

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI  
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN TABALONG**



**OLEH:**

**SA'WADZATUL ADAWIYYAH**

**NIM. 1910122120012**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**BANJARBARU**

**2023**

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI  
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN TABALONG**



**OLEH:**

**SA'WADZATUL ADAWIYYAH**

**NIM. 1910122120012**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**BANJARBARU**

**2023**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN TABALONG”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Rasani M. Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Prof. Dr. Irham Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

6. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgontoro, S. Or., M. Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru sekaligus Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
10. Dosen pembimbing pendamping ,Dosen penguji utama dan seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Kedua orang tua tercinta ayahanda Zainal Yamin dan ibunda Yunita Hilda yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'anya selama ini.
12. Sutaibi, Muhammad Mahreza Irsyad, Nanda Akhmadi Adam, Wahyu Dwi Yulianto, Lukman Nul Hakim, Ike Widyaning Setia, Nor Hayati ,

Septianing Sari, Mim Azzahra dan seluruh sahabat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah menjadi teman peneliti selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK).

13. Kepada A3 Regular 2019 yang menjadi keluarga saya yang selalu membuat saya menjadi orang yang lebih berwarna.

14. Kepada Paling *Special* saya ucapkan sangat berterima kasih pada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu terus bangkit ketika terpuruk sehingga sampai pada titik ini.

Semoga amal ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahu wata'ala. Aamiin.

Banjarbaru, 30 Mei 2023

Penulis

## ABSTRAK

**SA'WADZATUL ADAWIYYAH. 1910122120012.** *“Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Tabalong”*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru 2023. Dosen Pembimbing: Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (utama). Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd. (Pendamping).

Permasalahan penelitian ini yaitu terdapat guru yang masih belum mendorong peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari analisis aktivitas fisik di luar jam sekolah di kabupaten tapin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif deskriptif yang dilakukan dengan tes dan kuisioner. Dari hasil penelitian ini diketahui indeks massa tubuh peserta didik di SDN Pasar Arba dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori baik. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama 2 hari dalam seminggu dengan rentang waktu 1 jam per hari, Peserta didik senang berolahraga bulutangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah. Dari hasil penelitian ini diketahui indeks massa tubuh peserta didik di SMPN 1 Banua Lawas dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori cukup. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori berat selama 1 hari dalam seminggu dengan rentang waktu 1 jam per hari, Peserta didik tidak terlalu senang berolahraga dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah.

**KATA KUNCI : Analisis, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Kabupaten Tabalong.**

## ABSTRACT

**SA'WADZATUL ADAWIYYAH. 1910122120012.** *"Analysis of Students' Physical Fitness in View of Physical Activity Outside School Hours in Tabalong Regency"*. Thesis, Department of Sports and Health Education (PJOK). Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2023. Advisor: Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (main). Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd. (Companion).

The problem of this research is that there are teachers who still do not encourage students to improve physical fitness. This study aims to determine the physical fitness of students in terms of the analysis of physical activity outside school hours in Tapin district. carried out with tests and questionnaires. From the results of this study it is known that the body mass index of students at Pasar Arba Elementary School is in the category of good nutrition. The level of physical fitness of students is in the good category. From the analysis of the activities of students outside of school hours doing physical activity in the moderate category for 2 days a week with a time span of 1 hour per day, students enjoy playing badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours. school. From the results of this study it was found that the body mass index of students at SMPN 1 Banua Lawas was in the category of good nutrition. The level of physical fitness of students is in the adequate category. From the analysis of the activities of students outside school hours doing physical activity in the heavy category for 1 day a week with a span of 1 hour per day, students are not too fond of exercising and there are students who take part in sports clubs outside school time.

**KEY WORDS:** Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside of School Hours, Tabalong Regency

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*“Gagal hanya terjadi jika menyerah”*

(B.J Habibie)

*“Bahagia itu terletak pada syukur, siapa yang bersyukur kepada Allah, maka dialah orang yang paling bahagia”*

(Ust Abdul Somad)

Karya ini dipersembahkan kepada:

Ayahanda Zainal Yamin, Ibunda Yunita Hilda dan Adinda Ahmad Fauzan Ramadhan yang selalu mensupport, mendo'akan dalam menuntut ilmu dan memberikan dorongan moral dan dana.

Bapak/Ibu Dosen Pembimbing, serta Penguji yang selalu sabar dan berdedikasi tinggi dalam membantu, menuntun, mengarahkan, dan memberi semangat serta do'a selama proses penulisan skripsi ini.

Nanda Akhmadi Adam, Sutaibi, M. Mahreza Irsyad, Lukman Nul Hakim, Septianing Sari, Ike Widyaning Setia, Nor Hayati, Mim Azzahra, Wahyu Dwi Yulianto, selaku sahabat dan rekan tim penelitian payung yang telah membantu dan menyusun penelitian payung ini.



## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI AKTIVITAS  
FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN TABALONG

Oleh :

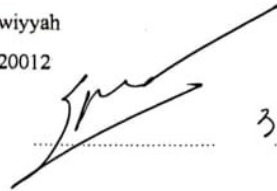
Sa'wadzatul Adawiyyah

NIM 1910122120012

Pembimbing Utama :

Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd

NIP 19820623 201012 1 005

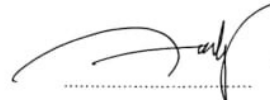


31-05-2023

Pembimbing Pendamping :

Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd, M.Pd

NIP 19900416 201903 1 009



31-05-2023

Penguji :

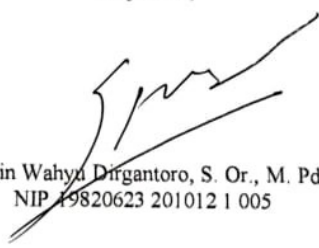
Drs. Abd. Hamid, M.Pd.

NIP 19600507 198803 1 004



31-05-2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.  
NIP 19820623 201012 1 005

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 08 Juni 2023

#### Dewan Penguji

1. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd. (Ketua)
2. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris)
3. Drs. Abd. Hamid, M.Pd. (Anggota)



Mengetahui:  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banbaru



Edwin Wahyu Dirgantoro, M. Pd.  
NIP. 196006161987031004

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sa'wadzatul Adawiyyah  
Nim : 1910122120012  
Program studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian ataupun seluruhnya. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 30 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Sa'wadzatul Adawiyyah

1910122120012

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	viii
HALAMAN PENGESAHAN .....	ix
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	14iv
DAFTAR GAMBAR .....	15
BAB I .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
PENDAHULUAN.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Latar Belakang.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
D. Rumusan Masalah.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
F. Hasil Guna Penelitian.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Deskripsi Teori .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
B. Penelitian Yang Relevan .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
C. Kerangka Berpikir .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Variabel Penelitian .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	

B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
D. Metode Penelitian .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
E. Populasi dan Sampel.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
F. Instrumen Penelitian.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
G. Pengumpulan Data.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
H. Analisis Data.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
BAB IV .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Deskripsi Data .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
B. Analisis Data .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
BAB V.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
PENUTUP.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
A. Kesimpulan.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
LAMPIRAN.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
DOKUMENTASI .....	122
PENELITIAN .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	22

## DAFTAR TABEL

- Tabel 3 .1 kisi-kisi kuisisioner aktivitas fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .2 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .3 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .4 Norma Tes V Sit Reach Test ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .5 Norma Tes Sit-up 1 menit (North Thurston Public Schools Norm Test) ... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .6 Norma Tes Squat Thrust ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .7 Lembar Penilaian PACER TEST ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .8 Norma Tes PACER Usia 9-17+ ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .9 Proporsi Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3 .10 Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 .1 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik SDN Pasar Arba ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 .2 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN Pasar Arba ... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 .3 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik di SMPN 1 Banua Lawas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4 .4 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 1 Banua Lawas. **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Dinas Kabupaten Tabalong .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Surat balasan Penelitian Dari Kepala Dinas Kabupaten Tabalong .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah SDN Pasar Arba .**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Surat balasan Penelitian Dari Kepala Sekolah SDN Pasar Arba .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah SMPN 1 Banua Lawas.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Surat balasan Penelitian Dari Kepala Sekolah SMPN 1 Banua Lawas...**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Surat Undangan Penelitian untuk Dosen Pembimbing Utama .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Surat Undangan Penelitian untuk Dosen Pembimbing Pendamping .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi .... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Kartu bimbingan Skripsi Pembimbing Utama..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping.. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 Angket Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 timeline penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14 Responden Kuisisioner Google Form Kebugaran Jasmani Teori METs.**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 15 Responden Kuisisioner Google Form Kebugaran Jasmani Teori METs.**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 16 Rekapitulasi Jawaban Koesioner di sekolah SDN Pasar Arba .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 17 Rekapitulasi Jawaban Koesioner di SMPN 1 Banua Lawas.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 18 Formulir Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Usia 9-18 Tahun SDN Pasar Arba .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 19 Formulir Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Usia 9-18 Tahun SMPN 1 Banua Lawas.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 20 Rekapitulasi hasil TKPN SDN Pasar Arba dan SMPN 1 Banua Lawas .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 21 Petugas Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sekolah SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.2 Peta Lokasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.3 Sekolah SMPN 1 Banua .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2 .4 Peta Lokasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2 .5 Bagan Kerangka Berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 .1 Pengukuran Tinggi Badan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 .2 Penimbangan Berat Badan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 .3 Sikap Awal V Sit Reach Test .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 4 Sikap Akhir V Sit Reach Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 .5 Rangkaian Gerakan Sit Up (a,b,c) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 .6 Gerakan Squat Thrust.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 1 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN Pasar Arba.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .2 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 1 Banua Lawas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .3 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 1 di SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .4 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 2 di SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .5 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 3 di SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .6 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 4 di SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .7 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 5 di SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .8 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 6 di SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 .9 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 7 di SDN Pasar Arba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .10 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 8 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .11 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 9 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .12 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 11 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .13 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 13 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .14 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 14 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .15 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 15 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 16 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 17 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .17 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 18 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .18 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 19 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .19 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 20 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .20 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 21 di SDN Pasar Arba.....**Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4.21 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 1 di SMPN 1 Banua Lawas **Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4.22 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 2 di SMPN 1 Banua Lawas **Error!**

**Bookmark not defined.**

Gambar 4. 23 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 3 di SMPN 1 Banua Lawas  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4 .24 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 4 di SMPN 1 Banua Lawas  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4 .25 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 5 di SMPN 1 Banua Lawas  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4 .26 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 6 di SMPN 1 Banua Lawas  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4 .27 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 7 di SMPN 1 Banua Lawas  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4 .28 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 8 di SMPN 1 Banua Lawas  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.29 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 9 di SMPN 1 Banua Lawas **Error!**  
**Bookmark not defined.**

Gambar 4 .30 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 11 di SMPN 1 Banua Lawas  
.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4 .31 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 13 di SMPN 1 Banua Lawas

.....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4 .32 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 14 di SMPN 1 Banua Lawas  
 .....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4 .33 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 15 di SMPN 1 Banua Lawas  
 .....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4 .34 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 17 di SMPN 1 Banua Lawas  
 .....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4 .35 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 18 di SMPN 1 Banua Lawas  
 .....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4 .36 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 19 di SMPN 1 Banua Lawas  
 .....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4. 37 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 20 di SMPN 1 Banua Lawas  
 .....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4 .38 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 21 di SMPN 1 Banua Lawas  
 .....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 1 Foto Pemanasan Sebelum Melakukan Tes TKPN ..... **Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 2 Foto Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan ..... **Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 3 Foto V Sit Reach Tes.....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 4 Foto Tes Sit Up 60 Detik.....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 5 Foto Tes Squat Thrust 30 Detik.....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 6 Foto PACER Test.....**Error! Bookmark not defined.**  
 Gambar 7 Foto Bersama Panitia Penelitian dan peserta didik di SDN Pasar Arba ....**Error! Bookmark not defined.**