

ABSTRAK

Riri Fitri Yanti.2017 : Pengaruh Latihan Lari Jarak Pendek Terhadap Hasil Lompat Jauh Mahasiswa UKA (Unit kegiatan atletik) Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil lompat jauh mahasiswa UKA (Unit kegiatan atletik) Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari Jarak Pendek terhadap hasil lompat jauh mahasiswa UKA Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimental*), yang dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2017 terhadap mahasiswa UKA (Unit kegiatan atletik) Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKA (Unit kegiatan atletik) Universitas Negeri Padang berjumlah 14 orang putra. Instrumen penelitian tes awal dan tes akhir lompat jauh. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu berjumlah 14 orang. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 43.6 dan t_{tabel} sebesar 1,77. Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan lari jarak pendek terhadap hasil lompat jauh mahasiswa UKA (Unit kegiatan atletik) Universitas Negeri Padang.