

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
TERHADAP KEBUGARAN PADA SISWA
KELAS X SMK AL-KYAI
SUKOSEWU**

SKRIPSI



Oleh:

Mohamad Azmi Imani Sofi

3220200454

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2024**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR
TERHADAP KEBUGARAN PADA SISWA**

KELAS X SMK AL-KYAI

SUKOSEWU

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi



Oleh

Mohamad Azmi Imani Sofi

3220200454

UNUGIRI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024