

ABSTRAK

Revaldy Deny Suryana, 2017. Perbedaan Peningkatan Kebugaran Jasmani Antara Metode *Jogging* dengan *Interval Ekstensif* Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti masih kurangnya kualitas kebugaran jasmani mahasiswa jurusan KESREK FIK UNP. Terdapat beberapa macam metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu metode *Jogging* dan *Interval Ekstensif*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode *Jogging* atau Metode *Interval Ekstensif* yang lebih efektif digunakan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Februari sampai dengan 17 April 2017. Tempat penelitian di lapangan FIK UNP. Populasi penelitian berjumlah 240 orang mahasiswa, teknik pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan memberi nomor *random* dimulai dari 1 sampai 240 dan dilakukan undian, sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang mahasiswa. Data tes kebugaran jasmani dilakukan dengan *Cooper test* (lari 2,4 KM). Teknis analisis data yaitu dengan Uji t.

Hasil penelitian, (1) Terdapat pengaruh peningkatan kebugaran jasmani dengan metode *Jogging* sebesar 0,53 (2) Terdapat pengaruh peningkatan kebugaran jasmani dengan metode *Interval Ekstensif* sebesar 0,62. (3). Metode Interval Ekstensif memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan metode *Jogging* dalam peningkatan kebugaran jasmani dengan rata-rata 13,16 menjadi 12,54 meningkat 0,62.

Kata Kunci : Metode *Jogging*, *Interval Ekstensif*, Kebugaran Jasmani