

## ABSTRAK

Murtadlo, Ahmad Fikri. 2021. *Pengaruh olahraga jogging untuk menjaga kebugaran jasmani siswa kelas 8 di mts nu berbek waru sidoarjo*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1. Dr. Sumardi, M.Kes , 2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: olahraga, jogging,kebugaran jasmani, Pendidikan Jasmani, PJOK

penelitian ini di latar belakang oleh kondisi murid kelas 8 di mts nu berbek yang mudah lelah ketika pelajaran olahraga berlangsung, ada yang dari mereka setelah melakukan praktek kebugaran itu masih semangat atau ada cadangan tenaga da nada yang dari mereka setelah melakukan praktek kebugaran itu mengalami kelelahan yang berarti jadi tidak ada tenaga lagi untuk berolahraga.

Orang yang melakukan latihan olahraga semakin bertambah dari hari ke hari. Aktivitas ini dilakukan dengan tujuan agar kebugaran jasmani murid kelas 8 di mts nu berbek menjadi lebih baik.

Salah satu bentuk latihan olahraga yang populer dan sering dikerjakan oleh masyarakat adalah jogging. Sudah sepantasnya latihan jogging dipilih masyarakat untuk kebugaran karena jogging bisa memelihara dan meningkatkan kebugaran.

Latihan jogging yang dikerjakan secara sistematis, teratur dan berkelanjutan akan memberi pengaruh pada seluruh sistem di tubuh. karena jelas latihan jogging memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani.

## **ABSTRACT**

Murtadlo, Ahmad Fikri. 2021. The effect of jogging to maintain the physical fitness of 8th graders at MTs NU Berbek Waru Sidoarjo. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor 1. Dr. Sumardi, M.Kes, 2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Keywords: exercise, jogging, physical fitness, physical education, PJOK

This research was motivated by the condition of the 8th grade students at MTS NU Berbek who were easily tired when sports lessons took place, some of them after doing fitness practice were still enthusiastic or there was a reserve of energy and tone that after doing fitness practice they experienced severe fatigue. means that there is no more energy to exercise.

People who do sports exercises are increasing day by day. This activity is carried out with the aim of improving the physical fitness of 8th grade students at MTS NU Berbek.

One form of exercise that is popular and often done by the community is jogging. It is appropriate for the community to choose jogging for fitness because jogging can maintain and improve fitness,

Jogging exercise that is done systematically, measurably and continuously will have an effect on all systems in the body. because it is clear that jogging has an effect on physical fitness.