

ABSTRAK

Lompat jauh merupakan salah satu dari beberapa cabang atletik. Lompat jauh membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang semaksimal mungkin. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode Eksperimen dengan analisis data kuantitatif. Hipotesis yang digunakan adalah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Sesuai dengan hasil analisis data, diperoleh harga t_{Hitung} sebesar 0,2798. Dengan taraf kesalahan 5% atau $\alpha=0,05$ dengan $dk=20$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,725 sehingga dapat disimpulkan bahwa $T_{Hitung} < T_{Tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh