

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



**OLEH :**

**NANDA AKHMADI ADAM  
NIM 1910122310013**

**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**

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



**OLEH :**

**NANDA AKHMADI ADAM  
NIM 1910122310013**

**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 OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## **ABSTRAK**

**NANDA AKHMADI ADAM. 1910122310013.** *“Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Tanah Bumbu”*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru 2023. Dosen Pembimbing: Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd. (utama). Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., 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 tanah bumbu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif deskriptif yang dilakukan dengan tes dan kuisioner. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SDN 1 Banjarsari dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jsmani peserta didik dalam kategori cukup. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama 2 hari dengan rentan waktu 1,5 jam per hari. Peserta didik senang berolahraga bulutangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SMPN 1 Angsana dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori cukup. Dari analisis aktivitas peserta didik di luar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama 3 hari dalam seminggu dengan rentan waktu 1 jam per hari. Peserta didik senang berolahraga olahraga bulutangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah.

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

## **ABSTRACT**

**NANDA AKHMADI ADAM. 1910122310013.** "Analysis of Students' Physical Fitness in the Review of Physical Activities Outside School Hours in Tanah Bumbu Regency". Thesis, Department of Sports and Health Education (PJOK). Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2023. Supervisor: Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd. (main). Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd (Assistant).

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 analysis of physical activity outside school hours in Tanah Bumbu district. The method used in this study is descriptive quantitative tests and questionnaires. Based on the research results, it can be seen that the body mass index of students at SDN 1 Banjarsari is in the category of good nutrition. The physical fitness level of students is in the sufficient category. From the analysis of the activities of students outside of school hours doing physical activity in the moderate category for 2 days with a vulnerability of 1.5 hours per day. Students enjoy playing badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours. Based on the research results, it can be seen that the body mass index of SMPN 1 Angsana students is in the category of good nutrition. The level of physical fitness of students is in the sufficient category. From the analysis of the activities of students outside of school hours doing physical activity in the moderate category for 3 days a week with a vulnerability of 1 hour per day. Students enjoy playing badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours.

**KEY WORDS: Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside School Hours, Tanah Bumbu Regency.**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*“Jadilah Berkualitas, Agar Jadi Prioritas”*

### **PERSEMBAHAN**

Puji syukur ‘Alhamdulillah’ peneliti panjatkan kehadiran Allah subhanahu Wata’ala telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah-Nya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti persembahkan karya ini kepada orang tua tercinta Bapak. Hermansyah. Dan Ibu. Rusmini yang selalu mensupport dan mendo’akan anaknya dalam menuntut ilmu..

**HALAMAN PESRSETUJUAN**

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

Oleh :

Nanda Akhmadi Adam  
NIM 1910122310013

Pembimbing Utama

  
Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M.Pd.  
NIP 199004162019031009

Pembimbing Pendamping

  
Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd.  
NIP 198206232010121005

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 198206232010121005

## 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. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.

(Ketua).....

2. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., 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  
Banjarbaru



Dr. Ma rufu Kahri, M. Pd.

NIP 196006161987031004

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nanda Akhmadi Adam  
NIM : 1910122310013  
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, 31 Mei 2023  
Yang membuat pernyataan,



Nanda Akhmadi Adam  
1910122310013



# SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nanda Akhmadi Adam  
NIM : 1910122310013  
Tempat, Tanggal lahir : Kotabaru, 21 Juli 2001  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Desa Banjar Sari, RT/RW. 005/001 Kec. Angsana  
Kab. Tanah Bumbu

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulis saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bui bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka sa bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 31 Mei 2023

Pembuat pernyataan



Nanda Akhmadi Adam

NIM 1910122310013

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran 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 TANAH BUMBU” 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. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO 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'ruful 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 pendamping.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
10. Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
11. 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.
12. Kedua orang tua tercinta ayahanda Hermansyah dan ibunda Rusmini yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'a nya selama ini.
13. Sutaibi, Muhammad Mahreza Irsyad, Sa`wadzatul Adawiyah, 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).

14. Kepada A1 Regular 2019 yang menjadi keluarga saya yang selalu membuat saya menjadi orang yang lebih berwarna.
15. 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, 20 Februari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Hasil Guna Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Deskripsi Teoritis .....	7
B. Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Variabel Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional .....	34
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	35
D. Metode Penelitian.....	35
E. Populasi Dan Sampel.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Pengumpulan Data .....	54
H. Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	57
A. Deskripsi Data.....	57
B. Analisis Data.....	62

C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	86
BAB V PENUTUP .....	92
A. Kesimpulan .....	92
B. Saran .....	92
DAFTAR PUSTAKA .....	94
LAMPIRAN .....	97
RIWAYAT HIDUP .....	145

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 kisi-kisi kuisioner aktivitas fisik .....	37
3.2 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	
Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun .....	41
3.3 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	
Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun .....	42
3.4 Norma Tes V Sit Reach Test .....	45
3.5 Norma Tes Sit-up 1 menit (North Thurston Public Schools Norm Test)...	47
3.6 Norma Tes Squat Thrust.....	50
3.7 Lembar Penilaian PACER TEST.....	52
3.8 Norma Tes PACER Usia 9-17+.....	54
3.9 Proporsi Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	55
3.10 Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) .....	55
4.1 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik SDN 1 Banjarsari .....	57
4.2 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN 1 Banjarsari.....	58
4.3 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik SMPN 1 Angsana.....	60
4.4 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 1 Angsana .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Sekolah SDN 1 Banjarsari.....	26
2.2 Peta Lokasi Sekolah SDN 1 Banjarsari.....	27
2.3 Sekolah SMPN 1 Angsana .....	27
2.4 Peta Lokasi Sekolah SMPN 1 Angsana .....	28
2.5 Bagan Kerangka Berpikir .....	31
3.1 Pengukuran Tinggi Badan .....	39
3.2 Penimbangan Berat Badan .....	40
3.3 Sikap Awal V Sit Reach Test .....	45
3.4 Sikap Akhir V Sit Reach Test.....	45
3.5 Rangkaian Gerakan Sit Up (a,b,c) .....	47
3.6 Gerakan Squat Thrust.....	49
4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN 1 Banjarsari .....	59
4.2 Diagram Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 1 Angsana .....	61
4.3 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 1 .....	62
4.4 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 2 .....	63
4.5 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 3 .....	64
4.6 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 4 .....	64
4.7 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 5 .....	65
4.8 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 6 .....	66
4.9 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 7 .....	66
4.10 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 8 .....	67
4.11 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 9 .....	68
4.12 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 11 .....	68
4.13 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 13 .....	69
4.14 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 14 .....	69
4.15 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 15 .....	70
4.16 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 17 .....	70



4.17 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 18 .....	71
4.18 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 19 .....	72
4.19 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 20 .....	72
4.20 Diagram rekapitulasi jawaban SDN 1 Banjarsari nomor 21 .....	73
4.21 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 1.....	74
4.22 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 2.....	74
4.23 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 3.....	75
4.24 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 4.....	76
4.25 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 5.....	77
4.26 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 6.....	77
4.27 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 7.....	78
4.28 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 8.....	79
4.29 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 9.....	80
4.30 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 11 .....	80
4.31 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 13.....	81
4.32 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 14.....	81
4.33 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 15.....	82
4.34 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 17.....	82
4.35 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 18.....	83
4.36 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 19.....	84
4.37 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 20.....	85
4.38 Diagram rekapitulasi jawaban SMPN 1 Angsana nomor 21 .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat izin penelitian ke Dinas Pendidikan.....	98
Lampiran 2 Surat izin penelitian ke SDN 1 Banjarsari.....	99
Lampiran 3 Surat balasan izin penelitian dari kepala sekolah SDN 1 Banjarsari .....	100
Lampiran 4 Surat izin penelitian ke SMPN 1 Angsana .....	101
Lampiran 5 Surat balasan izin penelitian dari kepala sekolah SMPN 1 Angsana.....	102
Lampiran 6 Surat Undangan Penelitian Kepada Dosen Pembimbing Utama .....	103
Lampiran 7 Surat Undangan Penelitian Kepada Dosen Pembimbing Pendamping .....	104
Lampiran 8 Kartu bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	105
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	106
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi.....	107
Lampiran 11 angket Kebugaran .....	108
Lampiran 12 timeline penelitian.....	113
Lampiran 13 Responden Kuisisioner Google Form Kebugaran Jasmani Teori METs Peserta Didik Di SDN 1 Banjarsari.....	114
Lampiran 14 Responden Kuisisioner Google Form Kebugaran Jasmani Teori METs Peserta Didik Di SMPN 1 Angsana .....	115
Lampiran 15 Rekapitulasi Jawaban Koesioner di sekolah SDN 1 Banjarsari .....	116
Lampiran 16 Rekapitulasi Jawaban Koesioner di sekolah SMPN 1 Angsana.....	122
Lampiran17 Formulir Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Usia 9-18 Tahun SDN 1 Banjarsari .....	129
Lampiran18 Formulir Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Usia 9-18 Tahun SMPN 1 Angsana.....	130

Lampiran 19 Rekapitulasi hasil TKPN SDN 1 Banjarsari.....	131
Lampiran 20 Rekapitulasi hasil TKPN SMPN 1 Angsana .....	132
Lampiran 21 Petugas Penelitian SDN 1 Banjarsari .....	133
Lampiran 22 Petugas Penelitian SMPN 1 Angsana .....	134

## **DOKUMENTASI PENELITIAN**

### **Halaman**

Gambar 1 Foto Pemanasan Sebelum Melakukan Tes TKPN.....	136
Gambar 2 Foto Pengukuran Tinggi Badan.....	137
Gambar 3 Foto Pengukuran Berat Badan.....	138
Gambar 4 Foto V Sit Reach Tes.....	139
Gambar 5 Foto Tes Sit Up 60 Detik .....	140
Gambar 6 Foto Tes Squat Thrust 30 Detik .....	141
Gambar 7 Foto PACER Test .....	142
Gambar 8 Foto Bersama peserta .....	143
Gambar 9 Petugas Penelitian .....	144

