

**PENGARUH LATIHAN JOGING 30 MENIT DAN SPRINT 60 METER
TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI PADA
PASKIBRAKA KOTA DEPOK**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Joging 30 menit dan Sprint 60 Meter terhadap peningkatan konsentrasi pada Paskibraka Kota Depok. Kegiatan latihan yang dilakukan berjam-jam akan mengakibatkan konsentrasi menurun maka dari itu diperlukan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan pada Paskibraka. Pengambilan data dilakukan di Lapangan Balaikota Depok pada bulan Juni sampai Juli. Metode penelitian yang dilakukan menggunakan desain penelitian “*One Group Pre-Test dan Post Test*” yang akan diambil pada kegiatan awal latihan dan setelah dilakukan latihan dengan teknik pengambilan sampel “*Purposive Sampling*” sehingga sampel yang digunakan berjumlah 42 orang. Pengambilan tes menggunakan lembar “*Concentration Grid Test*” dengan analisa teknik statistik uji-t dengan derajat kebebasan t tabel $(dk) = n-1$ pada taraf signifikansi 0,05. Hasil perhitungan diperoleh selisih rata-rata (MD) 4,21 dengan standar deviasi perbedaan (SDD) 2,34. Standar error perbedaan rata-rata (SEMD) 0,36 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 11,66 dan t-tabel 2,02. Dengan nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan jogging 30 menit dan sprint 60 meter terhadap peningkatan konsentrasi pada Paskibraka Kota Depok.

Kata Kunci : Joging, sprint, konsentrasi

***THE EFFECT OF 30 MINUTES JOGGING EXERCISE AND 60 METER
SPRINTS TO INCREASE CONCENTRATION OF
PASKIBRAKA KOTA DEPOK***

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of 30 minutes jogging exercises and 60 meter sprints to increase concentration of Paskibraka Kota Depok. Long-term exercise activities will decrease the concentration, it requires physical exercise to gain endurance of the Paskibraka. Data was collected at the Balai Kota Depok from June to July. The research method used was the research design "One Group Pre-Test and Post Test" " which taken from the beginning of the exercise activity and after the exercise activity with the "Purposive sampling" method as the sampling technique, and the samples are 42 peoples. Taking the test using the sheet of "Concentration Grid Test" with t-test statistical analysis techniques with degrees of freedom t table (dk) = $n-1$ at the significance level of 0.05. Calculation results obtained a mean of difference (MD) of 4.21 with a Standard deviation of difference (SDD) of 2.34. Standard error of mean difference (SEMD) of 0.36 in subsequent calculations obtained the value of t -count 11.66 and t -table 2.02. With the value of t -count > t -table which shows that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_1) is accepted. So it can be concluded that there is an influence of 30 minutes of jogging and 60 meter sprint exercises to increase concentration of Paskibraka Kota Depok.

Keywords: *Jogging, sprint, concentration*