

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH TEKNIK MENGGANTUNG (*SCHNEPPER*)  
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 AMBARAWA  
TAHUN AJARAN 2009/2010**

**(Skripsi)**

**Oleh :  
JOHAN TRIWIDODO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2011**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINNING* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH TEKNIK MENGGANTUNG (*SCHNEPPER*) SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 AMBARAWA TAHUN AJARAN 2009/2010

Oleh :

**JOHAN TRIWIDODO**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa Tahun Ajaran 2009/2010. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dan guru pendidikan jasmani yaitu sebagai bahan informasi tentang pentingnya pengaruh latihan *circuit training* terhadap hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen komparatif, dengan populasi adalah siswa SMP Negeri 1 Ambarawa kelas VII sebanyak 320 siswa. Sampel penelitian berjumlah 32 siswa atau 10 % dari jumlah populasi. Teknik analisis data hasil tes awal dan akhir latihan *circuit training* terhadap hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*) menggunakan teknik analisis data uji t.

Dari hasil analisis diperoleh nilai  $t_{hitung} = 5,348$  dengan nilai  $t_{tabel} = 1,753$  pada taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95%. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka tolak  $H_0$ , artinya ada pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap peningkatan hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*).

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh teknik menggantung (*schnepper*) siswa SMP Negeri 1 Ambarawa kelas VII Tahun Ajaran 2009/2010.

**PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH TEKNIK MENGGANTUNG (*SCHNEPPER*)  
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 AMBARAWA  
TAHUN AJARAN 2009/2010**

**(Skripsi)**

**Oleh :  
JOHAN TRIWIDODO**

**Skripsi**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2011**

Judul penelitian : **PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINNING* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH TEKNIK MENGGANTUNG (*SCHNEPPER*) SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 AMBARAWA TAHUN AJARAN 2009/2010**

Nama Mahasiswa : Johan Triwidodo

Nomor Poko Mahasiswa : 0413051042

Program Studi : Penjaskes

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI,**  
1.Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu

**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**  
**NIP. 19590117 198703 1 002**

**Drs. Frans Nurseto, M.Psi**  
**NIP. 19550723 198303 1 002**

2. Mengetahui  
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd**  
**NIP 19510507 198103 1 002**



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Johan Triwidodo

NPM : 0413051042

Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/ Penjaskes

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diberikan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan yang mengikuti tata cara karya dan etika penulisan karya tulis yang lazim.

Bandar Lampung, Februari 2011

Penulis

Johan Triwidodo  
NPM. 0413051042

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Wonokriyo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu pada tanggal 1 Januari 1983 merupakan anak ketiga dari empat bersaudara pasangan bapak Untung dan Mamithul Khoiriyah. Pendidikan yang pernah ditempuh adalah SD N 4 Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu pada Tahun 1996, SMP N 2 Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tamat pada Tahun 1999, dan SMA N 1 Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu pada Tahun 2002.

Pada tahun 2004 penulis diterima sebagai mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (S1) melalui jalur Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB).

## *Motto*

*Jangan menunggu bahagia untuk tersenyum tetapi  
Tersenyumlah agar engkau bahagia  
( Dr. Aidh Al-qarni )*

*Janganlah bimbang menghadapi segala penderitaan,  
sebab  
makin dekat cita-cita akan tercapai,  
makin banyak penderitaan yang kita alami  
( penulis )*

*Hidup adalah perjuangan dan hidup itu adalah pilihan  
jadi jangan salah memilih dan ragu  
( penulis )*



## *PERSEMBAHAN*

*Bapak dan mamak ku  
Selalu ada cinta di setiap untaian do'a dan tetes peluh  
yang mereka keluarkan untuk kebahagiaan dan  
keberhasilan putranya*

*Seseorang yang kelak akan mendampingiku Seumurhidup  
dan menjadi teman hidupku selamanya*

*Orang-orang yang turut memberikan andil bagiku dalam  
memahami arti hidup dan bagai mana menjalani  
kehidupan yang diridhoinya*

*Almamaterku Tercinta*

## SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Lompat Jauh Teknik Menggantung (*Schnepper*) Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ambarawa Tahun Ajaran 2009/2010 “. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada :

1. Drs. Akor Sitepu, M.Pd. selaku pembimbing I atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan.

2. Drs. Frans Nurseto, M.Psi. selaku Pembimbing II atas segala bimbingannya serta kepercayaan yang sudah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi.
3. Drs. Wiyono, M.Pd, selaku penguji utama pada ujian skripsi. Terimakasih untuk masukan dan saran-saran yang telah diberikan.
4. Drs. Bujang Rahman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Usman Adam, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
6. Bapak-bapak dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
7. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah bekerjasama dengan pelayanannya sehingga terselesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besarku, bapak dan mamak yang telah banyak memberikan nasihat dan dukungan.
9. Semua kawan-kawan mahasiswa di Program Studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2004, Yogi, Qidam, Nazief, Aritya, Yanuar, Mersi.
10. Teman seperjuangan almarhum Hascahyo Dwi Ashadi yang selalu memberikan motifasi, semangat, pengalaman, kekuatan dan banyak hal.
11. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikannya dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua, Amin...

Bandar Lampung, Februari 2011

Penulis,

Johan Triwidodo

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
LAMPIRAN	
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Perumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Definisi dan Lingkup Latihan.....	12
1. Atletik.....	12
2. Nomor Lompat Jauh.....	14
3. Lompat Jauh Teknik Menggantung ( <i>schnepfer</i> ).....	19
4. Pentingnya Kondisi Fisik.....	22
5. Pengertian Latihan ( <i>Training</i> ).....	24
6. Latihan Sirkuit ( <i>Circuit Training</i> ).....	30
7. Pengertian Power.....	32
8. Pengertian Tungkai.....	32

B. Kerangka Berpikir.....	33
C. Hipotesis.....	35
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
1. Variabel Bebas ( <i>Independent Variabel</i> ).....	37
2. Variabel Terikat ( <i>Independent Variabel</i> ).....	37
C. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
1. Tempat.....	39
2. Waktu Penelitian.....	39
E. Rancangan Penelitian.....	40
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Homogenitas.....	46
3. Uji t.....	47
4. Uji Pengaruh.....	59
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	52
2. Analisis Data.....	53
a. Uji Normalitas Data.....	53
b. Uji Homogenitas.....	54
c. Pengujian Hipotesis.....	54
B. Pembahasan.....	57
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik.....	13
2. Kategori Hasil Lompat Jauh Teknik Menggantung ( <i>schnepper</i> ).....	44
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil lompat jauh Teknik Menggantung ( <i>schnepper</i> ).....	50
4. Uji Normalitas.....	53
5. Uji Homogenitas .....	54
6. Hasil Analisis Uji Pengaruh.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Lompat jauh.....	17
2. Teknik Awalan Lompat Jauh.....	19
3. Teknik Tolakan Lompat Jauh.....	20
4. Teknik Melayang Teknik menggantung .....	21
5. Teknik Mendarat.....	22
6. Rencana Penelitian Latihan <i>Circuit Training</i> .....	40
7. Cara <i>Ordinal Pairing</i> .....	41
8. Pos – Pos Latihan <i>Circuit Training</i> .....	42
9. Grafik Garis Perbandingan Peningkatan Persentase Pada Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen.....	51
10. Grafik Garis Perbandingan Peningkatan Persentase Pada Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	52
11. Grafik Garis Perbandingan Peningkatan Persentase Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	52
12. Diagram Perbandingan Hasil Uji Pengaruh Antara kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	56

## LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Paket Program <i>Circuit Training</i> .....	65
2. Skenario Pembelajaran .....	67
3. Data Tes Awal Hasil Lompat Jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> )..	74
4. Membuat Tabel Kategori Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	75
5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tes Keterampilan Lompat Jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Eksperimen.....	76
6. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tes Keterampilan Lompat Jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Kontrol.....	77
7. Normalitas Data Hasil Tes Awal Tes Hasil lompat jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Eksperimen.....	78
8. Normalitas Data Hasil Tes Awal Tes Hasil lompat jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Kontrol.....	79
9. Normalitas Data Hasil Tes Akhir Tes Hasil lompat jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Eksperimen.....	80



10.	Normalitas Data Hasil Tes Awal Tes Hasil lompat jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Kontrol.....	81
11.	Uji Homogenitas Tes Awal Hasil lompat jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	82
12.	Uji Homogenitas Tes Awal Hasil lompat jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	83
13.	Uji t Pengaruh Latihan <i>Circuit Training</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Teknik Menggantung ( <i>Schnepper</i> ) Pada Kelompok Eksperimen.....	84
14.	Uji t Pengaruh Latihan Pada Kelas Kontrol.....	85
15.	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	86
16.	Distribusi t Student.....	87
17.	Nilai Persentil Untuk Distribusi F tabel $\alpha$ 0,05.....	88
18.	Tabel F.....	89
19.	Foto-Foto Penelitian.....	91
20.	Surat-surat.....	96