

## ABSTRAK

Sri Chairrani (NIM : 6191210001) “Pengaruh Aktivitas *Jogging* Terhadap Massa Tulang Pada Guru – Guru Di Sekolah Az – Zakiyah Islamic Leadership”,

(Pembimbing : Zulaini)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2023

Aktivitas fisik *jogging* dapat dilakukan oleh semua usia. Olahraga *jogging* tidak perlu memiliki kemampuan khusus untuk melakukannya, tidak memerlukan fasilitas tertentu, dan olahraga ini juga banyak digemari oleh semua kelompok umur. *Jogging* yang dilakukan secara teratur, maka banyak manfaat yang akan di dapat seperti dapat melancarkan peredaran darah dan memperkuat jantung, melancarkan system pencernaan, mengencangkan otot pada dan kaki, dan dapat menguatkan tulang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik *jogging* terhadap massa tulang pada guru – guru disekolah Az-Zakiyah Islamic Leadership yang dilakukan di Jl. Meteorologi IV, Indra Kasih, Kec. Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan Teknik pengumpulan data menggunakan *pretest* dan *posttest*. penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dalam 18 kali perlakuan dengan sampel sebanyak 9 orang. Teknik Analisa pada penelitian ini menggunakan uji-t. hasil penelitian uji-t diperoleh perbedaan *pretest* dan *posttest* adalah 0,06. hal ini membuktikan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari aktifitas *jogging* terhadap massa tulang. berdasarkan analisis data tersebut, maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aktifitas *jogging* terhadap massa tulang.

**Kata Kunci** : Massa Tulang, *Jogging*

## ABSTRACT

Sri Chairrani (NIM : 6191210001) “Pengaruh Aktivitas *Jogging* Terhadap Massa Tulang Pada Guru – Guru Di Sekolah Az – Zakiyah Islamic Leadership”,

(Pembimbing : Zulaini)

Skripsi :Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2023

Jogging physical activity can be done by all ages. Jogging does not need to have special abilities to do it, does not require certain facilities, and this sport is also much loved by all age groups. Jogging is done regularly, so many benefits will be obtained such as being able to improve blood circulation and strengthen the heart, expedite the digestive system, tighten muscles in and legs, and can strengthen bones. The purpose of this study was to determine the effect of jogging physical activity on bone mass in teachers at the Az-Zakiyah Islamic Leadership school which was conducted on Jl. Meteorology IV, Indra Kasih, Kec. Medan Tembung, Medan City, North Sumatra. The method used in this study was an experimental method with data collection techniques using pretest and posttest. This research was conducted for 6 weeks in 18 treatments with a sample of 9 people. The analysis technique in this study uses the t-test. The results of the t-test study showed that the difference between pretest and posttest was 0.06. this proves that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is a significant effect of jogging activity on bone mass. based on the analysis of these data, the conclusion is that there is a significant effect of giving jogging activities on bone mass.

**Keywords : Massa Tulang, *Jogging***

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY