

## ABSTRAK

Mohammad, Maulana Alamsyah. 2022. Pengaruh Latihan *Jogging* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: latihan *jogging*, kebugaran jasmani

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jogging* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo yang berjumlah 24 siswa. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 20 siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *random sampling* (acak) dari siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo yang berjumlah 24 diambil sampel 20 siswa. Dalam penelitian ini, jenis penelitiannya adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest Design*. namun penelitian ini hanya ingin mengetahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Hasil analisis menemukan bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, pada kelompok kontrol sebesar 0.074, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen  $> 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa latihan *jogging* berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan *jogging* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo bisa dijadikan para guru PJOK untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

## ABSTRACT

Mohammad, Maulana Alamsyah. 2022. Effect of Jogging Exercise on Increasing Physical Fitness in Grade 6 Students at SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Keywords: jogging exercise, physical fitness

The purpose of this study was to determine how much influence jogging exercise has on increasing physical fitness in grade 6 students at SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo.

The population in this study was grade 6 students at SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo, totaling 24 students. In this study, the sample used was 20 students of grade 6 SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo. The sampling technique in this study used a random sampling system (random) from the 6th grade students of SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo, totaling 24, taking a sample of 20 students. In this study, the type of research is quantitative research using the design or design in this study using the Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest Design. However, this study only wanted to know with certainty the difference in results due to the treatment given.

The results of the analysis found that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group is 0.001, in the control group is 0.074, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group  $> 0.05$ , it can be stated that jogging exercise has an effect on increasing physical fitness in 6th grade students at SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo. So that the research entitled the effect of jogging exercise on increasing physical fitness in grade 6 students at SDN Tambak Sawah Waru Sidoarjo can be used as PJOK teachers to serve as references or guidelines in providing exercise programs or materials, especially to improve physical fitness.