

**PENGARUH LATIHAN *JOGGING* TERHADAP  
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA  
SISWA KELAS 6 SDN TAMBAK SAWAH  
WARU SIDOARJO**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**MOHAMMAD MAULANA ALAMSYAH  
NIM 195900163**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
2022**

**PENGARUH LATIHAN *JOGGING* TERHADAP  
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA  
SISWA KELAS 6 SDN TAMBAK SAWAH  
WARU SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**MOHAMMAD MAULANA ALAMSYAH  
NIM 195900163**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mohammad Maulana Alamsyah  
NIM 195900163

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

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani,

  
Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd  
NIDN: 0724097301

Surabaya, 19 Desember 2022  
Dosen Pembimbing,

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mohammad Maulana Alamsyah dengan judul Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2022 Dewan Penguji:

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd     | Ketua   |
| 2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd     | Anggota |
| 3. Brahmana Rangga Prasetya, S.Pd., M.Pd | Anggota |

Mengesahkan  
Mengetahui

Dekan FPP,  
Studi,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.  
M.Pd

Ketua Program  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FPP

Achmad Nuryadi, S.Pd.,

## BERITA ACARA SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 21 bulan Desember tahun 2022 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama Mahasiswa : Mohammad 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.

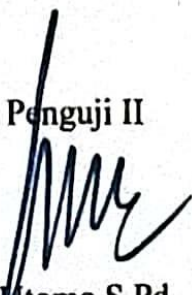
Dosen Penguji I



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

## HALAMAN MOTTO

“Berakit-Rakit Kehulu Bersenang-Senang  
Kemudian”

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
6. Teman-teman kelas A angkatan 2019.

Surabaya, 17 Januari 2023  
Penulis

Mohammad Maulana Alamsyah

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Maulana Alamsyah  
NIM : 195900163  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila di kemudian 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, 17 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Mohammad Maulana Alamsyah



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Keabsahan Pernyataan .....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto .....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Variabel Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	6
1. Karakteristik Siswa SD .....	6
2. Pengertian Pendidikan. ....	7
3. Pengertian Olahraga.....	8
4. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	9
5. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	10
6. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
7. Pengertian Latihan .....	14
8. Tujuan Latihan .....	14
9. Sasaran Latihan .....	15
10. Latihan <i>Jogging</i> .....	16

B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	17
C. Kerangka Konseptual .....	19
D. Hipotesis.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
C. Metode Pengumpulan Data .....	22
D. Teknik Analisis Data.....	24
E. Jadwal Penelitian .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan.....	36
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	37
B. Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
DAFTAR LAMPIRAN .....	42

## DAFTAR GAMBAR

3.1. Lari <i>Sprint</i> 30 Meter.. .....	23
3.2. <i>Push-Up</i> 30 Detik .....	23
3.3. <i>Sit-Up</i> 30 Detik .....	24

## DAFTAR TABEL

2.1. Kerangka Konseptual.....	19
3.1. Rancangan Penelitian.....	21
4.1. Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	26
4.2. Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	27
4.3. Hasil Data <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen.....	27
4.4. Hasil Data <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	28
4.5. Penilaian Rubrik Lari <i>Sprint</i> 30 Meter .....	28
4.6. Penilaian Rubrik <i>Sit-Up</i> .....	29
4.7. Penilaian Rubrik <i>Push-Up</i> .....	29
4.8. Hasil Selisi Data <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> .....	30
4.9. Hasil Data Analisis Deskriptif.....	31
4.10. Hasil Data Normalitas Data .....	31
4.11. Hasil Data Homogenitas Data.....	32
4.12. Hasil Data Uji <i>Paired Sample Test</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	42
2. Surat Balasan Penelitian .....	43
3. Program Latihan .....	44
4. Dokumentasi Penelitian.....	48