

ABSTRAK

Jekson Tambunan (2018) : Pengaruh Latihan *Joging* Terhadap Penurunan Berat Badan Siswa-Siswi *Overweight* Di SMP Negeri 13 Tabing Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum idealnya berat badan siswa-siswi yang mengalami *overweight* di SMP N. 13 Tabing Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Joging* terhadap penurunan berat badan siswa-siswi SMP N. 13 Tabing Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Dilakukan di SMP N. 13 Tabing Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) yang berjumlah 30 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 18 orang. Data didalam penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*pre test*) dengan mengukur berat badan dan tinggi badan dan melakukan tes akhir (*post test*) mengukur berat badan. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Pengumpulan data menggunakan data berat badan sebelum dan sesudah *joging*, *joging* dilakukan sebanyak 4 kali dalam satu minggu selama satu bulan. Data diolah dengan uji t sampel terikat dengan α 0,05. Hasil perhitungan uji-t sampel terikat data berat badan awal dan data berat badan akhir, dengan hasil $t_{hitung} = 11,3 > t_{tabel} = 1,69$ yang artinya menunjukkan bahwa *Joging* dapat menurunkan berat badan secara positif pada siswa-siswi *Overweight* SMP N. 13 Tabing Kota Padang.

Kata Kunci: “*Joging*”, Penurunan Berat Badan.