan gerakan yang dilakukan eksplosif. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mempermudah dalam penguasaan metode latihan yang diberikan. Hal ini tentunya akan memberikan dampak

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

yang baik khususnya dalam melakukan bentuk-bentuk gerakan dan jenis latihan yang diberikan.

Pada motivasi berprestasi rendah, terbukti bahwa metode latihan sirkuit beban lebih baik dari pada metode latihan sirkuit pliometrik pengaruhnya terhadap prestasi lompat jauh. Ini berarti bahwa untuk meningkatkan prestasi lompat jauh lebih baik menggunakan metode latihan sirkuit beban. Dalam hal ini metode latihan sirkuit beban yang dilakukan dengan seperangkat peralatan beban dan gerakan dilakukan secara statis (ditempat) sehingga tenaga yang dikeluarkan terfokus pada otot mana yang dilatih serta kontraksi otot berlangsung agak lamban. Dan dalam bentuk gerakan latihan yang dilakukan tingkat kesulitannya rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kinerja latihan sirkuit beban sedikit lebih mudah dan tingkat kelelahannya hanya pada bagian otot yang dilatih. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah akan mempermudah dalam penguasaan metode latihan yang diberikan. Hal ini tentunya akan memberikan dampak yang baik khususnya dalam melakukan bentuk-bentuk gerakan dan jenis latihan yang diberikan.

Selain itu terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan sirkuit dengan motivasi berprestasi terhadap prestasi lompat jauh. Dari temuan ini telah mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi perlu untuk dipertimbangkan dalam pengembangan prestasi lompat jauh, karena motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang positif untuk dijadikan dasar dalam berlatih, sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai dengan baik. Dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

prestasi lompat jangkit perlu mempertimbangkan masalah psikisnya, terutama motivasi berprestasi mahasiswanya.

Metode latihan sirkuit pliometrik dan sirkuit beban merupakan dua bentuk latihan atau model latihan yang memiliki beberapa perbedaan karakteristik dalam proses latihannya dan memiliki beberapa keunggulan dalam pendekatan motivasi berprestasi dan dilakukan secara variatif, serempak dalam waktu relatif singkat dalam meningkatkan prestasi lompat jauh.

Penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa telah terdapat perbedaan yang signifikan prestasi lompat jangkit antara metode latihan sirkuit pliometrik dan sirkuit beban. Metode latihan sirkuit pliometrik ternyata memberikan dampak yang lebih baik bila dibandingkan dengan metode latihan sirkuit beban terhadap prestasi lompat jangkit secara keseluruhan. Hasil lainnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan prestasi lompat jangkit bagi kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan kelompok motivasi berprestasi rendah, atau dengan kata lain bahwa kelompok yang memiliki tingkat motivasi berprestasi tinggi lebih baik dibanding dengan kelompok yang memiliki tingkat motivasi berprestasi lebih rendah.

Sedangkan untuk melatih mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, metode latihan sirkuit beban ternyata memberikan dampak yang lebih baik bila dibandingkan dengan metode latihan sirkuit pliometrik terhadap prestasi lompat jangkit secara keseluruhan. Dengan kata lain bahwa kelompok yang memiliki tingkat

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(Ridwan Sudirman)

motivasi berprestasi rendah lebih baik dibanding dengan kelompok yang memiliki tingkat motivasi berprestasi lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. *Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PPs IKIP Jakarta., 1997.
- Amheim D.D. *Modern Principles Of Athletic Training*. Philladelphia: CV Molby Company, 1985.
- Anita, Woolfolk E. *Education Psycology*. Boston: Allyn and Bacon, 1993.
- Ballesteros, J. Manuel. *Pedoman Dasar Melatih Atletik, Program Pendidikan Dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik*. Jakarta: PASI, 1993.
- Baradja, Abubakar. *Psikologi Perkembangan Tahapan-Tahapan Dan Aspek-Aspeknya*. Jakarta: Studia Press, 2005.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Metodology of Training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company, 1994.
- _____, *Total Taining For Young Champions*. York University: Human Kinetics, 2000.
- _____, *Power Training For Sport, Plyometrics For Maximum Power Development*. Canada: Coaching Association Of Canada, 1993.
- _____. *Periodization Training For Sport*. York University: Human Kinetics, 1999.
- Bowerm, William J. and William H. Freeman. *High Performance Training for Track and Field. Second Edition*. Illinois: Leisure Press Champaign, 1991.
- Chu, Donald A. *Jumping Into Plyometrics*. California: Ather Sport Injury Clinic Castro Valley, 1992.
- Clelland, David C. Mc., et al. *The Achievemant Motivie*. New York: Irvington Publishers. Inc., 1976.

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(**Ridwan Sudirman**)

Crowl, Thomas K., et al. *Eductional Psychology Window on Teaching*. Medison: Brown and Benchmark Publishing, 1977.

Depdiknas, *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas, PPKJ, 2000.

Depertemen Pendidikan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1996.

Dinata, Martha. *Pedoman Pelatihan Fitness Centre*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2003.

Efendi, Usman dan Juhaya S. Praja. *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa, 1997.

Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia, 2004.

Glyn, Robert. *Motivation in Sport and Exercise*. Illinois: Humans Kinetics Book, 1992.

Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 1988.

Hiam, Alexander. *Motivational Management*. New York: AMACOM, 2003.

IAAF. *Competition Rules 2006-2007*. Jakarta: PASI, 2006.

Jazuli, Akhmad. *Pengaruh metode latihan pliometrik dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan lompat jauh*, Tesis. Jakarta: PPs UNJ, 2006.

Jim Giroux. *TripleJump Technique and Training*. h.1, 2009 (<http://www.everythingtrackandfield.com>).

Johansyah. *Mengenal Latihan Pliometrik*. hh.1-4, 2008 (<http://www.koni.or.id>).

Ludin, P. *Utilizing Plyiometrik In Modern Athlet and Coach*. Sydney: Australia Post Publication, 1986.

Lutan, Rusli. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjend. Pendidikan Tinggi, 1988.

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(**Ridwan Sudirman**)

Mangi, Richard, Peter Jokl, and O. William Dayton. *Sport Fitness and Training*. New York : Pantheon Books, Inc., 1987.

Mustofa. *Motivasi Berprestasi*. 2009 (<http://mediantcom.id.or.id>).

Powell, Jhon T. *Track and Field Fundamental for Teacher and Coach*. Illinois: Stipes Publishing Company, 1971.

Pate, Russel R. Bruce Mc Clenaghan, and Robert Rotella. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan* Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang, 1993.

Purwanto, M. Ngalim. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1997.

Rodcliffe, C. James and Farentinos C. Robert. *Pliometrics; Explosive Power*. Illionis: Human Kinetics Publisher, inc., 1985.

_____, *High-Powered Plyometric*. Illionis : Human Kinetics Publisher, Inc., 1999.

Rothig, Peter (ed), *Sportwissenschaftliches Lexicon* . Schorndorf: Verlag Karl Hoffmann, 1983.

Rothstein, Anne L. *Research Desain & Statistics for Physical Education*. New Jerse; Prentice Hall, Inc. 1985.

Sajoto, M. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize, 1995.

Satiadarma, Monty P. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000.

Sayogodan Suyono. *Lompat Jangkit* terjemahan. Jakarta: PASI, 1997.

Schulich, Manfred, *Circuit Training*. Berlin: Sportverl, 1986.

Soebroto, M. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2004.

Siregar, M.F. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta: Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga, 1975.

Setiyobroto, Sudiby. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo, 2001.

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol 4. No.2 Januari Edisi Khusus, 2018

Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Dan Motivasi Terhadap Prestasi Lompat Jauh

(**Ridwan Sudirman**)

Sudjana. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito, 1994.

Suharno, Moeslem dan Gandring Sugiantoro. *Metodologi kepelatihan*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat, 1993.

Suherman, Adang, Yuda M. Saputra dan Yudi Hendrayana. *Pembelajaran Atletik :Pendekatan Permainan Dan Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2001.

Sunarto. *Prestasi Belajar*. 2009 (<http://sunartombs.wordpress.com>).

Sukiri. *Pengaruh Latihan Poliometrik dan Kecepatan Terhadap Lompat Jangkit*.(Jakarta : Fortius, Journal Penelitian Ilmu Keolahragaan FIK UNJ Vol.2 No.1, 2002

Suparman, Atwi. *Pengembangan Instruksional*. Jakarta: Dikti, 1987.

Surahmat, Winarno. *Didaktik Metodik Dalam Mengajar*. Bandung : Tarsito, 1980.

Sutrisno, et al. *Tuntutan Praktis Latihan Berbeban (Weight Training)*. Jakarta: Ditjen Dikti, 1973.

Stephen, Robin. P. *Organization Behavior, 7th edition*. New Jersey: Prentice Hall, 1996.

Syarifuddin, Aip. *Atletik*. Jakarta: Dikti Depdikbud, 1992.

Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga”Pembinaan Prestasi Atlet”*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2006.

Usman, Moh. Uzer. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 1998.

Yendrizal, *Pengaruh metode latihan berbedan dan kemampuan motorik terhadap Kekuatan Otot Tungkai*, Tesis. Jakarta: PPs IKIP Jakarta, 1997.

Yon, Richard.I. Lan and Leonard. D. Goodstein. *Personality Assessment*.New York: John Wiley and Son, 1982.