

## ABSTRAK

**UMNAH NIM. 831 408 186. “ Pengaruh Latihan Kecepatan Lari 50 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo”.** Skripsi bimbingan Ruslan S.Pd.M.P.d dan Dra.Nurhayati Liputo,S.Pd.M.Pd.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil lompat jauh pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo masih sangat rendah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan lari 50 Meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada cabang olahraga atletik siswa putri Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Hipotesis pada penelitian ini berbunyi “ada Pengaruh Latihan kecepatan lari 50 Meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang meneliti tentang pengaruh latihan kecepatan lari 50 Meter terhadap lompat jauh gaya menggantung. dua variable penelitian yaitu variable X (latihan kecepatan lari 50 Meter), dan variabel Y (jarak lompatan), dengan prosedur penelitian “Pre-Tes ( $X_1$ ),Treatment (T), dan Post-Tes ( $X_2$ ). Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII putri SMP Negeri 3 Gorontalo, sedangkan yang di jadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII yang berjumlah 20 orang.

Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji t, dan berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar-24,907 sedangkan dari daftar distribusi t diperoleh  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada didaerah penerimaan  $H_1$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ . Memperhatikan hasil analisis data tersebut, hipotesis yang berbunyi; “ada pengaruh latihan kecepatan lari 50 Meter terhadap kemampuan lompat jauh”, diterima. Dalam hal ini bahwa latihan kecepatan lari 50 Meter yang dilakukan secara intensif dan terprogram dapat meningkatkan jauhnya lompatan pada nomor lompat jauh.

Kata Kunci : Latihan, Lari 50 meter, Kemampuan, Lompat Jauh, Gaya, Menggantong