

ABSTRAK

**NANDINI, NIM 6191210002, “Pengaruh Aktivitas *Jogging* Terhadap Peningkatan Kebugaran Melalui Aplikasi SIPGAR Pada Guru di Sekolah Az-Zakiyah Islamic Leadership”,
(Pembimbing: Zulaini)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed, 2023.**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas *jogging* terhadap peningkatan kebugaran melalui aplikasi SIPGAR pada guru di sekolah Az-Zakiyah Islamic Leadership. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 7 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah Az-zakiyah Islamic Leadership pada bulan Februari hingga bulan Maret 2023. Sampel melaksanakan *pretest* untuk mengukur tingkat kebugaran tubuh menggunakan instrumen tes *rockport* pada aplikasi SIPGAR. Setelah mengetahui tingkat kebugaran tubuh pada sampel, sampel akan diberikan perlakuan *jogging* 3 kali seminggu dalam jangka waktu 6 minggu dimana program latihan yang diberikan berpatok kepada rekomendasi pada aplikasi SIPGAR. Kemudian dilakukan *posttest* untuk mengukur tingkat kebugaran tubuh menggunakan instrumen tes *rockport* pada aplikasi SIPGAR. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansinya adalah sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas *jogging* terhadap peningkatan kebugaran melalui aplikasi SIPGAR pada guru disekolah Az-zakiyah Islamic Leadership.

Kata kunci: Aktivitas *Jogging*, Kebugaran Jasmani, Aplikasi SIPGAR, Guru.

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRACT

**NANDINI, NIM 6191210002, “The Effect of Jogging Activities on Increasing Fitness Through the SIPGAR Application for Teachers at the Az-zakiyah Islamic Leadership School”,
(Advisor: Zulaini)
Thesis: Faculty of Sports Science Unimed, 2023.**

The purpose of this study was to determine the effect of jogging activities on increasing fitness through the SIPGAR application for teachers at the Az-Zakiyah Islamic Leadership school. This research is a quantitative research with the research method used is the experimental method of the One-Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study was 7 people who were selected using a purposive sampling technique.

This research was conducted in the Az-zakiyah Islamic Leadership school field from February to March 2023. The sample carried out a pretest to measure body fitness levels using the rockport test instrument on the SIPGAR application. After knowing the body fitness level of the sample, the sample will be given a jogging treatment 3 times a week for a period of 6 weeks where the exercise program provided is based on the recommendations in the SIPGAR application. Then a posttest was carried out to measure the level of body fitness using the Rockport test instrument on the SIPGAR application. Data analysis technique using paired sample t-test.

Based on the research results obtained using the paired sample t-test showed that the significance value was $0.001 < 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of jogging activities on increasing fitness through the SIPGAR application for teachers at the Az-zakiyah Islamic Leadership school.

Keywords: Jogging Activity, Physical Fitness, SIPGAR Application, Teacher.

THE
Character Building
UNIVERSITY