

## ABSTRAK

**Rifaldi Abdul Aziz**, 161407052. Pengaruh Latihan *Lunges* Terhadap Hasil Lompat Jangkit di Sekolah SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Pembimbing I Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan *lunges* dapat mempengaruhi hasil lompat jangkit siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lembaga dan mahasiswa lain guna menambah pengetahuan khususnya dalam bidang metode latihan.

Metode penelitian yang digunakan itu metode eksperimen dimana dalam melakukan penelitian menggunakan desain penelitian dengan pola *one group pre-test post-test design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 10 Gorontalo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Random (acak), dimana diambil 20 orang secara acak dari populasi. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini meliputi 2 variabel yaitu : variabel bebas adalah latihan *lunges* dan variabel terikat adalah hasil lompat jangkit. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode eksperimen.

Hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 7.46$ . Nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; dk = n - 1 (20-1 =19) di peroleh harga sebesar 1.73. Jadi,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7.46 > 1.7291$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; n - 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_1$  dapat di terima, sehinggadapatdinyatakan “Terdapat pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil lompat jingkat siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”, diterima.

Kata Kunci : Atletik, LompatJangkit, Latihan, Latihan Lunges