

**PENGARUH OLAHRAGA JOGING TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 8 DI MTS NU
BERBEK**

SKRIPSI



AHMAD FIKRI MURTADLO

185900134

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2022

PENGARUH OLAHRAGA JOGGING UNTUK TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 8 DI MTS NU BERBEK

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan
Jasmani

AHMAD FIKRI MURTADLO

185900134

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : AHMAD FIKRI MURTADLO

185900134

Judul Skripsi : PENGARUH OLAHRAGA JOGGING
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 8 DI MTS
NU BERBEK

Surabaya, 18 Januari 2022

Pembimbing I,



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN 0723035701

Pembimbing II



Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0708108805

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ahmad Fikri Murtadlo dengan judul Pengaruh Olahraga jogging terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 8 di MTS NU BERBEK. telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022

Dewan Penguji :

1. Dr. H. Harwanto, M.Pd.
2. Dr. Sumardi, M.Kes.
3. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Ketua

Anggota

Anggota



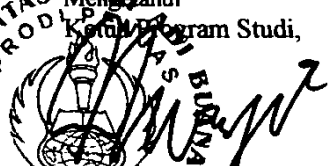
Mengesahkan
Dekan FIP,



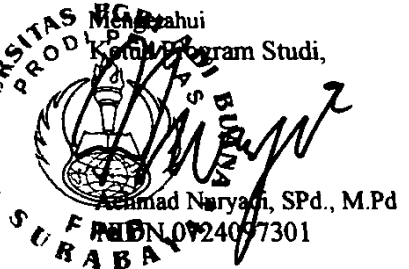
Dr. Santika Bentika Hadi, M.Kes
NIDN.0009026702



Mengetahui
Ketua Program Studi,



Ahmad Nuryadi, SPd., M.Pd
NIDN.0724077301



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Fikri Murtadlo

NIM : 185900134

Program Studi : Pendidikan jasmani
Fakultas Pedagogig dan Psikologi
PGRI AdiBuana Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 18 Januari 2022

Mahasiswa,



Ahmad Fikri Murtadlo
NIM : 185900134

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. atas ridanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Pengaruh olahraga jogging untuk menjaga kesehata sisa kelas 8 di mts nu berbek waru sidoarjo”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas pedagogik dan psikologi universitas PGRI adibuana surabaya. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes Dekan Fakultas FPP Universitas PGRI Adibuana Surabaya
3. Dr. Sumardi, M.Kes dan Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan berbagai pengalaman kepada penulis.
4. Segenap Dosen Fakultas pedagogik dan psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.

5. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Surabaya, 18 januari 2022

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Surat Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Ruang lingkup dan batas masalah	5
C. Rumusan masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Variabel Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka	7
B. Penelitian Terdahulu	26
C. Kerangka konseptual.....	26
D. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Metode Pengumpulan Data	29
D. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN – LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani	31
3.2 Klasifikasi Tes Kebugaran jasmani	32
4.1 Nilai pre test kebugaran jasmani.....	35
4.2 Nilai post test kebugaran jasmani	35
4.3 Klasifikasi nilai pre test kebugaran jasmani	36
4.4 Klasifikasi nilai post test kebugaran jasmani.....	37
4.5 Descriptive Statistics.....	38
4.6 Tests of Normality	39
4.7 Test of Homogeneity of Variances	40
4.8 Paired Samples Test.....	41
4.9 Perhitungan uji T	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 jogging	16
3.1 Lari 50 meter	30
3.2 sit up	30
3.3 push up.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Surat izin penelitian.....	46
Pelaksanaan test lari 50 meter	48
Pelaksanaan test sit up	48
Pelaksanaan test push up.....	48