

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI TINJAU DARI  
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN HULU  
SUNGAI UTARA**



**OLEH:  
NORHAYATI  
NIM. 1910122220057**

**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 DI TINJAU DARI  
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN HULU  
SUNGAI UTARA**



**OLEH:  
NORHAYATI  
NIM. 1910122220057**

**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**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik peserta didik di kabupaten Hulu Sungai Utara melalui analisis aktivitas fisik di luar waktu sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang dilakukan melalui tes dan kuisioner. Hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SDN Sungai Kuini 2 dalam kategori gizi kurang. Tingkat kebugaran jsmani peserta didik dalam kategori baik. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah peserta didik SDN Sungai Kuini 2 melakukan aktivitas fisik berat diperoleh selama 1 jam per hari. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SMPN 4 Amuntai Selatan dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori baik. Dari analisis aktivitas peserta didik di luar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori berat selama setiap hari dalam seminggu dengan rentan waktu 2 jam per hari. peserta didik senang berolahraga olahraga balap sepeda dan bulu tangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah.

**Kata kunci:** Analisis, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik Di Luar Jam Sekolah

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the physical fitness of students in terms of analysis of physical activity outside school hours in the North Hulu Sungai district. The method used in this research is Descriptive tests and questionnaires were carried out. the results of the study, it was known that the body mass index of Sungai Kuini 2 Elementary School students was in the category of undernourishment. The physical fitness level of students is in the good category. From the analysis of the activities of students outside of school hours, students at SDN Sungai Kuini 2 doing strenuous physical activity were obtained for 1 hour per day. Based on the research results, it can be seen that the body mass index of students at SMPN 4 Amuntai Selatan is in the good nutrition category. The level of physical fitness of students is in the good category. From the analysis of the activities of students outside of school hours, they carry out heavy category physical activity every day of the week with a vulnerability of 2 hours per day. students like to exercise bicycle racing and badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours.

**Keywords:** Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside School Hours

### **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Orang positif saling mendoakan, orang negatif saling menjatuhkan. Orang sukses mengerti pentingnya proses”

Orang gagal lebih banyak protes

Karya Ini Dipersembahkan Untuk :

Untuk kedua orang tua tersayang yaitu ayahanda h. syaberani dan ibunda hj. hernawati dan kaka tersayang yaitu h. m. irfan efendi serta seluruh keluarga besar dan teman-teman yang sudah memberi semangat dan motivasi serta dukungan hingga sampai selesainya skripsi ini.


**HALAMAN PERSETUJUAN**

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI  
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN HULU  
SUNGAI UTARA**

Oleh :

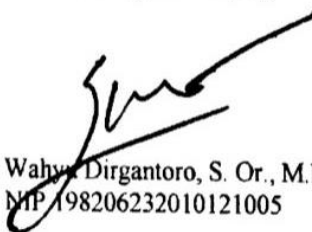
Nor Hayati  
NIM 1910122220057

Pembimbing Utama



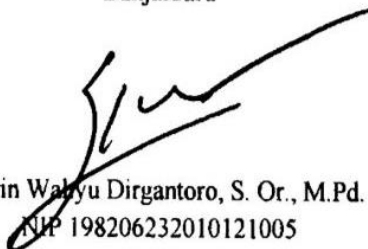
Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd.  
NIP 199004162019031009

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. Dr. Nurdiansyah, M.Pd. (Anggota)



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



Dr. Nur Hafidul Kahri, M. Pd.  
NIP. 196006161987031004

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nor Hayati  
Nim : 1910122220057  
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,



Nor Hayati

1910122220057

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah Nya jualah. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Yang berjudul, “Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ditinjau Dari Aktivitas Fisik Di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Hulu Sungai Utara”. Sebagai persyaratan untuk mendapat gelar S1 pada program studi Pendidikan Jasmani, dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Peneliti memohon masukan dan saran ke arah perbaikan kepada dosen Pembimbing utama, Pembimbing pendamping serta penguji dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini, Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rector Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Ibu Dr. HJ. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Bapak Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. Wakil Dekan III FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.



6. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Rahmadi, S.pd., M.Pd. Sekretaris JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
8. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd Koordinator program studi pendidikan jasmani JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
9. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, M.Pd Sekretaris program studi pendidikan jasmani JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Bapak Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
12. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd sebagai Pembimbing Pendamping yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
13. Dr. Nurdiansyah, M.Pd sebagai Penguji yang memberikan masukan dan saran untuk sempurnanya skripsi ini.
14. Kedua orang tua tercinta Ayahanda H. Syaberani dan Ibunda Hj. Hernawati dan Kakak Tercinta H. M. Erfan Efendi yang memberikan semangat,

dorongan moral, bantuan dana, dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.

15. Muhammad Mahreza Irsyad, Lukman Nul Hakim, Wahyu Dwi Yulianto, M. Nanda Akhmadi Adam, Sutaibi, Septianing Sari, Sa'wadzatul Adawiyah, Ike Widyaning Setia, Mim Azzahra dan seluruh sahabat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah menjadi teman peneliti selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jamsani JPOK.
16. 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.

Banjarbaru, Mei 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Hasil Guna Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Analisis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Pengertian Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tempat dan Waktu Penelitian ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi	

Data.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
BAB V PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)Anak perempuan Umur 9-18 Tahun..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Norma Tes ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Norma Tes Sit-Up 1 menit..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Norma Tes Berikut norma tes untuk tes squat thrust**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 6 Lembar Penilaian Tabel Pacer Test**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 7 Contoh Lembar Penilaian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 8 Norma Tes Pacer Usia 9-17+..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 9 Lembar kisi-kisi kuesioner kebugaran jasmani**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 10 Norma TKPN..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 11 Kategori Tes Kebugaran Jasmani **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik SDN Sungai Kuini 2**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Tingkat Kebugaran Peserta Didik SDN Sungai Kuini 2**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik di SMPN 4 Amuntai Selatan**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Tingkat Kebugaran Peserta Didik SMPN 4 Amuntai Selatan**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Rekapitulasi Jawaban Koesioner di sekolah SDN Sungai Kuini 2**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Rekapitulasi Jawaban Koesioner di SMPN 4 Amuntai Selatan**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 1 SDN Sungai Kuini 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 2 SMPN 4 Amuntai Selatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 3 Pengukuran Tinggi Badan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 4 Pengukuran Berat Badan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 5 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 6 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)Anak perempuan Umur 9-18 Tahun.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 7 Sikap Awal V Sit Reach .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 8 Sikap Akhir V Sit Reach.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
(Gambar 3 9 Rangkaian Gerakan Sit Up (a,b,c)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3 10 Gerakan Squat Thrust .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 1 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN Sungai Kuini 2	<b>Error! Bookmark not de</b>
Gambar 4 2 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 4 Amuntai Selatan	<b>Error! Bookmark n</b>
Gambar 4 3 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 1	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 4 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 2	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 5 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 3	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 6 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 4	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 7 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 5	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 8 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 6	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 9 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 7	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 10 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 8	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 11 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 9	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 12 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 11	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 13 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 13	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 14 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 14	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 15 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 15	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 16 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 17	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 17 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 18	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 18 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 19	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 19 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 20	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4 20 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 21	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Gambar 4 21 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 1 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 22 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 2 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 23 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 3 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 24 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 4 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 25 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 5 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 26 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 6 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 27 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 7 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 28 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 8 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 29 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 9 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 30 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 11 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 31 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 13 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 32 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 14 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 33 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 15 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 34 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 17 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 35 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 18 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 36 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 19 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 37 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 20 **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 38 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 21 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 1 Pemanasan Sebelum Melakukan Tes TKPN **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 2 Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 3 V Sit Reach Test ..... **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 4 Tes Sit Up 60 Detik..... **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 5 Squat Thrush 30 Detik ..... **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 6 PACER Test..... **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 7 Peralatan Tes TKPN ..... **Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 8 Foto Bersama Panitia Penelitian dan Peserta Didik **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Dinas ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Surat Balasan Dinas ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Surat Izin Ke Kepala Sekolah SDN Sungai Kuini 2 dan SMPN 4 Amuntai Selatan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Surat balasan Penelitian Dari Sekolah SDN Sungai Kuini 2 dan SMPN 4 Amuntai Selatan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi II ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi ..... **Error! Bookmark not defined.**81
- Lampiran 9 Lembar Angket Mentah ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Timeline Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11 Responden Kuisioner Gogle From Kebugaran Jasmani Teori METs Peserta Didik di SDN Sungai Kuini 2 dan SMPN 4 Amuntai Selatan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 Lembar Tes TKPN Di SDN Sungai Kuini 2 dan SMPN 4 Amuntai Selatan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 Rekapitulasi Hasil TKPN ..... **Error! Bookmark not defined.**



