

**PENGARUH LATIHAN *JOGING* TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN SISWA
OVERWEIGHT DI SMP NEGERI 13 TABING KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :

**Jekson Tambunan
NIM. 14089128/2014**

**Dosen Pembimbing :
dr. Pudia M. Indika M,Kes**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2018

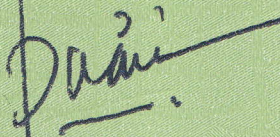
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *JOGING* TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN SISWA *OVERWEIGHT* DI SMP NEGERI 13 TABING KOTA PADANG

Nama : Jekson Tambunan
Nim : 14089128
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Disetujui oleh

Pembimbing



dr. Pudia M. Indika, M.Kes
Nip.198211232008121003

Mengetahui:
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes
Nip.197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

PENGARUH LATIHAN *JOGING* TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN SISWA *OVERWEIGHT* DI SMP NEGERI 13 TABING KOTA PADANG

Nama : Jekson Tambunan
Nim : 14089128
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Padang, Oktober 2018

Tim Penguji

Jabatan Nama

Pembimbing : dr. Pudia M. Indika M,kes

Penguji 1 : Drs. Apri Agus, M,Pd

Penguji 2 : dr. Arif Fadli Muchlis,M.Biomed

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jekson Tambunan

NIM : 14089128

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Padang, Oktober 2018

Yang Menyatakan



Jekson Tambunan

NIM. 14089128

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.

ABSTRACT

THE EFFECT OF JOGING EXERCISES ON WEIGHT LOSS OVERWEIGHT STUDENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL 13 IN THE CITY OF PADANG.

Jekson Tambunan¹, Pudia M. Indika²

**¹Mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang**

²Pembimbing

(Universitas Negeri Padang)

The problem in this study is that the weight of student who are overweight in junior high school is not ideal 13 tabing in the city of padang. This study aims to see the effect of jogging exercises on the weight loss of junior high school students n. 13 tabing in padang city.

This type of research is a quasi experimental. done in tabing N. 13 Middle school in padang city. the population in the study were 30 students who had excess weight. in samplin, this researcher used a purposive sampling technique with a total of 18 people. the data in this study were obtained by conducting initial tests b measuring body weight ang height and doing a final test measurin g weight. the data were analyzed with descriptive and inferential statistics with the t test formula bound sample.

Data collection using data weight before and after jogging, jogging is done 4 times in one week for one month. the data was processed with a sample t test bound to $\alpha 0,05$. the results of the calculation of the sample t test are bound to the initial body weight data and the final body weight data and the final body weight data, with the results of t count = 11,3 > t table =1,69, which means that jogging can lose weight positively to overweight students of SMP N 13 Tabing the city of padang.

Keywords : Joging, weight loss.

KATA PENGANTAR

Puji tuhan penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Joging* Terhadap Penurunan Berat Badan Siswa *Overweight* SMP Negeri 13 Tabing Kota Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan kesehatan dan rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan menerima saya sebagai mahasiswa UNP.
2. Bapak Dr. Zalfendi,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis,SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan kesehatan dan rekreasi dan bapak Dr. M. Sazeli rifki, S.Si, M. Pd,selaku sekretaris jurusan kesehatan

dan rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dr. Pudia M. Indika M,kes selaku Pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Drs. Apri Agus,M.Pd, . dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat orang tua bapak Januari Tambunan, Ibu Tercinta Tanna Br Simarmata dan keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan, cintanya dan semua hal yang bersangkutan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMP Negeri 13 Tabing Kota Padang yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian
9. Teman-teman yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTARTABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penulisan	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II Kajian Pustaka	
A. KajianTeori	10
1. Hakekat Kegemukan.....	10
2. Faktor-Faktor Terjadinya Kegemukan.....	12
3. Penilaian Siswa Overweight.....	19
4. Metode Latihan Olahraga	27
B. KerangkaKonseptual	29
C. Hipotesis.....	30

BAB III Metodologi Penelitian

A. Jenis Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Pengajuan persyaratan analisis.....	40
C. Pengujian hipotesis.....	40
D. Pembahasan	42
E. Keterbatasan Penelitian	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45

Daftar Pustaka.....	46
----------------------------	-----------

Lampiran

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Kegemukan	13
Tabel 2. Pengeluaran Kalori Untuk Berbagai Aktivitas.....	22
Tabel 3. Rekomendasi Untuk Meningkatkan Aktivitas	24
Tabel4. Target Denyut Nadi Latihan	26
Tabel5. Populasi Penelitian.....	35
Tabel 6. Sampel Penelitian.....	36
Tabel 7. Data Hasil Pre test Berat Badan berdasarkan IMT	38
Tabel 8. Hasil Pre test berat badan, tinggi badan dan IMT	39
Tabel 9. Data Post test Berat Badan Berdasarkan IMT	40
Tabel 10. Hasil Post test berat badan, tinggi badan dan IMT	41
Tabel 11. Rangkuman Uji Normalitas Data	43
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji t.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema Kerangka Konseptual	30
Gambar 2. SMP Negeri 13 Tabing Padang.....	57
Gambar 3. Lapangan PSTS Tabing	57
Gambar 4. Pengambilan Data Berat Badan.....	58
Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan.....	58
Gambar 6. Pemilihan Sampel Siswa Overweight	59
Gambar 7. Memberikan Arahan Kepada Sampel	59
Gambar 8. Setelah Melakukan Joging	60
Gambar 9. Foto Bersama Guru Olahraga dan Sampel.....	60
Gambar 10. Surat Izin Penelitian	61
Gambar 11. Surat Izin Dinas Pendidikan.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	48
Lampiran 2. Hasil Pre dan Post Test Berat Badan Siswa Overweight	52
Lampiran 3. Data Uji Normalitas Pre Test Berat Badan Siswa Overweight	53
Lampiran 4. Data Uji Normalitas Post Test Berat Badan Siswa Overweight.....	54
Lampiran 5. Daftar Luas Kurva Standar Dari 0 ke z	55
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	56
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	57

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Arus Globalisasi yang melanda dunia menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang. Baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, ekonomi, seni dan olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan agar bangsa indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia indonesia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di indonesia yang berkualitas adalah dengan olahraga. Hal ini dijelaskan dalam UU No. 36 Tahun 2009 pasal 80 tentang Kesehatan Olahraga yang berbunyi :

“1)Upaya olahraga meningkatkan kesehatan dan masyarakat. 2) Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. 3) Upaya kesehatan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesehatan Olahraga, maka kesehatan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan Kesehatan Olahraga telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui olahraga kesehatan secara merata diseluruh tanah air.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kesegaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak melakukan latihan.

Beberapa istilah yang sering digunakan antara lain, kesegaran, kebugaran dan fitness. Sebenarnya istilah tersebut pada dasarnya mempunyai pengertian yang sama. Secara definisi kesegaran jasmani menurut Moeloek (1984:39) adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi yang menjadi penekanan disini yaitu kesanggupan tubuh secara fisiologis menyesuaikan terhadap beban kerja efisien. Sementara Sutarman (1975:39) membuat definisi kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Sementara itu Irianto membuat definisi yaitu kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu

kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Hidup aktif adalah magnet yang menarik sejumlah kebiasaan yang jika dilihat satu per satu terlalu sederhana untuk dinilai. Namun, secara kolektif kebiasaan tersebut merupakan harapan utama demi kesehatan pribadi dan vitalitas dan bahkan demi integritas sistem pengawasan kesehatan bangsa. Kebanyakan kebiasaan tersebut mengingatkan kita pada teguran ibu kita. Selanjutnya Apri Agus dan Maitera (2013:1) menuliskan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, daftar tersebut mencakup : Olahraga secara teratur, Tidur Secukupnya, Sarapan yang baik, Makan secara teratur, Kontrol berat badan, Bebas dari rokok dan obat-obatan.

Penelitian tersebut membuktikan pria dapat menambah usia sebanyak 11 tahun dan wanita sebanyak 7 tahun dengan menjalankan 7 dari kebiasaan diatas. Pilihan makanan yang buruk berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, penyakit jantung, diabetes, dan kanker, dan secara tidak langsung mempengaruhi masalah lain seperti depresi dan ketidaknyamanan sosial dan ekonomi. Kegemukan tidak terjadi secara instan, tetapi perlahan-lahan berdasarkan jumlah cadangan lemak tersebut tidak digunakan untuk beraktivitas. Dengan demikian, tidak ada pembakaran kalori dan cadangan lemak akan terus bertambah seiring bertambahnya lemak di dalam tubuh. Pada awalnya, sering tidak

disadari bahwa gaya hidup seseorang terutama pola makanlah yang paling memicu terjadi kegemukan. Tubuh seseorang memerlukan kalori sebagai penggerak aktivitas sehari-hari. Kalori tersebut di dapatkan dari makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Ketika konsumsi kalori tersebut seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh maka tidak akan menjadi masalah. Namun sebaliknya, jika seseorang mengonsumsi makanan atau minuman dengan jumlah kalori yang lebih besar dari yang dibutuhkan, kalori tersebut akan disimpan dalam tubuh sebagai cadangan energi. Apabila menumpuk dalam jumlah yang berlebihan tubuh akan menyebabkan terjadinya kegemukan. Bagi anak yang suka makanan yang berkalori tinggi seperti fast food, coklat, es krim dan lain sebagainya sebaiknya bisa menyeimbangkan dengan menyalurkan energi yang masuk ke dalam tubuh tersebut.

Diet untuk mengurangi berat badan merupakan intervensi kesehatan yang tidak berhasil. Hanya 10 % orang yang dapat mengurangi 25 pon lebih dari berat yang diinginkan. Yang lebih parah adalah fakta bahwa kebanyakan program mengurangi berat badan malah mengakibatkan kegemukan. Kebenaran yang didapat dari penelitian bahwa diet saja tidak akan membantu kita mendapatkan pengurangan berat badan yang permanen. Hidup yang aktif, disertai dengan pilihan makanan yang sehat, dan terapi kebiasaan jika perlu adalah jawaban untuk kontrol berat badan seumur hidup. Aktivitas mempertahankan atau membentuk jaringan tanpa lemak (otot) yang memiliki kapabilitas untuk

membakar kalori. Diet, tanpa yang lain-lainya, membuat otot mengecil dan mengurangi pengeluaran kalori harian, mengakibatkan simpanan lemak bertambah.

Aktivitas olahraga yang dilakukan guna meningkatkan dan memelihara kesehatan adalah olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur. Adapun ruang lingkup olahraga untuk kesehatan bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit, mencegah datangnya penyakit, dan merahabilitasi fisik. Pada saat sekarang kebutuhan masyarakat akan kualitas fisik yang baik sudah menjadi rahasia umum, karena mereka berkeyakinan bahwa hidup yang berkualitas adalah disamping sehat dan bugar juga kinerja baik, mempunyai vitalitas yang baik serta bentuk tubuh yang ideal. Masyarakat tidak hanya butuh dengan kesehatan saja, tetapi lebih dari itu karena tantangan kehidupan makin lama makin berat, kalau tubuh tidak bugar maka akan muncul beraneka ragam masalah yang mengganggu tingkat kepuasan, dan kebahagiaan hidupnya. Jadi tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dengan aktivitas olahraga akan tercapai apabila kegiatan olahraga dikombinasikan dengan perubahan gaya hidup dan diet yang seimbang. Dalam proses pelaksanaannya olahraga untuk kesehatan terlihat hampir sama dengan olahraga kebugaran, akan tetapi yang membedakannya terlihat terutama lama kegiatan latihan dan alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi hasil latihan. Kebanyakan orang baru melakukan kegiatan olahraga setelah mendapat saran dari dokter karena sesuatu penyakit yang diderita

yang bersangkutan. Sebab melalui upaya pembinaan pasien dengan berolahraga tersebut yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan kesehatan yang lebih baik bagi pasien dengan berolahraga secara teratur.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup.

Namun disisi lain, tidak sedikit pula anggota masyarakat yang tidak mau melakukan olahraga dan yang belum memahami dengan baik manfaat dari kegiatan berolahraga tersebut, terutama sekali generasi muda. Padahal olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang baik untuk kebugaran badan, selain itu olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik siang maupun malam sesuai keinginan. Olahraga sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang terutama bagi generasi muda yang sedang dalam masa pertumbuhan. Secara umum manfaat olahraga pada generasi muda berpengaruh pada kondisi kesehatan secara menyeluruh. Olahraga adalah seperangkat latihan tertentu yang dilengkapi dengan upaya penyuluhan yang berhubungan dengan pencegahan penyakit tidak menular pada contohnya adalah *overweight* (Kebugaran dan Kesehatan 2011: 49).

Overweight atau kelebihan berat badan tidak boleh diremehkan. Saat ini bahkan obesitas sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat Indonesia. *Overweight* dapat berakibat fatal dan merambat ke penyakit lainnya jika tidak ditangani dengan benar. Akibat *overweight*, pendarahan ke jantung bisa terganggu dan risiko terjadinya serangan jantung juga ikut meningkat. Sebenarnya, *overweight* tidak berdampak pada kematian, namun komplikasinya inilah yang mendatangkan kematian. Selain kematian obesitas juga dapat menyebabkan susah bernafas, bergerak dan beraktivitas.

Penatalaksanaan *overweight* terbagi menjadi dua cara. Cara pertama adalah dengan program diet atau pola makan dan yang kedua adalah dengan melakukan latihan fisik.

Program diet atau pola makan adalah mengkondisikan bentuk makanan serta waktu makan yang tidak melebihi waktu yang telah dianjurkan oleh pakar-pakar kesehatan agar tubuh dapat mencerna makanan yang kita makan sesuai dengan aktivitas atau latihan fisik yang dilakukan dalam 24 jam. Program diet atau pola makan sebenarnya sama dengan langkah pencegahan. Inti dari pola makan ini adalah menjaga bentuk tubuh dari aktivitas atau latihan fisik yang dilakukan dalam 24 jam.

Olahraga aerobik adalah olahraga yang bertujuan menggunakan oksigen sebanyak mungkin, olahraga aerobik yang sering kita kenal ada 5

bentuk yaitu : jogging, jalan cepat, renang, bersepeda, dan senam aerobik. Joging merupakan salah satu olahraga yang bersifat aerobik. Selanjutnya Bafirman (2013:126) menuliskan, "daya tahan aerobik atau aerobik endurance yaitu sistem pengaliran energi (menghirup, menyalurkan dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Selanjutnya Apriagus (2013:49) menuliskan Latihan olahraga aerobik yaitu latihan fisik antara 20-60 menit, frekuensi latihan 3-5 kali seminggu dan DNM 220-usia selanjutnya tingkatkan beban latihan tiap dua minggu, mulai dari intensitas latihan yang rendah dinaikkan sedikit lama latihan awalnya 20 menit sampai batas kesanggupan yang wajar namun biasanya 30-45 menit frekuensi latihan dari awalnya tiga kali menjadi empat kali perminggu.

Berdasarkan uraian diatas, jogging 30-45 menit adalah salah satu olahraga aerobik yang berperan dalam penurunan berat badan bagi penderita *overweight*. pemicu munculnya penderita *overweight* atau kegemukan adalah kurang nya kepedulian terhadap pola makan yang tidak teratur dan kurang nya melakukan aktivitas atau latihan fisik sebagian besar masyarakat indonesia. Keinginan yang kuat untuk hidup sehat dan tubuh yang ideal merupakan salah satu modal untuk penggerak dan penyemangat dalam menjalankan berbagai aktivitas. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Joging terhadap penurunan berat badan siswa *overweight* SMP N. 13 Tabing Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Mencermati permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk latihan siswa *overweight*
2. Bagaimana program latihan siswa *overweight*

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang muncul dan juga cukup layak untuk diteliti, maka diyakini tidak dapat ditelusuri secara keseluruhan dalam waktu relatif singkat. Untuk itu penulis akan meneliti hanya latihan jogging penurunan berat badan siswa *overweight* di SMP N 13 Tabing Kota Padang..

D. Perumusan Masalah

Untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti maka permasalahan tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana latihan pada siswa *overweight* terhadap penurunan berat badan di siswa SMP N 13 Tabing Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang :

Mengetahui tentang adakah pengaruh latihan jogging terhadap penurunan berat badan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi :

1. Para guru olahraga untuk lebih memperhatikan siswa-siswi yang memiliki berat badan yang berlebih dan menentukan olahraga yang cocok.
2. Menambah wawasan peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang siswa *overweight* yang lebih baik lagi.
3. Penulis, sebagai salah satu persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana di FIK UNP.