

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KOTA BANJARBARU**



OLEH:

MIM AZZAHRA

NIM. 1910122220036

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 KOTA BANJARBARU**



OLEH:

MIM AZZAHRA

NIM. 1910122220036

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

MIM AZZAHRA. 1910122220036. *“Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kota Banjarbaru”*. 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 kota Banjarbaru. 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 Guntung Paikat dan SMPN 15 Banjarbaru di Kota Banjarbaru. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan Teknik Random Sampling yaitu peserta didik SD dan SMP di Kota Banjarbaru. Dengan demikian sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 20 orang peserta didik SD kelas 4 dan 31 orang peserta didik SMP kelas 8, jadi jumlah sampel yang akan diteliti adalah 51 orang peserta didik SD dan SMP di Kota Banjarbaru. Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pelajar di Kota Banjarbaru 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 Kota Banjarbaru.

ABSTRACT

MIM AZZAHRA. 1910122220036. *"Analysis of Students' Physical Fitness in View of Physical Activity Outside School Hours in the City of Banjarbaru"*. Thesis, Department of Sports and Health Education (PJOK). Faculty of Teaching 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 a review of the analysis of physical activity outside school hours in the city of Banjarbaru. The method used in this research is descriptive quantitative which is done with 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 at SDN 1 Guntung Paikat and SMPN 15 Banjarbaru in Banjarbaru City. The sample in this study was taken using the Random Sampling Technique, namely elementary and junior high school students in Banjarbaru City. Thus the sample used in this study was 20 grade 4 elementary school students and 31 grade 8 junior high school students, so the number of samples to be studied was 51 elementary and junior high school students in Banjarbaru City. Based on the results of this study it can be interpreted that the physical fitness of students in the city of Banjarbaru can be seen that elementary and junior high school students' physical fitness levels are classified as lacking. Due to physical activity outside of school hours, most of PPthem do sitting activities.

KEY WORDS : Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside School Hours in Banjarbaru City.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tersenyumlah selalu dalam kondisi apapun”

“Peneliti mempersembahkan tugas akhir Skripsi ini kepada kedua Orang tua yang tercinta Ayahnda Zenny Indrawan dan Ibunda Tatik Hariyanti yang selalu memberikan dukungan, semangat, dukungan dana, motivasi tinggi untuk mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan tepat waktu, serta doa yang tidak terhitung kiranya diberikan untuk masa depan penulis. Skripsi ini juga peneliti persembahkan kepada Kakak kandung yaitu Stia Indrayanti dan Adik kandung yaitu Noor Rozzaq Malik.”

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PESRSETUJUAN

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU
DARI AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH
DI KOTA BANJARBARU

Oleh :

Mim Azzahra
NIM 1910122220036

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



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,



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

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



Mengetahui:

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



Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mim Azzahra

NIM : 1910122220036

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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,



Mim Azzahra

NIM. 1910122220036

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mim Azzahra
NIM : 1910122220036
Tempat, Tanggal lahir : Puruk Cahu, 07 Juni 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Bataan Rt 027 Rw 006 Syamsudin Noor
Landasan Ulin

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, 1 Maret 2023

Pembuat pernyataan,



Mim Azzahra
NIM. 1910122220036

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wata'al 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 KOTA BANJARBARU”**. 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. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. 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 Dirgantoro, 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 memberi 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 ayahanda Zenny Indrawan dan ibunda Tatik

hariyanti yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'a nya selama ini.

12. Sutaibi, Muhammad Mahreza Irsyad, Nanda Akhmadi Adam, Wahyu Dwi Yulianto, 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).

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
ABSTRAC	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xivi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Hasil Guna Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir.....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27

A. Variabel Penelitian	27
B. Definisi Istilah dan Definisi Operasional	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Metode Penelitian.....	29
E. Populasi dan Sampel	30
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Pengumpulan Data	49
H. Analisis Data	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Data	52
B. Analisis Data	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian	81
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	91
DOKUMENTASI	127
DATA RIWAYAT HIDUP	136

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	34
Tabel 3.2 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun	35
Tabel 3.3 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun	36
Tabel 3.4 Norma Tes V Sit Reach Test.....	38
Tabel 3.5 Proporsi Nilai V Sit Reach Test.....	39
Tabel 3.6 Norma Tes Sit-up 1 menit.....	41
Tabel 3.7 Proporsi Nilai Sit Up 60 Detik.....	42
Tabel 3.8 Norma Tes Squat Thrust	44
Tabel 3.9 Proporsi Nilai Squat Thrust	44
Tabel 3.10 Lembar Penilaian PACER TEST.....	47
Tabel 3.11 Contoh Lembar Penilaian.....	48
Tabel 3.12 Norma Tes PACER Usia 9-17+	48
Tabel 3.13 Lembar Kisi-Kisi Kuisisioner Kebugaran Jasmani	49
Tabel 3.14 Norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	50
Tabel 3.15 Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	51
Tabel 4.1 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik di SDN 1 Guntung Paikat	52
Tabel 4. 2 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN 1 Guntung Paikat.....	53
Tabel 4. 3 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik di SMPN 15 Banjarbaru.....	55
Tabel 4. 4 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 15 Banjarbaru	56
Tabel 4. 5 Hasil Kabugaran Jasmani Pelajar di Kota Banjarbaru	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian ke Kepala Dinas Kota Banjarbaru.....	92
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian di SDN 1 Guntung Paikat dari Kepala Dinas Kota Banjarbaru	93
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian SMPN 15 Banjarbaru dari Kepala Dinas Kota Banjarbaru	94
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah SDN 1 Guntung Paikat.....	95
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian dari Kepala Sekolah SDN 1 Guntung Paikat..	96
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah SMPN 15 Banjarbaru	97
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian dari Kepala Sekolah SMPN 15 Banjarbaru	98
Lampiran 8. Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi	99
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama I	100
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping II	101
Lampiran 11. Kuesioner Penelitian Aktivitas Fisik	102
Lampiran 12. Timeline Penelitian.....	107
Lampiran 13. Responden Kuesioner Google Form Kebugaran Jasmani Teori MET's Peserta Didik di SDN 1 Guntung Paikat	108
Lampiran 14. Responden Kuesioner Google Form Kebugaran Jasmani Teori MET's Peserta Didik di SMPN 15 Banjarbaru	109
Lampiran 15. Rekapitulasi Angket di SDN 1 Guntung Paikat	110
Lampiran 16. Rekapitulasi Angket di SMPN 15 Banjarbaru.....	116
Lampiran 17. Lembar Tes TKPN di SDN 1 Guntung Paikat	123
Lampiran 18. Tes TKPN di SMPN 15 Banjarbaru	124
Lampiran 19. Rekapitulasi TKPN di SDN 1 Guntung Paikat.....	125
Lampiran 20. Rekapitulasi TKPN di SMPN 15 Banjarbaru	126

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar Bagan 1. Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3.1 SDN 1 Guntung Paikat.....	29
Gambar 3.2 SMPN 15 Banjarbaru	29
Gambar 3.3 Pengukuran Tinggi Badan.....	32
Gambar 3.4 Pengukuran Berat Badan.....	33
Gambar 3.5 Sikap Awal V Sit Reach Test.....	38
Gambar 3.6 Sikap Akhir V Sit Reach Test	38
Gambar 3.7 Rangkaian Gerakan Sit Up (a,b,c).....	41
Gambar 3. 8 Gerakan Squat Thrust.....	43
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN 1 Guntung Paikat ..	54
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 15 Banjarbaru	56
Gambar 4.3 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 1 SDN 1 Guntung Paikat..	57
Gambar 4.4 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 2 SDN 1 Guntung Paikat..	58
Gambar 4.5 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 3 SDN 1 Guntung Paikat..	58
Gambar 4.6 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 4 SDN 1 Guntung Paikat..	59
Gambar 4.7 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 5 SDN 1 Guntung Paikat..	60
Gambar 4.8 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 6 SDN 1 Guntung Paikat..	61
Gambar 4.9 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 7 SDN 1 Guntung Paikat..	61
Gambar 4.10 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 8 SDN 1 Guntung Paikat	62
Gambar 4.11 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 9 SDN 1 Guntung Paikat	63
Gambar 4.12 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 11 SDN 1 Guntung Paikat	63
Gambar 4.13 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 13 SDN 1 Guntung Paikat	64
Gambar 4.14 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 14 SDN 1 Guntung Paikat	64
Gambar 4.15 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 15 SDN 1 Guntung Paikat	65
Gambar 4.16 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 17 SDN 1 Guntung Paikat	65
Gambar 4.17 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 18 SDN 1 Guntung Paikat	66

Gambar 4.18 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 19 SDN 1 Guntung Paikat	67
Gambar 4.19 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 20 SDN 1 Guntung Paikat	67
Gambar 4.20 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 21 SDN 1 Guntung Paikat	68
Gambar 4.21 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 1 SMPN 15 Banjarbaru.	69
Gambar 4.22 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 2 SMPN 15 Banjarbaru.	70
Gambar 4.23 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 3 SMPN 15 Banjarbaru.	70
Gambar 4.24 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 4 SMPN 15 Banjarbaru.	71
Gambar 4.25 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 5 SMPN 15 Banjarbaru.	72
Gambar 4.26 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 6 SMPN 15 Banjarbaru.	72
Gambar 4.27 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 7 SMPN 15 Banjarbaru.	73
Gambar 4.28 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 8 SMPN 15 Banjarbaru.	74
Gambar 4.29 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 9 SMPN 15 Banjarbaru.	74
Gambar 4.30 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 11 SMPN 15 Banjarbaru.	75
Gambar 4.31 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 13 SMPN 15 Banjarbaru.	75
Gambar 4.32 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 14 SMPN 15 Banjarbaru.	76
Gambar 4.33 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 15 SMPN 15 Banjarbaru.	77
Gambar 4.34 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 17 SMPN 15 Banjarbaru.	77
Gambar 4.35 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 18 SMPN 15 Banjarbaru.	78
Gambar 4.36 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 19 SMPN 15 Banjarbaru.	79
Gambar 4.37 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 20 SMPN 15 Banjarbaru.	80
Gambar 4.38 Diagram Rekapitulasi Jawaban Soal Nomor 21 SMPN 15 Banjarbaru.	80
Gambar 1. Mengisi Angket	128
Gambar 2. Pemanasan Sebelum Melakukan Test	129
Gambar 3. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan	130
Gambar 4. V Sit Reach Test.....	131
Gambar 5. Test Sit Up.....	132
Gambar 6. Squat Thrush 30 Detik.....	133
Gambar 7. PACER Test	134
Gambar 8. Foto Bersama.....	135