

Lampiran 1. Hasil Pengolahan Nilai Aktual, Indeks, Dimensi, dan SDI

1. Ruang Terbuka

a. Nilai Aktual Ruang Terbuka

$$\text{Nilai Aktual} = \frac{\text{Luas Ruang Terbuka}}{\text{Populasi}}$$

Nilai Aktual Ruang Terbuka

$$\begin{aligned} \text{Nilai Aktual} &= \frac{9016}{146.130} \\ &= 0,061 \end{aligned}$$

b. Nilai Indeks Dimensi Ruang Terbuka

$$\text{Nilai Indeks} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Nilai Indeks Ruang Terbuka

$$\begin{aligned} \text{Nilai indeks} &= \frac{0,061 - 0}{3,5 - 0} \\ &= 0,017 \end{aligned}$$

2. Sumber Daya Manusia (SDM)

a. Nilai Aktual Sumber Daya Manusia (SDM)

$$\text{Nilai Aktual} = \frac{\text{Jumlah SDM}}{\text{Jumlah Populasi}}$$

Nilai Aktual Sumber Daya Manusia (SDM)

$$\begin{aligned} \text{Nilai Aktual} &= \frac{82}{146130} \\ &= 0,0005 \end{aligned}$$

b. Nilai Indeks Sumber Daya Manusia (SDM)

$$\text{Nilai Indeks} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Nilai Indeks Sumber Daya Manusia (SDM)

$$\begin{aligned} \text{Nilai Indeks} &= \frac{0,0005 - 0}{2,08 - 0} \\ &= 0,0002 \end{aligned}$$

3. Partisipasi

a. Nilai Aktual Partisipasi

Pada Kecamatan Pademangan terdapat 8 orang yang melakukan olahraga ≥ 3 kali dalam 1 minggu dari 30 orang sample, sehingga;

$$\text{Nilai aktual} = \frac{\text{orang yang melakukan olahraga} \geq 3 \text{ kali dalam 1 minggu}}{\text{Jumlah Partisipasi}} \times \text{nilai Max}$$

$$\begin{aligned} \text{Nilai Aktual Partisipasi} &= \frac{8}{30} \times 100 \\ &= 26,66 \end{aligned}$$

b. Nilai Indeks Dimensi

$$\text{Nilai Indeks Dimensi Partisipasi} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

$$\begin{aligned} \text{Nilai Indeks Dimensi} &= \frac{26,66 - 0}{100 - 0} \\ &= 0,2666 \end{aligned}$$

4. Kebugaran Jasmani

a. Nilai Aktual Kebugaran

| |
|---|
| $\text{Nilai Aktual Kebugaran} = \text{Rata-rata Vo2Max}$ |
|---|

Nilai Aktual Kebugaran Jasmani

- Nilai Aktual Kebugaran Anak-anak

$$= 20,1 + 20,1 + 20,4 + 20,4 + 20,7 + 20,7 + 21,1 + 21,1 + 22,1 + 22,1$$

$$= \frac{208,8}{10}$$

$$= 20,88$$

- Nilai Aktual Remaja

$$= 23,9 + 23,9 + 24,6 + 25 + 25,3 + 25,3 + 27,2 + 29,9 + 29,9 + 31,0$$

$$= \frac{266}{10}$$

$$= 26,60$$

- Nilai Aktual Dewasa

$$= 23,9 + 24,3 + 24,6 + 24,6 + 25 + 26,2 + 29,9 + 29,9 + 29,9 + 30,2$$

$$= \frac{268,5}{10}$$

$$= 26,85$$

- Nilai Aktual Keseluruhan Kebugaran

$$\text{Nilai Aktual} = \frac{1}{4} (\text{Aktual Anak-anak}) + \frac{2}{4} (\text{Aktual Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{Aktual Dewasa})$$

Nilai Aktual Keseluruhan Kebugaran

$$= \frac{1}{4} (20,88) + \frac{2}{4} (26,60) + \frac{1}{4} (26,85)$$

$$= 5,22 + 13,3 + 6,7$$

$$= 25,2325$$

- b. Nilai Indeks Dimensi Kebugaran

$$\text{Nilai Indeks Dimensi Kebugaran} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Nilai Indeks Dimensi Kebugaran

$$\text{Nilai Indeks Dimensi} = \frac{25,23 - 20,1}{40,5 - 20,1}$$

$$= \frac{5,13}{20,4}$$

$$= 0,251$$

5. Sport Development Index (SDI)

$$\text{SDI} = \frac{1}{4} (\text{Ruang Terbuka}) + \frac{1}{4} (\text{SDM}) + \frac{1}{4} (\text{Partisipasi}) + \frac{1}{4} (\text{Kebugaran})$$

$$\text{Indeks SDI} = \frac{1}{4} (0,017) + \frac{1}{4} (0,0002) + \frac{1}{4} (0,266) + \frac{1}{4} (0,251)$$

$$= 0,0042 + 0,0005 + 0,0665 + 0,062$$

$$= 0,1342$$

Lampiran 2. Data Ruang Terbuka/ Tertutup, Luas dan Status Kepemilikan

Tabel 7

Ruang Terbuka/ Tertutup, Luas dan Status Kepemilikan

Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

| No | Nama Lapangan | Jenis | | Luas (m ²) | Status Kepemilikan | |
|----|--|-------|---|------------------------|--------------------|--------|
| | | 1 | 2 | | Pemerintah | Swasta |
| 1 | Gelanggang Olahraga Pademangan Jakarta Utara | | √ | 7496 m ² | √ | |
| 2 | Lapangan Futsal Kec.Pademangan | √ | | 729 m ² | | √ |
| 3 | Lap. Mini Basket | √ | | 150m ² | | √ |
| 4 | Lap. Basket | √ | | 464m ² | | √ |
| 5 | Lap. Bulutangkis | √ | | 83,12 m ² | √ | |
| 6 | Lap. Bulutangkis Masyarakat | √ | | 93,88 m ² | | √ |
| | Luas Total (m ²) | | | 9016 m ² | | |

Keterangan: 1 = Terbuka

2 = Tertutup

Lampiran 3. Data Sumber Daya Manusia (SDM)

Tabel 8

Jumlah Guru Pendidikan Jasmani, Pelatih, dan Instruktur Olahraga
Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

| Jenis Profesi | | Jumlah Menurut Jenis Kelamin | | Jumlah Menurut Sertifikasi | |
|---------------------|------|------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|
| | | Laki-laki | Perempuan | Sertifikat | Non Sertifikat |
| Guru Penjas | SD | 26 | 1 | 5 | 22 |
| | SLTP | 13 | - | 5 | 6 |
| | SLTA | 15 | 6 | 7 | 4 |
| Pelatih Olahraga | | 16 | 2 | 5 | - |
| Instruktur Olahraga | | 1 | 2 | - | |
| Jumlah | | 71 | 11 | 22 | 32 |
| Jumlah Keseluruhan | | 82 | | 54 | |

Lampiran 4. Data Pada Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara Yang Melakukan Olahraga \geq 3 Kali Dalam 1 Minggu

Tabel 9

Responden Partisipasi Anak-anak Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

| No | Nama | Usia | Kelamin | Pekerjaan | Yang Melakukan Olahraga \geq 3 Kali |
|----|------|----------|---------|-----------|---------------------------------------|
| 1 | S.W | 14 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 2 | D.Q | 14 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 3 | D.Y | 14 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 4 | D.A | 14 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 5 | L.A | 14 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 6 | M.F | 14 tahun | PA | Pelajar | >3x seminggu |
| 7 | H.F | 14 tahun | PA | Pelajar | 2x seminggu |
| 8 | A.A | 14 tahun | PA | Pelajar | 2x seminggu |
| 9 | G.R | 14 tahun | PA | Pelajar | >3x seminggu |
| 10 | I.N | 14 tahun | PA | Pelajar | >3x seminggu |

Tabel 10

Responden Partisipasi Remaja Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

| No | Nama | Usia | Kelamin | Pekerjaan | Yang Melakukan Olahraga \geq 3 Kali |
|----|------|----------|---------|-----------|---------------------------------------|
| 1 | I.M | 16 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 2 | R.D | 16 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 3 | D.L | 17 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 4 | D.P | 16 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 5 | Y.W | 16 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |

| | | | | | |
|----|-----|----------|----|---------|--------------|
| 6 | A.A | 17 tahun | PA | Pelajar | 2x seminggu |
| 7 | R.W | 17 tahun | PA | Pelajar | 2x seminggu |
| 8 | A.M | 16 tahun | PA | Pelajar | >3x seminggu |
| 9 | R.A | 17 tahun | PA | Pelajar | >3x seminggu |
| 10 | M.I | 17 tahun | PA | Pelajar | 3x seminggu |

Tabel 11

Responden Partisipasi Dewasa Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

| No | Nama | Usia | Kelamin | Pekerjaan | Yang Melakukan Olahraga \geq 3 Kali |
|----|------|----------|---------|-----------|---------------------------------------|
| 1 | Y.I | 25 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 2 | I.I | 27 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 3 | U.N | 25 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 4 | F.R | 28 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 5 | D.P | 25 tahun | PI | Pelajar | 2x seminggu |
| 6 | R.K | 25 tahun | PA | Pelajar | 2x seminggu |
| 7 | D.A | 26 tahun | PA | Pelajar | 2x seminggu |
| 8 | P.T | 25 tahun | PA | Pelajar | 2x seminggu |

| | | | | | |
|----|-----|----------|----|---------|--------------|
| 9 | Y.N | 25 tahun | PA | Pelajar | >3x seminggu |
| 10 | W.C | 25 tahun | PA | Pelajar | >3x seminggu |

Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

Pada Kecamatan Pademangan terdapat 8 orang / jiwa yang melakukan olahraga \geq 3 kali dalam 1 minggu dari 30 jumlah partisipasi/ sample.

Lampiran 5. Data Responden dan Vo2Max Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

Tabel 12

Responden Anak dan Vo2Max Kecamatan Pademangan

| No | Nama | Usia | Kelamin | Pekerjaan | TK | BK | Vo2Max |
|----|----------------------|----------|---------|-----------|----|--------------|--------|
| 1 | S.W | 14 tahun | PI | Pelajar | 2 | 2 | 20,4 |
| 2 | D.Q | 14 tahun | PI | Pelajar | 2 | 1 | 20,1 |
| 3 | D.Y | 14 tahun | PI | Pelajar | 2 | 2 | 20,4 |
| 4 | D.A | 14 tahun | PI | Pelajar | 2 | 2 | 20,4 |
| 5 | L.A | 14 tahun | PI | Pelajar | 2 | 3 | 20,7 |
| 6 | M.F | 14 tahun | PA | Pelajar | 2 | 3 | 20,7 |
| 7 | H.F | 14 tahun | PA | Pelajar | 2 | 4 | 21,1 |
| 8 | A.A | 14 tahun | PA | Pelajar | 2 | 4 | 21,1 |
| 9 | G.R | 14 tahun | PA | Pelajar | 2 | 7 | 22,1 |
| 10 | I.N | 14 tahun | PA | Pelajar | 2 | 7 | 22,1 |
| | Jumlah Vo2Max | | | | | 208,8 | |
| | Rata-rata | | | | | 20,88 | |

Tabel 13

Responden Remaja dan Vo2Max Kecamatan Pademangan

| No | Nama | Usia | Kelamin | Pekerjaan | TK | BK | Vo2Max |
|----|----------------------|----------|---------|-----------|----|--------------|--------|
| 1 | I.M | 16 tahun | PI | Pelajar | 3 | 3 | 23,9 |
| 2 | R.D | 16 tahun | PI | Pelajar | 3 | 3 | 23,9 |
| 3 | D.L | 17 tahun | PI | Pelajar | 3 | 5 | 24,6 |
| 4 | D.P | 16 tahun | PI | Pelajar | 3 | 6 | 25 |
| 5 | Y.W | 16 tahun | PI | Pelajar | 3 | 7 | 25,3 |
| 6 | A.A | 17 tahun | PA | Pelajar | 3 | 7 | 25,3 |
| 7 | R.W | 17 tahun | PA | Pelajar | 4 | 3 | 27,2 |
| 8 | A.M | 16 tahun | PA | Pelajar | 5 | 1 | 29,9 |
| 9 | R.A | 17 tahun | PA | Pelajar | 5 | 1 | 29,9 |
| 10 | M.I | 17 tahun | PA | Pelajar | 5 | 4 | 31,0 |
| | Jumlah Vo2Max | | | | | 266 | |
| | Rata-rata | | | | | 26,60 | |

Tabel 14

Responden Dewasa dan Vo2Max Kecamatan Pademangan

| No | Nama | Usia | Kelamin | Pekerjaan | TK | BK | Vo2Max |
|----|----------------------|----------|---------|-----------|----|--------------|--------|
| 1 | Y.I | 25 tahun | PA | Pelajar | 3 | 3 | 23,9 |
| 2 | I.I | 27 tahun | PA | Pelajar | 3 | 4 | 24,3 |
| 3 | U.N | 25 tahun | PA | Pelajar | 3 | 5 | 24,6 |
| 4 | F.R | 28 tahun | PA | Pelajar | 3 | 5 | 24,6 |
| 5 | D.P | 25 tahun | PA | Pelajar | 3 | 6 | 25 |
| 6 | R.K | 25 tahun | PI | Pelajar | 4 | 1 | 26,2 |
| 7 | D.A | 26 tahun | PI | Pelajar | 5 | 1 | 29,9 |
| 8 | P.T | 25 tahun | PI | Pelajar | 5 | 1 | 29,9 |
| 9 | Y.N | 25 tahun | PI | Pelajar | 5 | 1 | 29,9 |
| 10 | W.C | 25 tahun | PI | Pelajar | 5 | 2 | 30,2 |
| | Jumlah Vo2Max | | | | | 268,5 | |
| | Rata-rata | | | | | 26,85 | |

Lampiran 6. Nilai Aktual dan Indeks Dimensi Sport Development Index (SDI)
Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara

Tabel 15

Sport Development Index

| No | Kecamatan | Ruang Terbuka | | SDM | | Partisipasi | | Kebugaran Jasmani | | | |
|----|------------|---------------|-------|--------|--------|-------------|--------|-------------------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | 2 |
| | | | | | | | | a | b | c | |
| 1 | Pademangan | 0,061 | 0,017 | 0,0005 | 0,0002 | 26,66 | 0,2666 | 20,88 | 26,60 | 26,85 | 0,251 |
| | | | | | | | | 25,23 | | | |

Keterangan

SDM = Sumber Daya Manusia

1 = Nilai Aktual

2 = Nilai Indeks

a = Nilai Aktual Kebugaran Anak-anak (7 - 14 tahun)

b = Nilai Aktual Kebugaran Remaja (15 – 24 tahun)

c = Nilai Aktual Kebugaran Dewasa (25 -40 tahun)

Lampiran 7. Angket

ANGKET *

(*Diisi oleh peserta Tes Kebugaran)

PETUNJUK

Isilah **titik-titik** atau berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda. Jawaban anda tidak dinilai benar atau salah, yang penting sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

IDENTITAS

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin : (1) Pria (2) Wanita
4. Tinggi Badan : Berat badan
5. Pekerjaan sekarang :
 - (1) TNI/Polri (2) PNS (3) Pegawai Swasta (4) Pedagang
 - (5) Petani (6) Mahasiswa/Pelajar (7) Lainnya:

PERTANYAAN

1. Apakah dalam satu minggu terakhir ini, anda melakukan kegiatan olahraga?
 - (1). Ya (2).Tidak

Jika anda menjawab Ya, lanjutkan ke nomor 2
 Jika anda menjawab Tidak, lanjutkan ke nomor 9
2. Sudah berapa lama anda melakukan kegiatan olahraga?
 - (1) 0 – 1 tahun (2) 1 – 2 tahun (3) 2 – 3 tahun (4) 3 tahun lebih
3. Berapa kali rata-rata anda berolahraga dalam seminggu?
 - (1) Tidak tentu, kadang melakukan kadang tidak.
 - (2) 1 kali (3) 2 kali (4) 3 kali (5) Lebih dari 3 kali

4. Berapa waktu rata-rata yang anda gunakan setiap kali berolahraga?

- (1) 0 – 30 menit (2) 30 – 60 menit (3) 1 – 1½ jam
(4) 1½ - 2 jam (5) 2 jam lebih

5. Dalam berolahraga, jenis olahraga (cabang olahraga) apa yang sering anda lakukan :

- 1) sepak bola 6) basket
2) bola voli 7) renang
3) bulutangkis 8) beladiri
4) atletik 9) lainnya,
- 5) Senam

6. Apakah tujuan utama anda berolahraga?

- (1) Menjaga kesehatan (2) menurunkan berat badpn
(3) Menambah pergaulan (4) Berprestasi dalam olahraga
(5) Lainnya:

7. Melalui jalur apa anda melakukan olahraga?

- (1) Sekolah
- (2) Klub
- (3) Tempat kerja
- (4) Sendiri
- (5) Lainnya:

8. Pernahkah anda merasa malas untuk melakukan kegiatan olahraga?

- (1) Pernah (2) Tidak pernah

Jika anda menjawab pernah, lanjutkan ke nomor 9

Jika anda menjawab tidak pernah, lanjutkan ke nomor 10

9. Mengapa anda tidak melakukan kegiatan olahraga?

- (1) tidak berminat
- (2) tidak ada waktu
- (3) tidak ada sarana/prasarana
- (4) Lelah
- (5) sudah cukup melalui pekerjaan yang saya lakukan
- (6) Lainnya:

10. Menurut pendapat anda, bagaimanakah fasilitas olahraga di daerah anda sekarang ini?

- (1) Memadai (2) Kurang (3) Sangat Kurang

TERIMAKASIH ATAS PARTISIPASINYA DALAM KEGIATAN INI ^_^

Lampiran 8. Form Perhitungan MFT

Form Penghitungan MFT

Nama :

Usia : Tahun

Waktu Pelaksanaan Tes :

Tempat Pelaksanaan Tes :

| Tingkatan | Balikan |
|--------------------|--|
| Ke : ... | Ke : |
| 1 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2 | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 3 | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 4 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 5 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 6 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 9 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 10 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 11 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 |
| 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 |
| 13 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 14 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 15 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 16 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 |
| 17 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 |
| 18 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 |
| 19 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 |
| 20 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 |
| 21 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 |
| Kemampuan Maksimal | : |
| Tingkatan | : |
| Balikan | : |
| V02Max | : |

Lampiran 9. Tabel Penilaian VO₂Max

Tabel 16
Penilaian VO₂Max

| TK | Blk | V02max | TK | Blk | V02max | TK | Blk | V02max |
|----|-----|--------|----|-----|--------|----|-----|--------|
| 2 | 1 | 20,1 | 3 | 1 | 23,0 | 4 | 1 | 26,2 |
| 2 | 2 | 20,4 | 3 | 2 | 23,6 | 4 | 2 | 26,8 |
| 2 | 3 | 20,7 | 3 | 3 | 23,9 | 4 | 3 | 27,2 |
| 2 | 4 | 21,1 | 3 | 4 | 24,3 | 4 | 4 | 27,6 |
| 2 | 5 | 21,4 | 3 | 5 | 24,6 | 4 | 5 | 27,9 |
| 2 | 6 | 21,8 | 3 | 6 | 25,0 | 4 | 6 | 28,3 |
| 2 | 7 | 22,1 | 3 | 7 | 25,3 | 4 | 7 | 28,9 |
| 2 | 8 | 22,5 | 3 | 8 | 25,7 | 4 | 8 | 29,5 |
| | | | | | | 4 | 9 | 29,7 |
| 5 | 1 | 29,9 | 6 | 1 | 33,2 | 7 | 1 | 36,7 |
| 5 | 2 | 30,2 | 6 | 2 | 33,6 | 7 | 2 | 37,1 |
| 5 | 3 | 30,6 | 6 | 3 | 33,9 | 7 | 3 | 37,4 |
| 5 | 4 | 31,0 | 6 | 4 | 34,3 | 7 | 4 | 37,8 |
| 5 | 5 | 31,4 | 6 | 5 | 34,6 | 7 | 5 | 38,1 |
| 5 | 6 | 31,8 | 6 | 6 | 35,0 | 7 | 6 | 38,5 |
| 5 | 7 | 32,1 | 6 | 7 | 35,3 | 7 | 7 | 38,8 |
| 5 | 8 | | 6 | 8 | | 7 | 8 | |

| | | |
|---|---|------|
| | | 32,5 |
| 5 | 9 | 32,9 |
| | | |

| | | |
|---|----|------|
| | | 35,7 |
| 6 | 9 | 36,0 |
| 6 | 10 | 36,4 |

| | | |
|---|----|------|
| | | 39,2 |
| 7 | 9 | 39,5 |
| 7 | 10 | 39,9 |

| | | |
|---|----|------|
| 8 | 1 | 40,2 |
| 8 | 2 | 40,5 |
| 8 | 3 | 40,8 |
| 8 | 4 | 41,1 |
| 8 | 5 | 41,4 |
| 8 | 6 | 41,8 |
| 8 | 7 | 42,1 |
| 8 | 8 | 42,4 |
| 8 | 9 | 42,7 |
| 8 | 10 | 43,0 |
| 8 | 11 | 43,3 |

| | | |
|---|----|------|
| 9 | 1 | 43,6 |
| 9 | 2 | 43,9 |
| 9 | 3 | 44,2 |
| 9 | 4 | 44,5 |
| 9 | 5 | 44,8 |
| 9 | 6 | 45,2 |
| 9 | 7 | 45,5 |
| 9 | 8 | 45,9 |
| 9 | 9 | 46,2 |
| 9 | 10 | 46,5 |
| 9 | 11 | 46,8 |

| | | |
|----|----|------|
| 10 | 1 | 47,1 |
| 10 | 2 | 47,4 |
| 10 | 3 | 47,9 |
| 10 | 4 | 48,4 |
| 10 | 5 | 48,5 |
| 10 | 6 | 48,7 |
| 10 | 7 | 49,0 |
| 10 | 8 | 49,3 |
| 10 | 9 | 49,6 |
| 10 | 10 | 49,9 |
| 10 | 11 | 50,2 |

| | | |
|----|---|------|
| 11 | 1 | 50,4 |
| 11 | 2 | 50,3 |
| 11 | 3 | 50,8 |
| 11 | 4 | 51,4 |
| 11 | 5 | 51,6 |
| 11 | 6 | 51,9 |
| 11 | 7 | 52,2 |
| 11 | 8 | 52,5 |

| | | |
|----|---|------|
| 12 | 1 | 54,1 |
| 12 | 2 | 54,3 |
| 12 | 3 | 54,5 |
| 12 | 4 | 54,8 |
| 12 | 5 | 55,1 |
| 12 | 6 | 55,4 |
| 12 | 7 | 55,7 |
| 12 | 8 | 56,0 |

| | | |
|----|---|------|
| 13 | 1 | 57,5 |
| 13 | 2 | 57,6 |
| 13 | 3 | 57,9 |
| 13 | 4 | 58,2 |
| 13 | 5 | 58,4 |
| 13 | 6 | 58,7 |
| 13 | 7 | 59,0 |
| 13 | 8 | 59,3 |

| | | |
|----|----|------|
| 11 | 9 | 52,9 |
| 11 | 10 | 53,3 |
| 11 | 11 | 53,7 |
| 11 | 12 | 53,9 |

| | | |
|----|----|------|
| 12 | 9 | 56,2 |
| 12 | 10 | 56,5 |
| 12 | 11 | 57,1 |
| 12 | 12 | 57,3 |

| | | |
|----|----|------|
| 13 | 9 | 59,5 |
| 13 | 10 | 59,8 |
| 13 | 11 | 60,2 |
| 13 | 12 | 60,6 |
| 13 | 13 | 60,8 |

Lampiran 10. Foto Kebugaran Jasmani

Foto kebugaran Jasmani Usia 7-14 thn
(Anak – Anak)



Foto kebugaran Jasmani Usia 7-14 thn
(Anak – Anak)



Foto kebugaran Jasmani Usia 14-25 thn (Remaja)



Foto kebugaran Jasmani Usia 14-25 thn (Remaja)



Foto kebugaran Jasmani Usia 25-40 thn (Dewasa)



Foto kebugaran Jasmani Usia 25-40 thn (Dewasa)



Lampiran 11. Foto Ruang Terbuka

Ruang Terbuka Kecamatan Pademangan Jakarta utara



Gelanggang Remaja kec.Pademangan Jakarta Utara



Gelanggang Remaja Kecamatan Pademangan Jakarta utara



Lampiran. 12 Foto Peta Lokasi Kecamatan Pademangan Jakarta Utara

