

**PENGARUH *JOGGING* TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN
JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT* DI
SMP NEGERI 1 JORONG**



OLEH :

**ADAM ZAKARIA
NIM. 1810122210027**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2022**

ABSTRAK

Adam Zakaria, NIM 1810122210027, 2022. “Pengaruh Jogging Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Yang Mengalami Overweight di SMP Negeri 1 Jorong”. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd. Pembimbing: (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui apakah ada pengaruh kegiatan *jogging* terhadap peningkatan kesegaran jasmani dan penurunan berat badan peserta didik yang mengalami *overweight* di SMP Negeri 1 Jorong.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (*pre-experimental design*). Adapun rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 1 Jorong yang memiliki berat badan berlebih yang berjumlah 21 orang. Sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki berat badan dengan kategori *overweight* yang berjumlah 8 orang. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian dari hasil uji-t untuk kesegaran jasmani dapat dilihat bahwa thitung 6.910 dan ttabel (df 7) 1.94318 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000. Oleh karena thitung 6.910 > ttabel 1.94318, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan hasil uji-t untuk penurunan berat badan dapat dilihat bahwa thitung 9.621 dan ttabel (df 7) 1.94318 dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000. Oleh karena thitung 9.621 > ttabel 1.94318, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan

Kata Kunci: *Jogging*, Kesegaran Jasmani, Penurunan Berat Badan, dan *Overweight*.

ABSTRACT

Adam Zakaria, NIM 1810122210027, 2022. “The Effect of Jogging on Increasing the Physical Fitness of Overweight Students at SMP Negeri 1 Jorong”. Physical Education Study Program Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Supervisor. (I) Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd. Supervisor: (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

The purpose of this study was: to find out whether there was an effect of jogging on increasing physical fitness and weight loss of Overweight Students at SMP Negeri 1 Jorong.

The method used in this research is the experimental method (pre-experimental design). The design in this study used the One–Group Pretest Posttest Design. The population in this study were students at SMPN 1 Jorong with excess overweight, totaling 21 people. While the samples in this study were students with excess overweight in the overweight category , totaling 8 people. The sampling technique is using a purposive sample.

The results of the research from results of the t-test for physical fitness can be seen that t_{count} 6.910 and t_{table} (df 7) 1.94318 with sig. (2-tailed) of 0.000. Because t_{count} 6.910 > t_{table} 1.94318, and a significance value of 0.000 < 0.05, this result shows that there is a significant difference. While the result of the t-test for weight loss can be seen that t_{count} 9.621 and t_{table} (df 7) 1.94318 with sig. (2-tailed) of 0.000. Because t_{count} 9.621 > t_{table} 1.94318, and a significance value of 0.000 < 0.05, this result shows that there is a significant difference

Keywords: Jogging, physical Fitness, Weight Loss, and Overweight

MOTTO DAN PESEMBAHAN

MOTTO:

“Sungguh segala sesuatu telah ditetapkan, Lantas mengapa kau IRI??”

PERSEMBAHAN:

- **Kedua orang tua ku.** Alm. Bapak **Samsul Hadi** dan Ibu **Aslaha** berkat kalian aku dapat terahir ke dunia ini, berkat didikan dan kasih sayang kalian aku dapat tumbuh menjadi pribadi yang baik meskipun masih banyak kekurangan dari diriku. Terimakasih atas jerih payah kalian terhadapku, sungguh tiada upaya yang lebih pantas untuk membalas jasmu. juga atas do'a dan dukungan kalian berdua selama aku bersekolah hingga dapat menyelesaikan pendidikan sampai kuliah.

Semoga dari ini aku bisa membahagiakan kalian

- Seluruh keluarga ku, terima kasih atas do'a dan dukungan kalian
 - Untuk teman-temanku dan orang-orang baik yang ada disekitarku
- terimakasih untuk dukungan dan doa kalian semoga apa yang kalian doakan

untukku akan berbalik baik untuk kalian.

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *JOGGING* TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN
JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT* DI
SMP NEGERI 1 JORONG**

Oleh:

Adam Zakaria
NIM. 1810122210027

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd
NIP. 196006161987031004



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd
NIP. 198206232010121005

Mengetahui:

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru


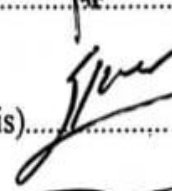
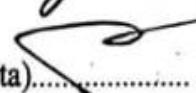


Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal :

Dewan Penguji

1. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. (Ketua).....
2. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (Sekretaris).....
3. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., AIFO (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adam Zakaria
NIM : 1810122210027
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas: Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 20 Desember 2022

Adam Zakaria
NIM. 1810122210027

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Jogging Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Yang Mengalami Overweight di SMP Negeri 1 Jorong*"

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Strata 1 Universitas Lambung Mangkurat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani. Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali menemukan hambatan dan rintangan, tetapi berkat bimbingan, nasihat serta saran dari semua pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Namun tidak dapat dipungkiri oleh penulis bahwasanya masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis menerima segala bentuk saran dan kiritik yang sifatnya membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat mejadi lebih baik lagi.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin.

2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan Pendidikan ULM
3. Drs. Perdianto, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIKP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Dosen Pembimbing Utama yang telah membantu, membimbing dan memberikan motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
6. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
7. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes. Dosen Penguji yang mana telah memberikan masukan-masukan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjas) JPOK FIKP ULM Banjarbaru yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan
9. Ibu Aslaha dan alm. Bapak Samsul Hadi. Orang tua saya yang mana tak henti-hentinya membantu, memberikan motivasi dan semangat demi terselesainya skripsi ini.
10. Aini Ifrohki, S.Farm. Istri saya tercinta yang selalu memberikan dukungan yang tiada henti

11. Rekan-rekan mahasiswa JPOK FKIP angkatan 2018 yang selalu membantu dan memberikan semangat
12. Semua pihak yang telah membantu saya sehingga terselesainya skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu

Banjarbaru, November 2022

Adam Zakaria
NIM. 1810122210031

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PESEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KESANGGUPAN	vi
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	15

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah **Error! Bookmark not defined.**
- B. Identifikasi Masalah
- C. Pembatasan Masalah
- D. Rumusan Masalah
- E. Tujuan Penelitian.....
- F. Hasil Guna Penelitian

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Deskripsi Teoristis.....
- B. Kajian Penelitian yang Relevan
- C. Kerangka Berfikir
- D. Hipotesis

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- A. Variabel Penelitian

- B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional Variabel **.Error! Bookmark not defined.**
- C. Tempat dan Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- D. Metode Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- E. Populasi dan Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
- F. Instrumen Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- G. Teknik Pengumpulan Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- H. Teknik Analisis Data **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Data..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Pengujian Persyaratan Analisis **Error! Bookmark not defined.**
- C. Pengujian Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**
- D. Pembahasan Hasil Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**
- B. Saran **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN Error! Bookmark not defined.

DOKUMENTASI PENELITIAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
3. 1 Rincian populasi Penelitian Peserta Didik SMPN 1 Jorong	Error! Bookmark not defined.
3. 2 Norma Kesegaran Jasmani Tes Lari 2,4 Kilometer Putra	Error! Bookmark not defined.
3. 3 Norma Kesegaran Jasmani Tes Lari 2,4 Kilometer Putri	Error! Bookmark not defined.
3. 4 Data tes dan pengukuran Data Pre-Test dan Post-test	Error! Bookmark not defined.
3. 5 Program Latihan Jogging	Error! Bookmark not defined.
4. 1. Data hasil tes pengukuran Kesegaran Jasmani dan Berat Badan	Error! Bookmark not defined.
4. 2 Uji Normalitas Data Pre-Test, Post-Test dengan SPSS 16	Error! Bookmark not defined.
4. 3 Data Uji Hasil Pretest dan Posttest Kesegaran Jasmani dan Pengukuran Berat Badan Peserta didik Overweight di SMPN 1 Jorong	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Surat Penunjukan Bimbingan..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Surat Izin Kepala Kantor DPM & PTSP Kab. Tanah Laut **Error! Bookmark not defined.**
3. Surat Balasan Kantor DPM & PTSP Kab. Tanah Laut **Error! Bookmark not defined.**
4. Surat Izin Kepala Sekolah SMPN 1 Jorong **Error! Bookmark not defined.**
5. Surat Balasan SMPN 1 Jorong **Error! Bookmark not defined.**
6. Program Latihan Jogging **Error! Bookmark not defined.**
7. Nilai dan Hasil Klasifikasi Kesegaran Jasmani Lari 2,4 Km Pre-Test, Post-Test Peserta didik Overweight di SMPN 1 JORONG..... **Error! Bookmark not defined.**
8. Data Pengukuran komposisi tubuh dan Berat Badan Ideal..... **Error! Bookmark not defined.**
9. Data pengukuran komposisi tubuh guna penentuan sampel **Error! Bookmark not defined.**
10. Program Latihan Jogging **Error! Bookmark not defined.**
11. Formulir pre-test **Error! Bookmark not defined.**
12. Formulir Post-Test **Error! Bookmark not defined.**
13. Pengolahan Data Hasil Penelitian dengan SPSS **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Foto Alat Tes**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. Tes Awal Berat Badan ideal**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. Tes Awal Pengukuran Berat Badan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. Membariskan Peserta Tes.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 5. melakukan pemanasan sebelum Tes**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 6. Pemanasan Pasif**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 7. Pembuatan Lintasan Tes Lari 2,4 Km....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 8. Sampel Melakukan Tes Lari 2,4 Km**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 9. Berbaris dan mencek kehadiran sampel **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 10. Melakukan pemanasan pasif sebelum Jogging**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 11. Sampel Melakukan Treatment Jogging.**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 12. Pengecekan Denyut Nadi setiap Repetisi**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 13. Membariskan Sampel dan Memberikan Arahan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 14. Post-Test Pengukuran Berat Badan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 15. Post-Test Pengukuran Berat Badan**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 16. Berdo'a sebelum Post-Test Kesegaran Jasmani**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 17. Pemanasan Pasif Sebelum Post-Test Kesegaran Jasmani**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 18. Post-Test Kesegaran Jasmani Lari 2,4 Km**Error! Bookmark not defined.**