

PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI SE- KOTA LUBUKLINGGAU

Muhammad Suhdy¹, Muhammad Supriyadi²
Universitas PGRI Silampari^{1,2}
86suhdy@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap prestasi belajar lompat jauh siswa SMA di Lubuklinggau. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh SMA Negeri di Lubuklinggau yang berjumlah 9 sekolah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa yang terdiri dari 27 siswa dari SMAN 5, 27 siswa dari SMAN 6 dan 26 siswa dari SMAN 7 Lubuklinggau dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data di SMAN 5, SMAN 6 dan SMAN 7 Kota Lubuklinggau dilakukan pada bulan April sampai Juni 2019. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah uji lompat jauh dan teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa metode *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan prestasi lompat jauh pada kegiatan ekstrakurikuler SMAN Lubuklinggau. Simpulan, ada pengaruh yang signifikan metode *circuit training* terhadap prestasi belajar lompat jauh

Kata Kunci : Metode Latihan, Prestasi Lompat Jauh

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the circuit training method on the long jump achievement of high school students in Lubuklinggau. This type of research is quantitative by using a quasi-experimental method. The population of this study were all state high schools in Lubuklinggau, which totaled 9 schools. The sample in this study amounted to 80 students in which 27 students from SMAN 5, 27 students from SMAN 6 and 26 students from SMAN 7 in Lubuklinggau by using purposive sampling technique. The data collection sites in SMAN 5, SMAN 6 and SMAN 7 in Lubuklinggau City were conducted from April to June 2019. The data collection technique used was the long jump test and the data analysis technique used was the t-test. The results of this study explain that: The circuit training method has a significant influence on the improvement in the long jump achievement of the extracurricular activities of SMAN in Lubuklinggau. In conclusion, there is a significant influence of the circuit training method on learning achievement in the long jump.

Keywords: Long Jump Achievement, Training Method,

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki banyak tujuan, diantaranya adalah prestasi. Olahraga prestasi di Indonesia mendapat perhatian lebih oleh pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih se rius

sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun. Sesuai dengan tujuan prestasi yang tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 yang menyatakan Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU RI, 2005) Berdasarkan kutipan di atas, maka pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Di samping itu, melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi.

Pembinaan olahraga pada jenjang pendidikan formal seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK) dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana pembinaan siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa, baik secara berkala ataupun pada waktu-waktu tertentu (Candra & Wahyudi, 2020; Mailani, 2016). Dalam kegiatan pengembangan diri di luar kegiatan sekolah tersebut bertujuan untuk menunjang kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler dalam mencapai prestasi dalam kompetisi olahraga.

Di kota Lubuklinggau pembinaan dalam cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh terus di terapkan di sekolahan-sekolah salah satunya di tingkat SMA Negeri Kota Lubuklinggau pada kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa (Ak et al., 2021; Arifudin, 2022). Salah satu alasan bahwa penelitian ini perlu dilakukan yaitu karena prestasi lompat jauh pada SMA se-Kota Lubuklinggau masih sangat rendah dan kurang memuaskan. padahal bila diterapkan metode yang tepat dapat membuat prestasi tersebut lebih baik lagi. Karena metode yang digunakan dalam latihan oleh pelatih atau guru penjas masih menggunakan metode konvensional.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Anggraini et al., 2021). Menurut Adrianto,(2022), dalam melakukan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha kedepan dengan bertumpu pada satu kaki dibalok tumpuan dengan sekuat-kuatnya untuk mengadakan pendaratan dibak lompat dengan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dari pendapat yang dikemukakan oleh para ahli diatas, Penulis menyimpulkan lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dan untuk menambah kecepatan saat empat langkah terakhir pada papan lompatan. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah latak pendaratan atau bak lompat.

Menurut Laila, (2023), lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut: pada waktu lepas dari tanah (papan tumpuan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua lengan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki dijulurkan ke depan.

Pelatih maupun atlit didalam mengerjakan latihan selalu berpegang pada prinsip-prinsip latihan sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ferdiansyah & Syafii, (2021);Nugroho & Rohadi, (2020), prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut : a) Latihan harus sepanjang tahun b) Kenaikan beban latihan teratur sedikit demi sedikit,

c) Prinsip stress, d) Prinsip individual (perorangan), e) Prinsip Interval (selang), f) Prinsip spesialisasi (spesifik), g) Prinsip ulangan (*repetition*), h) Prinsip nutrisi (gizi makanan), i) Prinsip latihan intensif dan ekstensif dan, j) Prinsip penyempurnaan menyeluruh. Dari prinsip-prinsip latihan di atas dapat kita simpulkan bahwa setiap organisme harus mendapat keseimbangan bahan dan fungsi secara terus menerus dalam hubungan dengan persyaratan lingkungannya untuk tetap sehat dan mampu berprestasi.

Menurut Juntara, (2019), metode latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda. Latihan sirkuit merupakan suatu rangkaian, dimana setelah selesai pada satu pos, maka pindah dari pos ke pos dilakukan secara berurutan, dan diselingi oleh waktu istirahat. Latihan biasanya dilakukan dengan beberapa kali pengulangan (set), dari set ke set berikutnya juga diberikan waktu istirahat (Suhdy et al., 2019).

Pelaksanaan metode latihan sirkuit dalam penelitian ini menggunakan 8 bentuk latihan. namun setiap kali pertemuan menggunakan delapan bentuk latihan atau delapan pos sehingga ada variasi setiap latihan. Setiap pos/stasiun dilakukan latihan sesuai repetisi dan intensitas yang diberikan adalah sub maksimal dari kemampuan maksimal dengan istirahat antar pos 30 detik dan istirahat antar set 5 menit.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh metode latihan sirkuit dalam meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Se-Kota Lubuklinggau yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh.

KAJIAN TEORI

Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu gerakan yang menggunakan satu tumpuan kaki untuk melompat sejauh mungkin ke arah yang sudah ditentukan. Jarak jauhnya lompatan diukur dari tumpuan lompatan yang telah ditentukan sampai dengan batas tubuh terdekat saat melakukan pendaratan (Lesmana et al., 2020). Lompat jauh merupakan aktifitas melompat ke arah depan dan jauh dengan salahsatu kaki melakukan tolakan pada tempat yang telah ditentukan seberapa jauh lompatan akan di ukur dari titik lompatan hingga ke titik jejak pertama di bak pasir (Tarigan, 2021)

Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat (Nur, 2019). Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya, yaitu lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan diudara (*walking in theair*) (Hasruddin, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu diberikan tes awal yang bertujuan untuk memperoleh data awal hasil lompat jauh.

Tempat pengambilan data di SMAN 5, SMAN 6 dan SMAN 7 Kota Lubuklinggau yang dilaksanakan pada bulan April s/d Juni 2019.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh SMA Negeri Se-Kota Lubuklinggau yang berjumlah sembilan sekolah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa putra dimana 27 siswa dari SMAN 5, 27 siswa SMAN 6 dan 26 siswa SMAN 7 Kota Lubuklinggau dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh Prosedur pelaksanaan lompat jauh : 1) Testee berdiri di belakang tanda titik awalan yang telah ditentukan kemudian pusatkan perhatian (konsentrasi) sejenak, 2) Testee berlari dengan cepat dan irama yang tetap menuju ke balok tolak, 3) Setelah lebih kurang empat langkah dari balok tolak berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan, 4) waktu kaki kiri/kanan tolak lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok seperti duduk, dengan jalan mencondongkan badan ke depan kedua lutut ditekuk, kedua lengan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki diluruskan jauh ke depan, badan membongkok ke depan, perhatian tertuju pada tempat mendarat, 5) Jarak lompatan dihitung dari papan tolakan batas sampai dengan jatuhnya terdekat bagian anggota badannya menyentuh pasir, 6) lakukan tiga kali ulangan, 7) Penilain: Lompatan terbaik di ukur dengan meter dri ke tiga ulangan yang di lakukan testee. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh sebelum dan sesudah di berikan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis data test awal (*pre test*) metode latihan sirkuit dengan jumlah sampel 40 orang ($n = 40$), diperoleh skor maksimum 4,6 m, skor minimum 3 m, rata-rata (*mean*) 3,85, dan standard deviasi (SD) 0,42. Selanjutnya analisis data test akhir (*Post test*) diperoleh skor maksimum 5,2 m, skor minimum 3,3 m, rata-rata (*mean*) 4,29 m, dan standard deviasi (SD) 0,45. Distribusi frekuensi prestasi lompat jauh sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1:
Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Lompat Jauh

No	Kelas Interval (m)	Tes Awal		Tes Akhir	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	4,60-5,20	1	2,5	12	30
2	3,99-4,59	15	37,5	18	45
3	3,38-3,98	18	45	9	22,5
4	2,77-3,37	6	15	1	2,5
Jumlah		40	100%	15	100%

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data terhadap hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan prestasi lompat jauh, ternyata hasil pengujian hipotesis tersebut diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $t_{hitung} 9,811 > t_{tabel} 1,684$, artinya dengan mengikuti metode latihan sirkuit yang dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekwensi latihan 3 kali seminggu memberikan peningkatan terhadap prestasi lompat jauh peserta kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhdy et al., (2019), dengan hasil penelitian terdapat perbandingan hasil latihan antara metode latihan sirkuit dengan metode latihan konvensional, dimana metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang lebih baik dari metode latihan konvensional terhadap prestasi lompat jauh peserta kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu menurut Kurniawan,(2022), ada ada pengaruh yang signifikan sirkuit training terhadap kemampuan lompat jauh atlet lompat jauh PPLP Sumatera Selatan. Hal ini mungkin disebabkan oleh pelaksanaan metode latihan sirkuit dalam penelitian ini menggunakan 8 bentuk latihan. namun setiap kali pertemuan menggunakan 8 bentuk latihan atau 8 pos sehingga ada variasi setiap latihan. Setiap pos/stasiun dilakukan latihan sesuai repetisi dan intensitas yang diberikan adalah sub maksimal dari kemampuan maksimal dengan istirahat antar pos 30 detik dan istirahat antar set 5 menit.

“Dalam latihan sirkuit ini akan tercakup latihan untuk kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru”. Pendapat diatas menjelaskan latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan fisik yang efektif untuk mengembangkan unsur kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang singkat. Pendapat di atas menjelaskan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan berbagai komponen termasuk kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan ketahanan jantung paru” dan sebagainya. Latihan sirkuit memberikan kemudahan kepada atlet untuk mengontrol dan menilai kemajuan latihan yang telah dilakukan. Dalam berlatih atlet bisa merasakan kemampuan dirinya agar tidak mengalami kelebihan latihan. Oleh karena itu program latihan sirkuit sangat baik dilakukan untuk meningkatkan kemampuan prestasi lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa perlu kiranya siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau diberikan metode latihan sirkuit. Metode latihan ini bermanfaat meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan kelincahan, selain memperkuat sistem *cardiovascular* dan stamina, Metode latihan tersebut memberikan daya ledak yang baik terhadap otot tungkai juga sekaligus melatih otot betis, paha, punggung, dada, dan bahu. Artinya banyak otot lain yang dapat ditingkatkan melalui penerapan metode latihan sirkuit tersebut.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian metode latihan sirkuit memberikan pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh peserta kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau.

Daftar Pustaka

- Adrianto, A. (2022). *Analisis kecepatan lari daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMKN 1 palopo*. Universitas Muhammadiyah Palopo. <http://repository.umpalopo.ac.id/2988/>
- Ak, M. F., Darmayani, S., Nendissa, S. J., Arifudin, O., Anggaraeni, F. D., Hidana, R., Marantika, N., Arisah, N., Ahmad, N., & Febriani, R. (2021). *Pembelajaran Digital*. Penerbit Widina.
- Anggraini, A., Ridwan, M., Hadi, A., & Vahlepi, A. (2021). Peningkatan Lompat Jauh Melalui Penerapan Tgt (Teams Games Tournament) Di SDN 08 Delta Pawan Ketapang. *Jurnal Locomotor*. <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/66/62>
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829–837.

- <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i3.492>
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di smp negeri 9 pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>
- Ferdiansyah, M. R., & Syafii, I. (2021). Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 10–17. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/41620>
- Hasruddin. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1). <https://ejournal.stkip-pb.ac.id/index.php/jurnal/article/view/116>
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2). <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/8705/4965>
- Kurniawan, B. (2022). Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Atlet PPLP Lompat Jauh Sumatera Selatan. *Seminar Nasional Olahraga*, 4(1). <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/274>
- Laila, S. N. (2023). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya*. IKIP PGRI PONTIANAK. <https://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/1782/>
- Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848–859. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.675>
- Mailani, A. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Didik Putera yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Imogiri Bantul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(4). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/2350>
- Nugroho, T., & Rohadi, M. (2020). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Kontrol Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara Usia 10-12 Tahun. *Cendekia*, 4(2), 170–188.
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>
- Suhdy, M., Sovensi, E., & Supriyadi, M. (2019). Perbandingan Metode Latihan Sirkuit Dan Konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Sman Se-Kota Lubuklinggau. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 13(2), 129–138. <https://doi.org/10.31540/jpp.v13i2.601>
- Tarigan, E. (2021). *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Metode Bermain Di Kelas VIII Smp Negeri 1 Merek Tahun Pelajaran 2020/2021*. Universitas Quality Berastagi. <http://portaluqb.ac.id:808/181/>
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan* (pp. 1–64). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>