

## ABSTRAK

**Imran Umar.Nim.831 408 083. Judul penelitian “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Kela X2 Sma Negeri 1 Gorontalo”.** Pembimbing I Prof.Dr.H. Hariadi Said.MS\_ pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd.,M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Kelas X2 SMA Negeri 1 Gorontalo. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada cabang olahraga atletik siswa kelas X2 SMA Negeri 1 Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen terdiri atas 2 variabel penelitian yaitu variabel X (latihan kekuatan otot tungkai), dan variabel Y (jarak lompatan), dengan prosedur penelitian “Pre Test ( $X_1$ ), Treatmen (T), dan Post Test ( $X_2$ ).

populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa laki-laki kelas X pada SMA Negeri 1 Gorontalo yang berjumlah 102 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 15 orang siswa laki-laki kelas X2 yang diambil secara *purposive sampling*.

Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji  $t$ , dan berdasarkan hasil analisis diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 6,69, Sedangkan dari daftar distribusi  $t$  diperoleh  $t_{daftar}$  sebesar 2,62. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada harga  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_A$ . berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, maka hipotesis “Terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada cabang olahraga atletik siswa kelas X2 SMA Negeri 1 Gorontalo”,Diterima. maka dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai yang dilakukan secara intensif dan terprogram dapat meningkatkan jauhnya lompatan pada nomor lompat jauh.

Kata kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Lompat Jauh Gaya Menggantong