








BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI


Nama Mahasiswa : Mohamammad Maulana Alamsyah
NIM : 195900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo
Pembimbing : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
12 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
12 Mei 2022		Pengajuan bab 1,2 dan 3
17 Juni 2022		Revisi bab 1,2 dan 3
26 Juli 2022		Pengesahan bab 1,2 dan 3
16 Agustus 2022		Pengajuan bab 4 dan 5
8 Desember 2022		Revisi bab 4 dan 5
30 Desember 2022		Pengesahan bab 4 dan 5

Surabaya, 12 Januari 2023



Dosen Pembimbing



Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0720046203

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa: Muhammad Maulana Alamsyah

NIM : 195900163

Program Studi : Pendidikan Jasmani


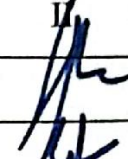





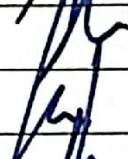

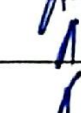
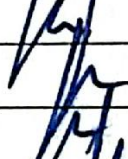

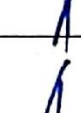
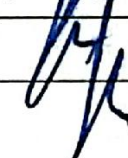

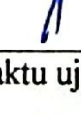



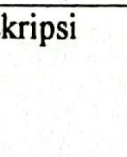

Tanggal Ujian Skripsi : 21 Desember 2022

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo

Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

Penguji II : Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Penguji III : Brahmna Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Penulisan			
2	Penambahan latar belakang bab I			
3	Penambahan referensi bab II			
4	Penambahan penelitian terdahulu bab II			
5	Penambahan pembahasan bab IV			
6	Daftar pustaka			
7	Penambahan keterangan pada tabel, gambar, lampiran			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

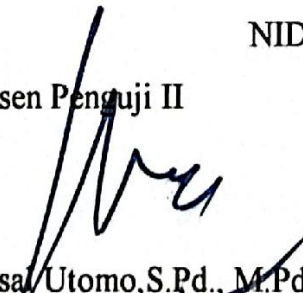
Dosen Penguji I



Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

NIDN.0720046203

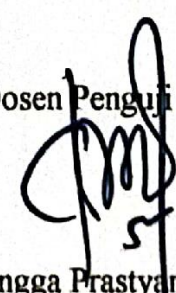
Dosen Penguji II



Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

NIDN.0708108805

Dosen Penguji III



Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

NIDN.0718108801

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 715/Ak.2/FPP/IX/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SDN TAMBAK SAWAH
Tambak sawah, waru, Sidoarjo
di Sidoarjo

Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SDN TAMBAK SAWAH berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muhammad Maulana Alamsyah
NIM : 195900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN JOGGING TERHADAP
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
KELAS 6 SDN TAMBAK SAWAH WARU SIDOARJO

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 24 September 2022



Dekan,
[Signature]
Drs. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3: Program Latihan *Jogging*

MINGGU 1 & 2

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x100	1	1 menit
	Inti	Latihan <i>Jogging</i>	4 menit	1	1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x100	1	1 menit
	Inti	Latihan Latihan <i>Jogging</i>	4 menit	1	1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 3 & 4

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x100	2	2 menit
	Inti	Latihan Latihan <i>Jogging</i>	5 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x100	2	2 menit
	Inti	Latihan Latihan <i>Jogging</i>	5 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			

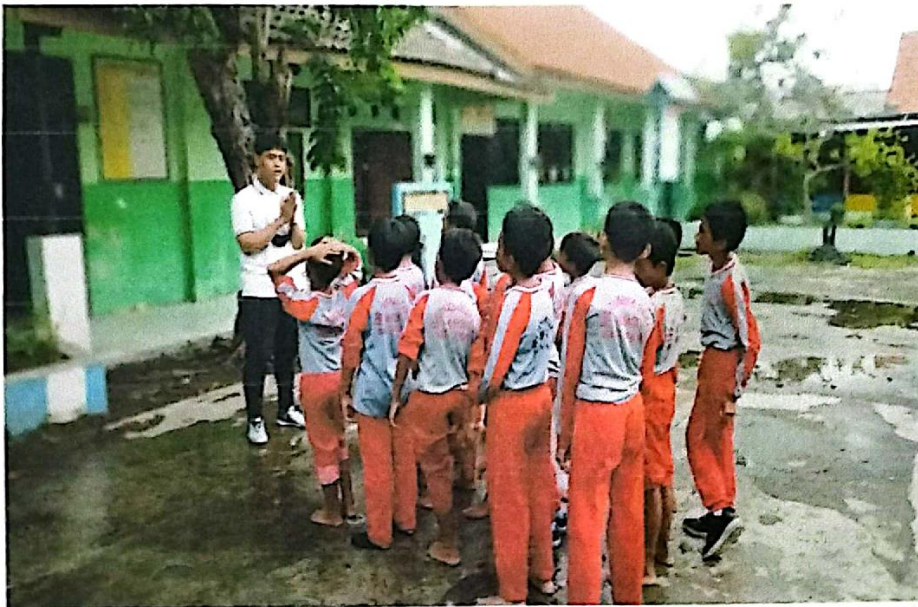
MINGGU 5 & 6

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x200	1	2 menit
	Inti	Latihan Latihan <i>Jogging</i>	4 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x200	1	2 menit
	Inti	Latihan Latihan <i>Jogging</i>	4 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			

MINGGU 7 & 8

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x200	2	5 menit
	Inti	Latihan Latihan <i>Jogging</i>	5 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	-
		Jalan cepat	1x200	2	5 menit
	Inti	Latihan Latihan <i>Jogging</i>	5 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down Evaluasi			

Lampiran 4. Dokumentasi Lapangan



Pengarahan kepada sampel

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Peneliti memberikan pemanasan pada sampel

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Sampel melakukan latihan *jogging*

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Sampel melakukan tes *push-up* 30 detik

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Sampel melakukan tes *sit-up* 30 detik

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Sampel melakukan tes lari *sprint* 30 meter

Sumber: Dokumentasi Pribadi