

ABSTRAK

Muhammad Saipul (2017): Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Padang. Skripsi: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan lompat jauh Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Padang. Hal ini diduga dari latihan yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh.

Jenis penelitian adalah Eksperimen Semu. Desain penelitian menggunakan *Design pre-test post-test Design*. Populasi dalam penelitian adalah Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Padang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 50 orang. Sampel diambil melalui teknik *Purposive Sampling*, yaitu siswa putra yang berjumlah 20 orang. Instrument untuk mengukur kemampuan lompat jauh adalah tes lompat jauh. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh, yang di tandai dengan perolehan rata-rata yaitu 2.80 pada *pre-test* menjadi 2.92 pada *post-test* dengan $t_{hitung} 7.107 > t_{tabel} 2.09$.