

## **ABSTRAK**

Alfi Kisrofin 2019. *Pengaruh Latihan High Knee In Out Dan High Knee Zig Zag Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Cabang Olahgara Atletik Siswa Smk Barunawati Surabaya*. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: *High Knee, Daya tahan, Atletik*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar daya tahan melalui penerapan variasi High Knee. Penelitian ini juga dilatarbelakangi oleh lemahnya kekuatan daya tahan pada siswa kelas XII Smk Barunawati Surabaya.

Penelitian yang digunakan adalah The One Grupe Pretest-Posttest Design. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII 20 siswa laki-laki. Metode pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode test. Metode penelitian yang digunakan adalah analisi statistic dengan rumusan yang digunakan adalah uji t yang sesuai dengan judul penelitian yaitu Pengaruh Latihan High Knee In Out dan High Knee Zig Zag Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa SMK Barunawati Surabaya.

## **ABSTRACT**

Alfi Kisrofin 2019. The Effect of High Knee In Out and High Knee Zig Zag Training on Increasing Endurance in the Athletic Sports Branch of Barunawati High School Students in Surabaya. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor: Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

Keywords: High Knee, Endurance, Athletics

This study aims to determine the increase in learning outcomes of endurance through the application of the High Knee variation. This research is also motivated by the weak strength of endurance in class XII students of SMK Barunawati Surabaya.

The research used was The One Group Pretest-Posttest Design. The subjects in this study were 20 male students of class XII. The data collection method used in this study is the test method. The research method used is statistical analysis with the formulation used is the t test which is in accordance with the research title, namely the Effect of High Knee In Out and High Knee Zig Zag Exercises on Increasing Endurance in Athletic Sports Branches for Students of SMK Barunawati Surabaya.