

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DENGAN METODE INTERVAL DAN METODE CIRCUIT TRAINING DENGAN MOTIVASI LATIHAN TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTERA KELAS X IPA SMA NEGERI 14 PEKANBARU

Hendra Agus Saputra¹, Willadi Rasyid², Hendri Neldi³, Masrun⁴

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

hendrapeace88@gmail.com

Sejarah Artikel Submit: 27 Desember 2022 Revision: 10 Januari 2022 Tersedia Daring: 31 Januari 2023

Abstrak

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan terlihat bahwa kurang maksimalnya materi pendekatan latihan dalam menerapkan pembelajaran lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan model latihan dan tingkat motivasi terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi penelitian ini seluruh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru yang berjumlah 75 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru setelah dilakukan pembagian kelompok ($75 \times 27 = 20$)% tingkat motivasi latihan tinggi dan ($75 \times 27\% = 20$) tingkat motivasi latihan rendah. Instrument yang digunakan adalah Test Lompat Jauh dan angket skala liker. Data yang diperoleh dianalisis dengan anava dua jalur dan dilanjutkan dengan uji Tuckey. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Secara keseluruhan Pendekatan latihan plyometric metode interval lebih baik dari pada pendekatan latihan plyometric metode circuit training. (2) Terdapat interaksi antara pendekatan latihan plyometric metode interval dan pendekatan latihan plyometric metode circuit training dengan motivasi terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. (3) Pada motivasi latihan kategori tinggi pendekatan latihan plyometric metode interval lebih baik dari pada pendekatan latihan plyometric metode circuit training terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. (4) Pada motivasi latihan kategori rendah pendekatan latihan plyometric metode circuit training lebih baik dari pada pendekatan latihan plyometric metode interval terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

Kata Kunci : Interval, Circuit Training, Motivasi, Hasil Lompat Jauh.

Abstract

Based on the observations of researchers in the field, it can be seen that the training approach material is not optimal in implementing long jump learning. This study aims to see differences in training models and levels of motivation on the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. This type of research was a quasi-experimental, the population of this study were all male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru, totaling 75 people, while the sample in this study was 40 male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru after dividing into groups ($75 \times 27 = 20$)% high exercise motivation level and ($75 \times 27\% = 20$) low exercise motivation level. The instruments used were the Long Jump Test and

the Liker Scale Questionnaire. The data obtained were analyzed using two-way ANOVA and continued with the Tuckey. The results of the data analysis show that: (1) Overall the plyometric with the interval method is better than the plyometric method . (2) There is an interaction between the plyometric training approach plyometric method the circuit training with motivation on the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.training approach plyometric with the interval method is better than the plyometric method with the circuit training for the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.training approach plyometric method with the circuit training is better than the plyometric with the interval method for the long jump results of male students of class X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

Keywords: *Interval, Circuit Training, Motivation, Long Jump Results.*

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang secara sistematis memajukan, menyampaikan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek penting dalam peningkatan kualitas manusia memerlukan upaya pembinaan dan pengembangan untuk menciptakan sumber daya manusia Indonesia yang utuh mental, fisik, atletik, pribadi dan atletik. Melalui kegiatan olahraga, pertumbuhan dan perkembangan pribadi dapat didukung, mengatasi kekurangan yang dialami dan memahami nilai-nilai ke hidupan yang sangat berharga. Sesuai dengan perkembangannya, olahraga ini berkembang menjadi olahraga kompetitif.

Atletik ini memiliki banyak cabang, sehingga atletik dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga yang ada. Pada dasarnya, untuk menguasai olahraga, Anda harus menguasai atletik. Diantara sekian banyak cabang olahraga yang perlu dikembangkan di sekolah adalah nomor lompat jauh. Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang lompat jauh, perlu ditanamkan pengetahuan dan keterampilan lompat jauh pada siswa agar mendapat prestasi hal ini bisa melalui ekstrakurikuler.

Faktor-faktor yang mendukung kondisi fisik dalam memaksimalkan lompat jauh, seperti beban, tenaga ini digunakan untuk melakukan teknik-teknik awalan membutuhkan tenaga yang maksimal, kemudian faktor kelenturan, kelenturan adalah kelenturan tubuh saat melakukan gerakan, kelenturan ini adalah diperlukan untuk melayang di udara agar dapat menjaga tubuh di udara fleksibel, kemudian ada kekuatan, kekuatan adalah kemampuan otot dalam menerima beban atau memberikan kontraksi terhadap beban, selanjutnya kekuatan digunakan untuk melakukan tumpuan, karena dalam melakukan tumpuan unsur kekuatan sangat dibutuhkan dalam menolak. Dalam rangka memberikan latihan fisik dan teknik untuk menunjang kinerja lompat jauh,

diperlukan jenis metode latihan yang tepat, Salah satu cara yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah melalui latihan plyometric.

Latihan plyometric adalah latihan yang menggunakan berat badan Anda sendiri atau beberapa alat untuk merangsang latihan. Pelatihan plyometric terdiri dari berbagai bentuk beban latihan. Latihan plyometric secara teratur dengan bobot yang tepat merupakan salah satu bentuk dan jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh. Karena latihan plyometric merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak, khususnya daya ledak otot tungkai. Latihan plyometric untuk meningkatkan kondisi fisik kekuatan, kecepatan, kelenturan, kekuatan dan koordinasi gerak. Latihan ini sangat cocok untuk meningkatkan lompat jauh.

Untuk mencapai sebuah prestasi ada faktor motivasi, menurut Sukmini, Arif dalam Masrun et al., (2022) membagi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Internal adalah segala potensi yang ada dalam diri siswa. Keberhasilan seseorang dalam memahami lompat jauh dapat dipengaruhi oleh kemampuan dan potensi siswa secara terpadu, seperti: Kemampuan fisik, motivasi, kepercayaan diri dan kemampuan mental. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan fisik, kondisi fisik meliputi unsur kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan atau koordinasi, dan daya ledak. Semua elemen tersebut berperan dalam keterampilan motorik dasar.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menyerap stres selama bekerja, orang tidak dapat melompat tanpa kekuatan, dan tanpa kekuatan orang tidak dapat berlari dengan cepat. Berapa banyak dan berapa banyak kekuatan yang dibutuhkan tergantung pada olahraga. Lompat jauh berbeda dengan kekuatan permainan bola basket, bola voli, sepak bola, pisau cukur, karate, kempo, dan anggar. Perbedaan ini menunjukkan spesifikasi kebutuhan fisik suatu olahraga.

Power merupakan kesanggupan tubuh seseorang dalam beraktivitas fisik pada durasi kegiatan yang lama tanpa memiliki kelelahan fisik. Ukuran lama dapat ditentukan dalam hitungan menit, jam, dan bahkan jam. Kelenturan adalah kemampuan pergelangan tangan atau sendi untuk bergerak ke segala arah dengan gerakan yang besar

dan lebar sesuai dengan fungsi sendi yang digerakkan. Fleksibilitas mengacu pada kemampuan persendian atau pergelangan tangan seperti lutut, kaki dan pinggang.

Faktor yang mempengaruhi pembelajaran lompat jauh Mata Pelajaran Lompat Jauh siswa putra kelas X IPA SMAN 14 Pekanbaru. Selain itu, menurut pengamatan peneliti, latihan yang dilakukan masih monoton. Latihan yang sama pada setiap latihan, kurangnya variasi latihan, mengakibatkan rendahnya motivasi siswa, dan membuat siswa tampak kurang disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran latihan lompat jauh. Motivasi sebagai kecenderungan untuk berperilaku selektif ke arah tertentu yang didorong oleh konsekuensi tertentu, perilaku ini akan bertahan sampai tujuan perilaku dapat dicapai. Motivasi yang tinggi dalam diri seorang siswa akan membantu pencapaian belajar lompat jauh yang maksimal. Untuk itu peneliti memilih siswa putra kelas X IPA 1 sampai IPA 5 sebagai sampel penelitian.

Faktor sarana dan prasarana adalah tempat latihan dan perlengkapan yang lengkap seperti papan/podium dan sepatu serta perlengkapan lainnya yang dibutuhkan dalam lompat jauh jongkok dan sangat dibutuhkan dalam praktek. Satu alat saja yang tidak ada, akan mengganggu proses latihan pembelajaran yang sedang dilakukan. Faktor gizi, jumlah energi dari makanan anak harus mencukupi untuk pertumbuhan dan perkembangan aktivitas fisik sehari-hari dan latihan lompat jauh. Oleh karena itu, asupan gizi anak harus seimbang agar anak tidak mengalami kondisi gizi buruk yang mengganggu pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan kinerjanya.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, pelaksanaan latihan lompat jauh ini di SMA Negeri 14 Pekanbaru sangat terbatas, karena kegiatan belajar mengajar hanya seminggu sekali, sehingga upaya untuk meningkatkan kondisi fisik siswa tidak optimal. Saat Pembelajaran lompat jauh, terlihat banyak siswa yang tidak mencapai lompatan maksimal karena banyak siswa yang melewati garis dari papan/alas dan tidak dapat menyelesaikannya dengan sempurna. Lompat jauh siswa (Masrun, 2022) tidak cukup kuat. Siswa dengan daya ledak rendah tidak dapat melakukan tolakan (Ari, 2009) yang kuat dan cepat, yang dicapai dengan mengarahkan kekuatan otot maksimum pada kecepatan maksimum. Lompat jauh dan kekuatan diperlukan sekali untuk melakukan tolakan. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometrics* (Ali,2006). Chu dalam masrun (2022) menyatakan

istilah *Plyometrics* adalah sebuah kombinasi kata yang berasal dari bahasa latin, yaitu 'plyo' dan 'metrics' yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur. *Plyometrics* berarti latihan-latihan yang berkarakter dengan kontraksi-kontraksi otot yang berkekuatan dalam respons terhadap kecepatan, muatan, dinamik atau jangkauan otot. Jadi jelas bahwa dalam lompat jauh, komponen yang paling berpengaruh adalah latihan *plyometric* dengan metode interval latihan dan metode sirkuit training

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui beberapa karakteristik metode yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya adalah proses latihan yang digunakan sebagai penanda untuk mengukur kemampuan peningkatan daya ledak otot tungkai. Kontribusi ilmiah untuk peningkatan kondisi fisik, terutama lompat jauh, serta pengembangan metode dalam konsep gerakan, terutama yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan serta pada motivasi latihan siswa. Dalam konteks hambatan lompat jauh yang ditemukan di SMAN 14 Pekanbaru, para peneliti bertujuan untuk memberikan pelatihan sebanyak mungkin dan akan terus mempelajari hasilnya, adapun metode yang diberikan yaitu melalui latihan, latihan tersebut terfokus pada peningkatan daya ledak otot tungkai meskipun tidak ada literatur standar yang ditemukan yang menjelaskan seberapa besar dampak latihan *plyometric high* dengan metode interval latihan dan metode sirkuit training dengan motivasi latihan terhadap lompatan jauh. Adapun latihan *plyometri* diantaranya, 1) lompat jauh tanpa awalan (*standing broad / long jump*), 2) *triple jump*, dan 3) lompat (*jump*) tinggi langkah panjang, 4) *rope jump*, 5) *Bounding* 6) loncat-loncat (*hops*) dan lompat-lompat.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Menurut Sukmadinata, (2012) "Pendekatan penelitian Kuantitatif didasari oleh filsafat positivisme yang menekankan fenomena-fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif". Eksperimen faktorial adalah eksperimen yang semua (hampir semua) taraf sebuah faktor tertentu dikombinasikan dengan semua (hampir semua) taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen itu. Sudjana, (1991).

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 14 Pekanbaru. Lama penelitian yaitu 16 kali pertemuan dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Jadi lama pemberian perlakuan lebih kurang 1 bulan 2 minggu, karena 1 minggu sebelum penelitian dilakukan pengambilan data awal. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. Dengan jumlah sampel 40 orang dari 5 kelas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan disajikan secara deskripsi data hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada 8 (Delapan) kelompok anggota yang skor hasil lompat jauh perlu dideskripsikan secara terpisah.

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik ANAVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey. Penggunaan teknik ANAVA dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah; (1) pengaruh latihan Plyometric Metode Interval dan latihan Plyometric Metode *Circuit Training* terhadap hasil lompat jauh, (2) Sedangkan pengaruh interaksi adalah kombinasi antara pendekatan latihan dan motivasi latihan terhadap hasil lompat jauh. Hasil perhitungan analisis data disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Hasil Lompat Jauh

Sumber Varians	JK	db	RJK	F _{hitung}	F _{tabel}	Ket
					$\alpha=0,05$	
Pendekatan Latihan (A)	0,57	1	0,57	4,33*	4,08	Sig
Motivasi (B)	0,69	1	0,69	5,28*	4,08	Sig
Interaksi AB	9,94	1	9,94	75,92*	4,08	Sig
Kekeliruan Dalam	4,71	36	0,13	-	-	
Total	15,91	39		-		

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa :

1. Hipotesis pertama yang menyatakan bahwa pengaruh pendekatan latihan

Plyometric Metode Interval dan Latihan *Plyometric* Metode *Circuit Training* terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 4,33 > F_{tabel} = 4,08$. terlihat dari perbedaan rata-rata A1 lebih besar $3,86 > A2$ 3,60, dikarenakan lebih bagus yang dihasilkan atau lebih jauh hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

2. Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara pendekatan latihan dan motivasi latihan dalam pengaruhnya terhadap hasil lompat jauh, diterima. Karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 75,92 > F_{tabel} = 4,08$.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara pendekatan latihan dan motivasi latihan terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X SMA Negeri 14 Pekanbaru, maka analisis perlu dilanjutkan dengan Uji Tukey. Perhitungan lengkap Uji Tukey dapat dilihat pada lampiran 15 halaman 137, sedangkan rangkuman hasil uji Tukey disajikan pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 2. Hasil ANAVA Tahap Lanjut Dengan Uji Tukey

Kelompok Pemanding	Qh	Qt (= 0.05)	Keterangan
A1B1 dan A2B1	11,01	3,88	Signifikan
A1B2 dan A2B2	6,41	3,88	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey di atas dapat dikemukakan bahwa:

3. Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh Pada motivasi latihan kategori tinggi pendekatan latihan *plyometric* metode interval (A_1B_1) lebih baik dari pada pendekatan latihan *plyometric* metode *circuit training* (A_2B_1) terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X SMA Negeri 14 Pekanbaru diterima. Hal ini terlihat dari Rata-rata skor hasil lompat jauh pada siswa putra kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru kelompok $A_1B_1 = 4,25$ dan $A_2B_1 = 3,49$ dengan nilai ($Q_h = 11,01 > Q_t = 3,88$).
4. Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa Pada motivasi latihan kategori rendah pendekatan latihan *plyometric* metode *circuit training* (A_2B_2)

lebih baik dari pada pendekatan latihan *plyometric* metode interval (A_1B_2) terhadap hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru diterima. Hal ini terlihat dari rata-rata skor hasil lompat jauh anggota kelompok $A_2B_2 = 4,22$ lebih besar dan memberikan pengaruh yang signifikan dari pada dari $A_1B_2 = 2,99$ dengan nilai ($Q_h = 6,41 > Q_t = 3,88$).

Pembahasan

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan ANAVA dua jalur dan dilanjutkan dengan Uji Tukey terhadap empat hipotesis penelitian yang diajukan, keempat hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini merupakan hasil analisis data secara statistik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk dapat menjelaskan hipotesis penelitian yang diterima kebenarannya, mengapa bisa terjadi interaksi yang signifikan antara pendekatan latihan dan motivasi latihan, dan lain sebagainya. Berdasarkan data interaksi bahwa kelompok perlakuan memperoleh rata-rata skor hasil lompat jauh yang paling tinggi. Berikut akan dijelaskan masing-masing penerimaan hipotesis.

1. Pada Motivasi Latihan Kategori Tinggi Pendekatan Latihan *Plyometric* Metode Interval (A_1B_1) Lebih Baik Dari Pada Pendekatan Latihan *Plyometric* Metode *Circuit Training* (A_2B_1) Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa pada motivasi latihan kategori tinggi pendekatan latihan Interval lebih baik dari pada latihan *Circuit Training* terhadap hasil lompat jauh. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima.

Dalam pendekatan ini siswa cenderung merasa tertantang sehingga dalam pelaksanaannya didorong oleh keinginan yang kuat untuk melakukan latihan dan langsung evaluasi dari guru dibagian kesalahan membuat siswa begitu antusias dalam melakukannya, jika telah terbentuk pembiasaan gerakan lompat jauh yang benar sesuai dengan teknik tolakan, selanjutnya dalam pelaksanaan teknik dasar yang lain siswa tidak begitu mengkhawatirkan, karena lompat jauh sudah dikuasai dan guru tinggal menerapkan teknik dalam menghasilkan lompatan yang maksimal.

Pada motivasi latihan kategori tinggi disebabkan beberapa hal antara lain: (1) efektif dan efisien dalam penggunaan energi, (2) meningkatnya massa otot dan aktivitas jaringan akibat dari latihan beban, (3) dorongan yang kuat dan tekun dalam latihan (motivasi latihan tinggi), dan (4) pengaturan nutrisi dan istirahat yang baik, hal ini lah sebagai pemicu meningkatnya hasil lompat jauh siswa putera kelas X SMA IPA Negeri 14 Pekanbaru dibandingkan dengan pendekatan latihan *Circuit Training*, dalam model latihan ini siswa tidak hanya fokus kepada *power* otot tungkai saja tetapi juga harus fokus kepada teknik lainnya karena pendekatan yang dilakukan adalah melakukan latihan secara terpersisir, sehingga tujuan dari latihan tidak terpenuhi secara maksimal.

Paparan ini didukung oleh hasil statistik dengan Uji lanjut yaitu Uji tukey yang menyatakan dari hasil Rata-rata jarak tempuh dalam hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru kelompok Motivasi berlatih kategori tinggi dengan pendekatan latihan Interval $A_1B_1 = 4,25$ meter lebih jauh dari pada pendekatan latihan *Circuit Training* dengan motivasi berlatih kategori tinggi $A_2B_1 = 2,99$ dengan nilai ($Q_h = 11,01 > Q_t = 3,88$). Maka dapat dipahami hipotesis yang diajukan sebelumnya diterima kebenarannya secara empiris bahwa pada motivasi kategori tinggi pendekatan latihan interval lebih baik dari pada pendekatan latihan *circuit training*.

Pada Motivasi Latihan Kategori Rendah Pendekatan Latihan *Circuit Training* (A_2B_2) Lebih Baik Dari Pada Pendekatan Latihan Interval (A_1B_2) Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa

Hasil temuan penelitian didukung oleh pendapat Gunarsa (1989) ”motivasi termasuk juga kedalam teori Hedonisme dimana pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan merasa gembira dan senang. Begitu pula dalam olahraga, seseorang akan hanya memilih aktivitas yang menarik dan menguntungkan dirinya dan akan mempertimbangkan yang tidak menarik”. Fakta dilapangan didapat pada atliy yang memiliki motivasi kategori rendah cenderung akan mengikuti pendekatan latihan *circuit training* dengan rangkaian gerakan yang menarik.

Paparan ini didukung oleh hasil statistik dengan Uji lanjut yaitu Uji tukey yang menyatakan dari hasil Rata-rata jarak lompatan dalam hasil lompat jauh siswa putera kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru kelompok Motivasi berlatih kategori rendah dengan pendekatan *Circuit Training* $A_2B_2 = 4,22$ lebih jauh dan memberikan pengaruh

yang signifikan dari pada pendekatan latihan Interval dengan motivasi berlatih kategori rendah $A_1B_2 = 2,99$ dengan nilai ($Q_h = 6,41 > Q_t = 3,88$). Maka dapat dipahami hipotesis yang diajukan sebelumnya diterima kebenarannya secara empiris bahwa pada motivasi kategori rendah pendekatan latihan *Circuit Training* lebih baik dari pada pendekatan latihan Interval.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan yaitu, Secara keseluruhan, terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *plyometric* metode interval dan metode *circuit training* terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri pekanbaru. Pendekatan latihan interval lebih baik dari pada pendekatan latihan *circuit training*. Terdapat interaksi antara latihan *plyometric* metode interval dan latihan *plyometric* metode *circuit training* dengan motivasi terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri pekanbaru. Pada motivasi latihan kategori tinggi latihan *plyometric* metode interval lebih baik dari pada latihan *plyometric* metode *circuit training* terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri pekanbaru. Dan Pada motivasi latihan kategori rendah latihan *plyometric* metode *circuit training* lebih baik dari pada latihan *plyometric* metode interval terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas X IPA SMA Negeri pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Anom Sigit. 2016. Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Squat Ditinjau dari Daya Ledakan Kaki (Studi Eksperimen Latihan Mengikat Kaki Alternatif dan Kecepatan Kaki Tunggal pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 4 Pagerwojo Tahun 2015 /2016 tahun ajaran)
- Ambarukmi, Hatmisari, Dwi, Dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Andri. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometric Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Vol 1 No. 1. 1.01.09.0972.

- Ari. 2009. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dankecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2008/2009.
- Bayati, S., & Bastani, P. (2016). The performance implications of pharmacy information system at the university teaching hospitals of Shiraz , Iran : Cluster approach. 125–130. <https://doi.org/10.4103/japtr.JAPTR>
- Buku Panduan Penulisan Tesis (2014). Pustaka Pascasarjana UNP; Padang.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Power Training for Sport*. Canada; Mosaic Press.
- Carr, A. (2000). *Atletik Untuk Sekolah*. Cet, ke-3. Terjemahan Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Chu D. A. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Dantes, Nyoman. 2014. Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*. Volume 4 Tahun 2014.
- Dikdik Japar, & Imanudin, Iman. (2010). *Modul Metodologi Keipelatihan*. Bandung.
- Fox. L.E, Bower, W.R; Foss M.L, 1988 *The Physiological Basic of Phisical Education and Fourth Edition*, Saunders Collage Publishing.
- Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr.dkk. 1989. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hardiansyah, Sefri. 2017. Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal PENJAKORA*. Volume 4 Nomor 1, Edisi September 2017.
- Harsono. 1988. *Coaching*. Bandung: Remaja Rodakarya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rodakarya.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: Remaja Rodakarya.
- Hendri, Neldi. 2022. Hubungan Motivasi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di MTS Sungai Patai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 5 No 2.
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasamani*. Jakarta: Alfabeta.
- Ikhwanudin, Muhammad. 2017. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Kalidawir Kecamatan Kalidawir Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri Fak – Prodi Penjaskesrek*. Volume 1, No 1 Hal.2-7. ISSN.12.1.01.09.0282.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irfan, Salahuddin. 2020. Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Lari Lompat Rintangan Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Ditinjau Dari Rasio Panjang Tungkai Dan Tinggi Badan. *Journal of Sport and Exercise Science*, Vol 3, No 1, Hal (14-22). ISSN 2615-8744.
- Irmansyah, Johan. 2016. Pengaruh Latihan Decline Push Up Dan Standing Fore Arm Flexion Terhadap Ketepatan Service Atas Pada Ukm Bolavoli IKIP

- Mataram. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram*. Vol, 2 No, 1. Hal, 410-414. ISSN: 2442-9511.
- Khairuddin. 2016. *Penerapan Ilmu Gizi Dalam Aktivitas Olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Komang. 2013. Pengaruh Latihan Plaiometrik terhadap Hasil Lompat Jauh Ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai pada SMP Negeri 3 Sawan. *Jurnal Lampuhyang Lembaga Penjaminan Mutu STKIP Agama Hindu Amlapura*. Volume 4 Nomor 1 Hal 1-13, ISSN: 2087-0760.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga teknik dan program latihan*, Jakarta: Akademi Presindo.
- Lekso, Fradise, M. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Jurnal FIK Universitas Negeri Semarang*. Volume 2, Halaman 1-14. ISSN: 2252-6471.
- Masrun. 2006. Pengaruh Latihan Plyometrics (BAR TWIST) Terhadap Power Lengan. Padang.
- Masrun, et al., 2022. Pengaruh Latihan *Plyometrics* terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli.
- Masrun. 2022. Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar.
- M. Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Milne, dkk. 2002. *Some Determinants of Social and Environmental Disclosure in New Zealand Companies. Accounting, Auditing and Accountability Journal*. Vol. 9, No. 1: 77-108.
- Moekijat, Drs, 2001. *Dasar – Dasar Motivasi*. Bandung : Pionir Jaya.
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Ni Kadek Risna Dewi. 2014. Pengaruh latihan single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan single-leg speed hop dan double-leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.
- Nurdiansyah, Susilawati. 2018. Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 17 No 1 Hal 29-34. ISSN: 2549-1415.
- Oktaviani, Patria. 2019. Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol 3 Nomor (1) Hal. 87-94. ISSN: 2477-331X.
- Sari, Maqfiroh. 2016. Pengaruh Latihan *Knee Tuch Jump* Dan *Squat Jump* Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Vii Putra Smp Negeri 1 Semen Tahun Ajaran 2015/2016.
- Setyobroto, Sudiby. (2005). *Psikologi Olahraga* .Jakarta.:Universitas Negeri Jakarta.
- Soekarman. 1986. *Energi dan Sistem energi Predominan Pada Olahraga*. Pusat Ilmu Olahraga: Jakarta. Koni Pusat.

- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Suherman. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Pengantar Kepeleatihan*. Padang : FIK UNP Press.
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Suparmin, 2003. *Motivasi dan Etos Kerja Guru, Proyek Pembibitan Calon tenaga Kependidikan*, Jakarta, Biro Kepegawaian Sekretaris Jenderal Departemen Agama Republik Indonesia.
- Umar. 2014. *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wirawan, Oce. 2017 "Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Keolahragawan", Yogyakarta. Thema Publishing.
- Yunefri, Mayzen. 2019. Pengaruh Pendekatan Latihan Konvensional, *Small Sided Games* Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Uir Pekanbaru. Padang.