



PERBANDINGAN METODE LATIHAN SIRKUIT DAN KONVENSIONAL TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH SISWA SMAN SE-KOTA LUBUKLINGGAU

Muhammad Suhdy¹, Ever Sovensi², Muhammad Supriyadi³

¹ STKIP PGRI Lubuklinggau, Indonesia, 86suhdy@gmail.com

² STKIP PGRI Lubuklinggau, Indonesia, Ever_sovens@yahoo.co.id

³ STKIP PGRI Lubuklinggau, Indonesia, muhammadsupriyadi030190@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: Oktober 24, 2019
Revised: Desember 26, 2019
Available online: Desember 31, 2019

KEYWORDS

Training Method, Long Jump Achievement

CORRESPONDENCE

MUHAMMAD SUHDY
E-mail: 86suhdy@gmail.com

A B S T R A C T

The problem in this study originated from the observations that the author met in the field turned out to be the long jump achievement of the state extracurricular activity participants in the City of Lubuklinggau still low. Lubuklinggau. This research method is quantitative by using a quasi-experimental method. The population of this study was all of the 9 Public Schools in Lubuklinggau. 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 gives better results than the conventional training method on the long jump achievement of the extracurricular activities of the SMAN students in Lubuklinggau City. This is evidenced by the difference in the increase in the average group training circuit 0.44 and the average group of conventional training 0.26. Thus it can be concluded that there is a comparison between the circuit training method and the conventional training method to the long jump achievement of the extracurricular activities of SMAN students in Lubuklinggau City.

INTRODUCTION

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”. 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

Available online at : <https://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JPP>

Jurnal Perspektif Pendidikan

| ISSN (Print) 0216-9991 | ISSN (Online) 2654-5004 |

DOI: <https://doi.org/10.31540/jpp.v13i2.601>

Penerbit : LP4MK STKIP PGRI Lubuklinggau



kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana pembinaan siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran biasa, baik secara berkala ataupun pada waktu-waktu tertentu. 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 sekolah-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. Salah satu alasan bahwa penelitian ini perlu dilakukan yaitu karena prestasi lompat jauh pada SMA se-Kota Lubuklinggau masih sangat rendah dan kurang memuaskan, ini di lihat pada ajang Liga Pendidikan Indonesia (LPI) belum mendapat prestasi yang baik dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh. Dalam hal ini, dari permasalahan tersebut diduga ada beberapa faktor yang menyebabkan lemahnya prestasi lompat jauh keterampilan antara lain: (a) kondisi fisik siswa yang masih rendah, (b) metode latihan yang digunakan pelatih belum tepat, (c) sarana dan prasarana, (d) motivasi berlatih yang masih rendah, (e) peran dan kontrol pelatih, (f) status gizi yang masih rendah. padahal bila diterapkan metode yang tepat dapat membuat prestasi tersebut lebih baik lagi. Berdasarkan faktor-faktor tersebut diharapkan dengan menerapkan metode latihan yang tepat dapat meningkatkan prestasi siswa. Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbandingan metode latihan sirkuit dan metode konvensional dalam meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Se-Kota Lubuklinggau yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lompat jauh.

Menurut Nurmai (2005:44) bahwa 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 Eddy Purnomo (2011: 96) menjelaskan teknik lompat jauh gaya jongkok

Available online at : <https://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JPP>

Jurnal Perspektif Pendidikan

| ISSN (Print) 0216-9991 | ISSN (Online) 2654-5004 |

DOI: <https://doi.org/10.31540/jpp.v13i2.601>

Penerbit : LP4MK STKIP PGRI Lubuklinggau



sebagai berikut: Lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun atau bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin

Pelatih maupun atlet didalam mengerjakan latihan selalu berpegang pada prinsip-prinsip latihan sesuai dengan yang dikemukakan oleh Budiwanto (2012:16) bahwa, “latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan ber-dasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”. Dari prinsip-prinsip latihan diatas dapat kita simpulkan bahwa dalam merumuskan dan menerapkan program latihan pelatih harus memasukkan prinsip-prinsip latihan tersebut dengan latihan secara kontinyu, beban meningkat dan seterusnya untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik. Hendri Irawadi (2010:11) 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 berurut, dan diselingi oleh waktu istirahat. Latihan biasanya dilakukan dengan beberapa kali pengulangan (set), dari set ke set berikutnya juga diberikan waktu istirahat.

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. Dimana dalam hasil penelitian Rahman (2018) menyatakan bahwa pelatihan circuit training dengan bola dan tanpa bola efektif untuk peningkatan kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Selanjutnya, Idi Julianto (2016) Menyatakan bahwa peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan sirkuit training kids cukup baik.

Tengku Zahara (2001:4) metode konvensional dilakukan dengan cara: (1) guru mengkomunikasikan materi ajar kepada siswa dalam bentuk pokok bahasan dalam selabus; (2) biasanya sekolah atau kelas berlangsung dan selesai dalam waktu tertentu sesuai jadwal; (3) metode belajar tidak beragam waktunya, metode yang banyak digunakan dalam ceramah untuk menjelaskan materi dan (4) tanpa adanya usaha mencari dan menerapkan metode yang berbeda sesuai dengan tingkat kesulitan siswa, komunikasi yang dibangun biasanya searah (teacher

Available online at : <https://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JPP>

Jurnal Perspektif Pendidikan

| ISSN (Print) 0216-9991 | ISSN (Online) 2654-5004 |

DOI: <https://doi.org/10.31540/jpp.v13i2.601>

Penerbit : LP4MK STKIP PGRI Lubuklinggau



centered). Yatim (2008:145) yaitu, “metode konvensional merupakan cara lama bahwa pembelajaran telah dipersiapkan menjadi kegiatan meniru, yaitu suatu proses yang melibatkan siswa untuk mengulangi atau meniru apa yang dicontohkan guru”.

Nurzaman (2017) Terdapat perbedaan pembentukan self-esteem dalam pembinaan pencak silat antara siswa yang mengikuti perlakuan melalui model pembelajaran inkuiri dan siswa yang mengikuti perlakuan model pembelajaran konvensional. Hal ini sejalan dengan pernyataan Widiantra (2014) bahwa latihan konvensional dapat meningkatkan vertical jump. Namun dalam penelitian ini membandingkan metode latihan sirkuit dengan metode konvensional terhadap peningkatan lompat jauh siswa sedangkan penelitian sebelumnya hanya melakukan metode sirkuit atau metode konvensional saja terhadap daya tahan, vertical jump, self-esteem dan lain-lain. Pada penelitian ini peneliti akan melihat perbandingan hasil dari penerapan metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional terhadap peningkatan prestasi lompat jauh siswa SMA Negeri Se-Kota Lubuklinggau.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Menurut Ridwan (2004:50) eksperimen adalah “suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat” 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 siswa SMA Negeri Se-Kota Lubuklinggau yang berjumlah 9 sekolah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa putra dimana 15 siswa dari SMAN 5, 15 siswa SMAN 6 dan 10 siswa SMAN 7 Kota Lubuklinggau dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan tes lompat jauh. Alat-alat serta pelaksanaan instrumen tes dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Alat Perlengkapan Tes, dalam pelaksanaan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dapat dirinci seperti berikut: Bendera, Meteran, Pluit, Alat tulis, Blangko tes



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 dari ke tiga ulangan yang di lakukan teste. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh sebelum dan sesudah di berikan perlakuan. Selanjutnya teknik analisis data menggunakan statistik inferensial yaitu uji-t.

RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan analisis data test awal (*pre test*) kelompok 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 Lompat Jauh Kelompok Latihan Sirkuit

No	Kelas Interval	Tes Awal		Tes Akhir	
		F	(%)	F	P (%)
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
Jmh		40	100%	40	100%



Selanjutnya, Berdasarkan analisis data test awal (*pre test*) kelompok latihan konvensional dengan jumlah sampel 40 orang ($n = 40$), diperoleh skor maksimum 4,7 m, skor minimum 2,8 m, rata-rata (*mean*) 3,91, dan standard deviasi (SD) 0,43. Selanjutnya analisis data test akhir (*Post test*) diperoleh skor maksimum 5 m, skor minimum 3 m, rata-rata (*mean*) 4,16 m, dan standard deviasi (SD) 0,45. Distribusi frekuensi prestasi lompat jauh sampel kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lompat Jauh Kelompok Latihan Konvensional

No	Kelas Interval	Tes Awal		Tes Akhir	
		F	(%)	F	P (%)
1	4,60-5,20	2	5	8	20
2	3,99-4,59	15	37,5	18	45
3	3,38-3,98	19	47,5	13	32,5
4	2,77-3,37	4	10	1	2,5
Jmh		40	100%	40	100%

Setelah dilakukan analisis data tentang pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan prestasi lompat jauh, ternyata hasil pengujian data tersebut diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $t_{hitung} 9,811 > t_{tabel} 1,684$. Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) terhadap prestasi lompat jauh dengan menggunakan metode latihan sirkuit. Dapat dikatakan bahwa metode latihan sirkuit memberikan pengaruh terhadap prestasi lompat jauh peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Se-Kota Lubuklinggau. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hendryanto (2016) Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang

Yani (2015) Pada motivasi berprestasi tinggi terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menggunakan metode sirkuit (A1B1) dengan kelompok metode konvensional (A2B1), 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. Perdima (2017) Metode Latihan Sirkuit memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan Metode konvensional untuk meningkatkan keterampilan dasar bolabasket siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara

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. Hendri Irawadi (2010:11) metode latihan sirkuit adalah “suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda”.

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.

Selanjutnya, penerapan metode latihan konvensional juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh peserta kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau, karena berdasarkan hasil olah data ditemukan $t_{hitung} 5,523 > t_{tabel} 1,684$. Artinya metode latihan konvensional dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan prestasi kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau. Hal ini mungkin disebabkan oleh pelaksanaan metode latihan konvensional dalam penelitian ini menggunakan 4 bentuk latihan, dimana bentuk latihan yang diberikan yaitu lari 30 meter, latihan melayang dengan melompat satu kaki, latihan mendarat dengan melompat dengan dua kaki, serta malukan latihan lompat jauh dengan awalan, tolakan dan mendarat, sehingga dengan latihan ini dapat meningkatkan prestasi lompat jauh. Dan dalam pelaksanaan metode latihan konvensional ini langsung diawasi oleh guru Penjasorkes.

Menurut Yatim (2009:145) yaitu, “Metode konvensional merupakan cara lama bahwa pembelajaran telah dipersiapkan menjadi kegiatan meniru, yaitu suatu proses yang melibatkan siswa



untuk mengulangi atau meniru apa yang dicontohkan guru”. Metode konvensional merupakan proses latihan yang biasa terjadi pada saat latihan. Istilah konvensional dapat berarti mengikuti apa yang sudah terbiasa.

Berdasarkan urian di atas dapat disimpulkan bahwa metode konvensional adalah metode latihan yang didominasi cara lama atau meniru, dimana latihan ini berorientasi pada pelatih dan hampir seluruh kegiatan latihan dikendalikan oleh pelatih. Kegiatan pelatih meliputi apersepsi, motivasi, memperkenalkan materi latihan, menyampaikan materi latihan di depan siswa secara langsung, pemberian beberapa buah contoh fase gerakan teknik dasar dan latihan kepada siswa, kemudian memberikan kesimpulan atau ringkasan materi latihan. Dalam metode konvensional, mengajar ditafsirkan sebagai kegiatan memasukkan isi atau bahan materi dari buku kepada siswa sehingga mereka dapat mengeluarkan kembali segala informasi waktu tes diberikan.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis data antara metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan hasil penerapan kedua metode, dimana metode latihan sirkuit lebih baik untuk meningkatkan prestasi lompat jauh dibandingkan metode latihan konvensional. Hal ini dibuktikan dengan selisih peningkatan rata-rata kelompok latihan sirkuit 0,44 dan rata-rata kelompok latihan konvensional 0,26. dengan hasil perhitungan hipotesis $t_{hitung} = 3,554 > t_{tabel} 1,684$. Ini berarti metode latihan sirkuit lebih efektif daripada metode latihan konvensional terhadap peningkatan lompat jauh peserta kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau.

Metode sirkuit dan metode konvensional tentu mempunyai karakteristik yang berbeda, akan tetapi bermuara pada tujuan yang sama yaitu peningkatan kualitas seorang siswa/atlit untuk mencapai suatu tujuan yaitu prestasi. Metode sirkuit merupakan salah satu metode latihan yang menggunakan beberapa bentuk latihan yang di susun dalam suatu llingkaran. Bentuk kegiatan yang berbeda dalam setiap pos akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan otot-otot tubuh sesuai dengan rangsangan yang diberikan ketika latihan.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa perlu kiranya siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau diberikan metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional, bahwa semakin sering, rutin dan teratur melakukan latihan dengan memakai metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional maka akan dapat meningkatkan prestasi lompat jauh dan berdampak pada prestasi lompat jauh yang dilakukan, sebaliknya apabila latihan dilakukan dalam



waktu yang singkat tidak akan nampak peningkatannya. Untuk selanjutnya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh latihan kondisi fisik harus ada peningkatan beban latihan, supaya kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh lebih maksimal.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan metode latihan sirkuit dan metode latihan konvensional terhadap prestasi lompat jauh peserta kegiatan ekstrakurikuler SMAN Se-Kota Lubuklinggau, yang dilakukan terhadap 80 siswa putra dapat diambil kesimpulan bahwa: 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 SMAN Se-Kota Lubuklinggau. Hal ini dibuktikan dengan selisih peningkatan rata-rata kelompok latihan sirkuit 0,44 dan rata-rata kelompok latihan konvensional 0,26. dengan hasil perhitungan $t_{hitung} = 3,554 > t_{tabel} 1,684$.

REFERENCES

- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Irawadi, Hendri. 2010. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK Universitas Negeri Padang.
- Hendryanto Ferri. “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola .” *Jurnal Pendidikan Rokania*. Vol.1 , No 1, 2016.
- Julianto, Idi. “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids Pada Siswa.” *Juara*. Vol. 1, No. 1, 2016.
- Nurmai, Erizal. 2005. *Buku Ajar atletik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Nurzaman, Muhamad. “Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri dan Konvensional Terhadap Pembentukan Self-Esteem.” *Juara*. Vol. 2, No. 2, 2017.
- Rahman, Juniatur, Firman. “Peningkatan Daya Tahan Kelincahan dan Kecepatan Pada Pemain Futsal Studi Eksperimen Metode Cirkuit Training.” *Sportif*. Vol. 6, No. 2, 2018.



Available online at : <https://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JPP>

Jurnal Perspektif Pendidikan

| ISSN (Print) 0216-9991 | ISSN (Online) 2654-5004 |

DOI: <https://doi.org/10.31540/jpp.v13i2.601>

Penerbit : LP4MK STKIP PGRI Lubuklinggau



- Ridwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Tengku Zahara Djaafar, 2001. *Kontribusi Strategi Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menpora.
- Perdima,Elra, Feby.2017. “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket.”*Altius*. Vol. 6, No. 1, Januari 2017.
- Widiyantara, I made. “Peningkatan Vertical Jump Pada Latihan Isometrik Otot Ekstensor Knee dan Plantar Fleksor Ankle sama dengan Latihan Konvensional Mahasiswa Fisioterapi S1 Reguler Universitas Udayama.” *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. Vol.2 , No 2, 2014.
- Yatim Riyanto, 2009. *Pradigma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Yani,Ahmad. “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Metode Konvensional dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok.” *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. Vol. 4, No. 2, Oktober 2015.
- Yani,Ahmad. “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Metode Konvensional dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok.” *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. Vol. 4, No. 2, Oktober 2015.
- Yatim Riyanto, 2008. *Pradigma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.