


## Lampiran 01. Surat Tugas

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

---

**SURAT TUGAS**  
Nomor: 03.03/UN48.12.5/PP/2022


Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga,  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

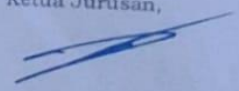
1. Nama : Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
NIP : 198008112008121001  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 198403032008122004  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:


Nama : Nasri Wantik  
NIM : 1816011094  
Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Judul : Analisa Kesiapan Pembelajaran Tatap Muka Mata  
Pelajaran PJOK pada Peserta Didik di SMA Negeri 4  
Singaraja

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
Ketua Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196804081997031002

Singaraja, 10 Maret 2022  
Ketua Jurusan,  
  
I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198206062008121002

## Lampiran 02. Surat ijin melakukan penelitian di SD N 1Jinengdalem

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 6 Maret 2023

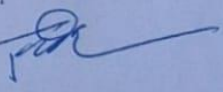
No : 46/UN48.12.1/PP/2023  
Lampiran : -  
Prial : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SD Negeri 1 Jinengdalem  
di  
Singaraja

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa di bawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : Nasri Wantik  
NIM : 1816011094  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Di Lapangan Alit Saputra Tabanan.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

  
Wakil Dekan I  
Dr. Ketut Yoda, S.Pd., M.Or  
NIP 196805172001121001

**Lampiran 03. Surat Balasan Ijin Melakukan Peneletian di SD N 1  
Jinengdalem**



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 JINENGDALEM**  
Alamat : Banjar Dinas Dalem, DesaJinengdalem, Kec. Buleleng – KodePos : 81119



**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: 421.7/18/Pendas/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wayan Arjana, S.Pd.M.Pd  
NIP : 197007241992031005  
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD N 1 Jinengdalem

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Nasri Wantik  
NIM : 1816011094  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Memang benar mahasiswa di atas telah melaksanakan penelitian untuk kepentingan penyusunan Skripsi di SDN 1 Jinengdalem pada hari/tanggal, senin 27 Maret 2023 dengan Bidang/judul Skripsi "*Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 1 Jinengdalem Kabupaten Buleleng*"

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 10 Mei 2023  
Kepala Sekolah Negeri 1 Jinengdalem



**WAYAN ARJANA, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19700724 199203 1 005

#### Lampiran 04. Norma *Pacer Test*

##### Norma *Pacer Test* untuk Peserta Didik Usia 10 tahun

No.	Rentang Skor		Keterangan
	Laki-laki	Perempuan	
1	$\leq 23$	$\leq 7$	Sangat Rendah
2	24 - 36	8 - 18	Rendah
3	37 - 49	19 - 29	Cukup
4	50 - 60	30 - 40	Baik
5	$\geq 61$	$\geq 41$	Baik Sekali

##### Norma *Pacer Test* untuk Peserta Didik Usia 11 tahun

No.	Rentang Skor		Keterangan
	Laki-laki	Perempuan	
1	$\leq 23$	$\leq 15$	Sangat Rendah
2	24 - 39	16 - 24	Rendah
3	40 - 55	25 - 32	Cukup
4	56 - 71	33 - 40	Baik
5	$\geq 72$	$\geq 41$	Baik Sekali



### Lampiran 05. Data Daya Tahan Kardiovaskular

No.	Nama	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Level	Shuttle	VO2max	Kategori
1	Gede Bless Styawan	11	Laki-laki	4	2	25	Rendah
2	Gede Denis Windu Adnyana	11	Laki-laki	4	2	25	Rendah
3	Gede Satria Gunarsa	11	Laki-laki	4	1	24	Rendah
4	Gede Vandy Agastya	11	Laki-laki	4	2	25	Rendah
5	Gede Yudha Adnyana Putra	11	Laki-laki	4	2	25	Rendah
6	I Komang Andy Satrisna	11	Laki-laki	4	2	25	Rendah
7	Ida Ayu Kadek Pebriani	11	Perempuan	4	4	27	Cukup
8	Kadek Agus Sanjaya	11	Laki-laki	10	1	84	Baik Sekali
9	Kadek Endrawan	11	Laki-laki	6	4	45	Cukup
10	Kadek Jessy Regina Putri	11	Perempuan	3	7	22	Rendah
11	Kadek Rida Apika Widiastri	10	Perempuan	2	6	13	Rendah
12	Kadek Roy Septa Putra	11	Laki-laki	8	2	63	Baik
13	Ketut Rapi Awan	11	Laki-laki	11	3	97	Baik Sekali
14	Komang Andik Mahardika	11	Laki-laki	11	2	96	Baik Sekali
15	Komag Arya Dwi Mahendra	10	Laki-laki	5	8	37	Cukup
16	Komang Eka Dwi Trihanta	11	Laki-laki	7	7	58	Baik
17	Komang Elda Putri Ani	11	Perempuan	6	7	48	Baik Sekali
18	Komang Kre Andiani	10	Perempuan	5	3	35	Baik
19	Luh Aurel Wulan Dari	11	Perempuan	5	2	34	Baik
20	Luh Nina Apriantari	11	Perempuan	5	1	33	Baik

No.	Nama	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Level	Shuttle	VO2max	Kategori
21	Luh Pebriani	11	Perempuan	5	8	40	Baik
22	Luh Sintia Dewi	11	Perempuan	5	1	33	Baik
23	Maulana Ilham Saputra	11	Laki-laki	5	7	39	Rendah
24	Putu Dinda Gita Cahyani	11	Perempuan	4	6	29	Cukup
25	Putu Gizka Resma Prameswari	10	Perempuan	4	5	28	Cukup
26	Putu Nindy Hariska Putri	10	Perempuan	5	7	39	Baik
27	Wayan Dinda Ekthalia Dewi	11	Perempuan	5	6	38	Baik
28	Wayan Sasma Yeni	10	Perempuan	4	4	27	Cukup



## Lampiran 06. Output SPSS Analisis Deskriptif

### *Frequencies*

#### Statistics

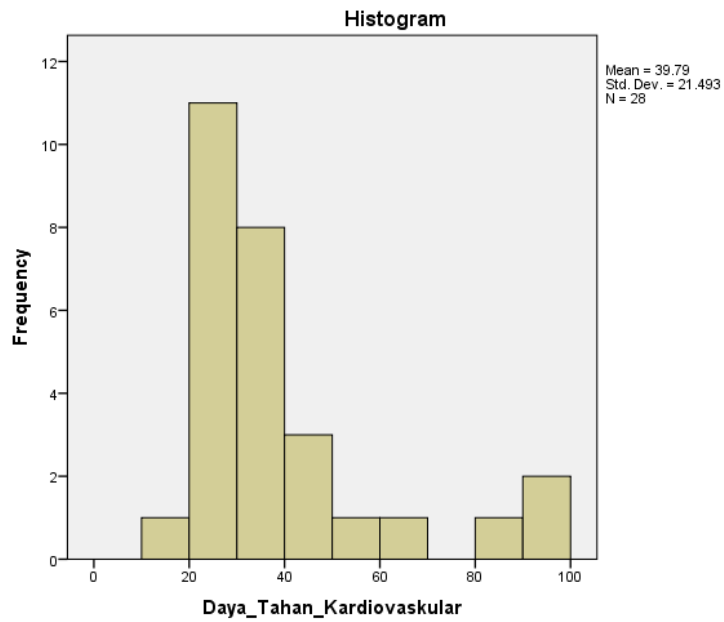
Daya\_Tahan\_Kardiovaskular

N	Valid	28
	Missing	0
Mean		39.79
Std. Deviation		21.493
Minimum		13
Maximum		97

#### Daya\_Tahan\_Kardiovaskular

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	3.6	3.6	3.6
	22	3.6	3.6	7.1
	24	3.6	3.6	10.7
	25	17.9	17.9	28.6
	27	7.1	7.1	35.7
	28	3.6	3.6	39.3
	29	3.6	3.6	42.9
	33	7.1	7.1	50.0
	34	3.6	3.6	53.6
	35	3.6	3.6	57.1
	37	3.6	3.6	60.7
	38	3.6	3.6	64.3
	39	7.1	7.1	71.4
	40	3.6	3.6	75.0
	45	3.6	3.6	78.6
	48	3.6	3.6	82.1
	58	3.6	3.6	85.7
	63	3.6	3.6	89.3
	84	3.6	3.6	92.9
	96	3.6	3.6	96.4
	97	3.6	3.6	100.0
Total	28	100.0	100.0	

## Lampiran 07. Output SPSS Diagram Histogram Data





## Lampiran 08. Dokumen



### Dokumen 1

Keterangan : Penyerahan plakat ucapan terima kasih dan kenang-kenangan dengan kepala sekolah SD N1 Jinengdalem



### Dokumen 02

Keterangan : Peserta didik saat melaksanakan pemanasan di SD N1 Jinengdalem



**Dokumen 03**

Keterangan : Peserta didik saat melaksanakan pemanasan di SD N1 Jinengdalem



**Dokumen 04**

Keterangan : Peserta didik saat melakukan lari di SD N 1 Jinengdalem



**Dokumen 05**

Keterangan : Foto bersama dengan Guru PJOK dan peserta didik di SD N 1  
Jinengdalem



## RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Nasri Wantik dilahirkan pada tanggal 06 Oktober tahun 1998 di Kimbim dari pasangan Bapak Alm. Otto Wantik dan Ibu Temina Tabuni. Peneliti berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen. Kini peneliti beralamat di Desa Kimbim, Kecamatan Asologaima, Kabupaten Jayawijaya. Setelah tamat dari YPPK MILIGATNEM pada Tahun 2012. Anak Ketiga dari Lima bersaudara ini melanjutkan pendidikan di SMPN 1 ASOLOGAIMA lulus pada tahun 2015. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 1 ASOLOGAIAM dan lulus Pada tahun 2018. Selanjutnya peneliti menempuh pendidikan S1 pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha dari tahun 2018 sampai saat ini memasuki semester akhir peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Profil Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Didik SD Negeri 1 Jinengdalem Kabupaten Buleleng”**. Selanjutnya, mulai tahun 2018 sampai saat ini dalam pembuatan skripsi, peneliti masih terdaftar aktif sebagai mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.