

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI
AKTIVITAS FISIK DILUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN HULU
SUNGGAI SELATAN**



OLEH:

WAHYU DWI YULIANTO

NIM. 1910122310027

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

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI
AKTIVITAS FISIK DILUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN HULU
SUNGGAI SELATAN**



OLEH:

WAHYU DWI YULIANTO

NIM. 1910122310027

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

BANJARBARU2023

ABSTRAK

WAHYU DWI YULIANTO. 1910122310027. *“Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Hulu Sungai Selatan”*. 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 Hulu Sungai Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif deskriptif yang dilakukan dengan tes kuesioner. Variabel penelitian ini yaitu “Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ditinjau Dari Aktivitas Fisik”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang berada di SDN 1 Kapuh Tengah dan SMPN 1 Simpur di Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan Teknik Random Sampling yaitu peserta didik SD dan SMP di Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Dengan demikian sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 11 orang peserta didik SD kelas 4 dan 18 orang peserta didik SMP kelas 8, jadi jumlah sampel yang akan diteliti adalah 29 orang peserta didik SD dan SMP di Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pelajar di Kabupaten Hulu Sungai Selatan dapat diketahui bahwa pelajar SD dan SMP tingkat kebugaran jasmani dikategorikan kurang. Karena aktivitas fisik diluar jam sekolah kebanyakan melakukan aktivitas duduk.

KATA KUNCI : Analisis, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah di Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

ABSTRACT

WAHYU DWI YULIANTO. 1910122310027. "Analysis of Physical Fitness of Students in Review of Physical Activities Outside School Hours in Hulu Sungai Selatan District". 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 analysis of physical activity outside school hours in Hulu Sungai Selatan District. The method used in this research is quantitative descriptive which is done by using a questionnaire test. The variable of this research is "Physical Fitness of Students in terms of Physical Activity". The population in this study were students who were at SDN 1 Kapuh Tengah and SMPN 1 Simpui in Hulu Sungai Selatan District. The sample in this study was taken using the Random Sampling Technique, namely elementary and junior high school students in Hulu Sungai Selatan District. Thus the sample used in this study was 11 elementary school students in grade 4 and 18 students in junior high school grade 8, so the number of samples to be studied was 29 elementary and junior high school students in Hulu Sungai Selatan District. Based on the results of this study it can be concluded that the physical fitness of students in Hulu Sungai Selatan Regency can be seen that elementary and junior high school students' physical fitness levels are categorized as lacking. Due to physical activity outside of school hours, most of them do sitting activities.

KEY WORDS: Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside School Hours in Hulu Sungai Selatan District.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tak perlu jelaskan apa-apa. Beberapa kejadian dalam hidup memang terjadi begitu saja. Diluar rencana, bahkan sama sekali tak terduga. Selama itu baik, menuju kea rah yang baik, jalani saja dan biarkan masa depan menantimu dengan aneka kejutannya”

(Jalaluddin Rumi)

“So be god and do good”

(Dwastarino Candra Dewi)

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 **Aris Nugroho** dan Ibu **Misrawati** yang selalu mensupport dan mendo’akan anaknya dalam menuntut ilmu. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, serta Penguji yang seslalu sabar dan berdedikasi tinggi dalam membantu, menuntun, mengarahkan, dan memberi semangat serta do’a selama proses penulisan skripsi ini, dan juga kepada keluarga, sahabat, teman, dan adik tingkat yang telah memberikan dukungan dan semangat berupa pesan moral maupun moril sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

HALAMAN PERSETUJUAN

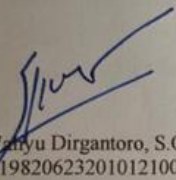
**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI AKTIVIAS FISIK DILUAR JAM
SEKOLAH DI KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN**

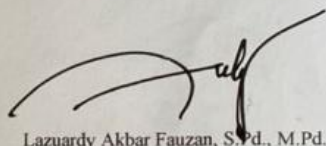
Oleh :

Wahyu Dwi Yulianto
NIM. 1910122310027

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

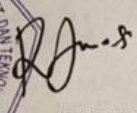

Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP. 198206232010121005


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

Mengetahui :

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

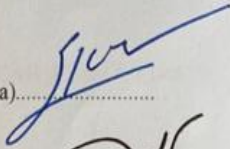





Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197807312002121001

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. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Perdinanto, M.Pd.
NIP. 196309251988031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Dwi Yulianto
NIM : 1910122310027
Tempat, Tanggal lahir : Kuala Kapuas, 06 Juli 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : JL. Cilik Riwut GG 2 BPP Selat KAB, Kuala Kapuas

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

Banjarbaru, 2023
Pembuat pernyataan



Wahyu Dwi Yulianto
NIM. 1910122310027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Dwi Yulianto

NIM : 1910122310027

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari 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,



Wahyu Dwi Yulianto
1910122310027

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wata'al yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul 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. Bapak 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 Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan 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. Sekaligus Sebagai Dosen Penguji Dalam Penulisan Skripsi Ini
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 Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru Sekaligus Sebagai 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 Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru
10. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan 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 yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'a nya selama ini.
12. Sutaibi, Muhammad Mahreza Irsyad, Nanda Akhmadi Adam, Mim Azzahra, Lukman Nul Hakim, Sa'wadzatul Adawiyah, Ike Widyaning Setia, Nor Hayati , Septianing Sari 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. 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.

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

Banjarbaru, 20 Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Hasil Guna Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Deskripsi Teoritis.....	7
B. Penelitian Relevan.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
A. Variabel Penelitian.....	18
B. Definisi Operasional.....	18
C. Metode Penelitian.....	19
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	20
E. Populasi Dan Sampel.....	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Pengumpulan Data.....	38
H. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Analisis Data.....	48

C. Pembahasan Hasil Penelitian	71
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TEBEL	Halaman
Tabel 3. 1Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun.....	25
Tabel 3. 2Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun.....	26
Tabel 3. 3Norma Tes <i>V Sit Reach Test</i>	30
Tabel 3. 4Norma Tes Sit-up 1 menit (North Thurston Public Schools Norm Test) SIT UP-KEMENPORA	32
Tabel 3. 5Norma Tes.....	34
Tabel 3. 6 Lembar Penilaian PACER TEST	36
Tabel 3. 7 Contoh lembar penilaian	37
Tabel 3. 8 Norma Tes PACER Usia 9-17+	37
Tabel 3. 9 kisi kisi angket	38
Tabel 3. 10 Proporsi Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	39
Tabel 3. 11 Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) ..	39
Tabel 4. 1 Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik Usia 9-10 Tahun di SDN 1 Kapuh Tengah Tahun Ajaran 2022/2023	42
Tabel 4. 2 Kategori TKPN di SDN 1 Kapuh Tengah Hulu Sungai Selatan	43
Tabel 4. 3 Tingkat Kebugaran Peserta Didik SDN 1 Kapuh Tengah	43
Tabel 4. 4 Diagram Hasil TKPN SDN 1 Kapuh Tengah Tahun ajaran 2022/2023	44
Tabel 4. 5 Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik Usia 12-14 Tahun di SMP 1 Simpur Tahun Ajaran 2022/2023.....	45
Tabel 4. 6 Kategori TKPN Peserta didik SMPN 1 Kapuh Tengah.....	46
Tabel 4. 7 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 1 Kapuh Tengah	46
Tabel 4. 8 Diagram Hasil TKPN SMP 1 Simpur Tahun ajaran 2022/2023.....	47

DAFTAR GAMBAR	Halaman
Gambar 2.1 Bagan kerangka berfikir	16
Gambar 3.1 Sekolah SDN 1 Kapuh Tengah	19
Gambar 3.2 Sekolah SMPN 1 Simpur	20
Gambar 3.3 Pengukuran Tinggi Badan	23
Gambar 3.4 Pengukuran Berat Badan	24
Gambar 3.5 Sikap Awal <i>V Sit Reach Test</i>	29
Gambar 3.6 Sikap Akhir <i>V Sit Reach Test</i>	29
Gambar 3.7 Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i> (a,b,c)	31
Gambar 3.8 Gerakan Squat Thrust	33
Gambar 4.1 diagram kategori jawaban soal no 1 di SDN 1 Kapuh Tengah	48
Gambar 4.2 diagram kategori jawaban soal nomor 2 di SDN 1 Kapuh Tengah	49
Gambar 4.3 diagram kategori jawaban soal nomor 3 di SDN 1 Kapuh Tengah	50
Gambar 4.4 diagram kategori jawaban soal nomor 4 di SDN 1 Kapuh Tengah	50
Gambar 4.5 diagram kategori jawaban soal nomor 5 di SDN 1 Kapuh Tengah	51
Gambar 4.6 diagram kategori jawaban soal nomor 6 di SDN 1 Kapuh Tengah	52
Gambar 4.7 diagram kategori jawaban soal nomor 7 di SDN 1 Kapuh Tengah	53
Gambar 4.8 diagram kategori jawaban soal nomor 7 di SDN 1 Kapuh Tengah	53
Gambar 4.9 diagram kategori jawaban soal nomor 9 di SDN 1 Kapuh Tengah	54
Gambar 4.10 diagram kategori jawaban soal nomor 10 di SDN 1 Kapuh Tengah	55
Gambar 4.11 diagram kategori jawaban soal nomor 11 di SDN 1 Kapuh Tengah	55
Gambar 4.12 diagram kategori jawaban soal nomor 12 di SDN 1 Kapuh Tengah	55
Gambar 4.13 diagram kategori jawaban soal nomor 13 di SDN 1 Kapuh Tengah	56
Gambar 4.14 diagram kategori jawaban soal nomor 14 di SDN 1 Kapuh Tengah	56
Gambar 4.15 diagram kategori jawaban soal nomor 15 di SDN 1 Kapuh Tengah	57
Gambar 4.16 diagram kategori jawaban soal nomor 16 di SDN 1 Kapuh Tengah	58

Gambar 4.17	diagram kategori jawaban soal nomor 17 di SDN 1 Kapuh Tengah.	59
Gambar 4.18	diagram kategori jawaban soal nomor 1 di SMPN 1 Simpur.....	59
Gambar 4.19	diagram kategori jawaban soal nomor 2 di SMPN 1 Simpur.....	60
Gambar 4.20	diagram kategori jawaban soal nomor 3 di SMPN 1 Simpur.....	61
Gambar 4.21	diagram kategori jawaban soal nomor 4 di SMPN 1 Simpur.....	61
Gambar 4.22	diagram kategori jawaban soal nomor 5 di SMPN 1 Simpur.....	62
Gambar 4.23	diagram kategori jawaban soal nomor 6 di SMPN 1 Simpur.....	63
Gambar 4.24	diagram kategori jawaban soal nomor 7 di SMPN 1 Simpur.....	64
Gambar 4.25	diagram kategori jawaban soal nomor 8 di SMPN 1 Simpur.....	64
Gambar 4.26	diagram kategori jawaban soal nomor 9 di SMPN 1 Simpur.....	65
Gambar 4.27	diagram kategori jawaban soal nomor 10 di SMPN 1 Simpur.....	66
Gambar 4.28	diagram kategori jawaban soal nomor 11 di SMPN 1 Simpur.....	66
Gambar 4.29	diagram kategori jawaban soal nomor 12 di SMPN 1 Simpur.....	67
Gambar 4.30	diagram kategori jawaban soal nomor 13 di SMPN 1 Simpur.....	67
Gambar 4.31	diagram kategori jawaban soal nomor 14 di SMPN 1 Simpur.....	68
Gambar 4.32	diagram kategori jawaban soal nomor 15 di SMPN 1 Simpur.....	69
Gambar 4.33	diagram kategori jawaban soal nomor 16 di SMPN 1 Simpur.....	70
Gambar 4.34	diagram kategori jawaban soal nomor 17 di SMPN 1 Simpur.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 surat ijin penelitian ke kepala sekolah SDN 1 Kapuh Tengah dan SMP 1 Simpur	81
Lampiran 2 surat balasan penelitian dari sekolah SDN 1 Kapuh Tengah	82
Lampiran 3 surat penunjukan pembimbing dan penguji skripsi	83
Lampiran 4 bimbingan 1	84
Lampiran 5 bimbingan 2	85
Lampiran 6 Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi.....	86
Lampiran 7 angket mentah SD dan SMP	87
Lampiran 8 time line kegiatan.....	89
Lampiran 9 kategori angket SD	89
Lampiran 10 kategori angket SMP	93
Lampiran 11 formulir tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) Usia 9-14 Tahun	97
Lampiran 12 kategori tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN).....	99
Lampiran 13 kategori tes kebugaran pelajar nusantara SMP(TKPN).....	100

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1 Pengukuran Antropometri TB(cm) dan BB (kg).....	101
Gambar 2 V sit Reach Test	102
Gambar 3 Tes Sit Up.....	103
Gambar 4 Squad Thrust	104
Gambar 5 PACER Test	105
Gambar 6 Foto Bersama Peserta Didik SD dan SMP	106
Gambar 7 Foto Bersama Kepala Sekolah SDN 1 Kapuh Tengah.....	107
Gambar 8 Foto Bersama Kepala Sekolah SMPN 1 Simpur.....	108

