

**HUBUNGAN KUALITAS POLA TIDUR SEHAT TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
SMP NEGERI 22 KOTA JAMBI**

SKRIPSI



**OLEH
PANDU HADI YANDRA
NIM A1H121197**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2025