


LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas


KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Jalan Kampus FOK Desa Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS
Nomor: 61.05/UN48.12.6/PP/2023


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

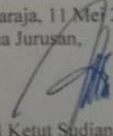
- Nama : Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.
NIP : 197305112001121001
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Sebagai : Pembimbing I
- Nama : Gede Doduy Wisna, M.S., S.Or., M.Or.
NIP : 198405212008121002
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Ryan Febrian Pardamean Simanjuntak
NIM : 1916021003
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Sumatra Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun Akademik 2019/2020

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


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

Singaraja, 11 Mei 2023
Ketua Jurusan,

Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196705272001121001

Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian



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, 24 Juli 2024

Nomor : 794/UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua organisasi Ikatan Keluarga Mahasiswa Sumatera Utara (IKAMSU)
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di organisasi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ryan Febrian P. Simanjuntak
Nomor Induk Mahasiswa : 1916021003
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP.198501172008121001



Balai Sertifikasi Elektronik

Catatan :
• Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
• Elektronik yang diterbitkan BSE
• Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia
UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi dan/atau dokumen yang dibuat, ditandatangani, dikirimkan, atau diproses secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE"

Lampiran 3. Surat Balasan Ikatan Keluarga Mahasiswa Sumatera Utara



IKATAN KELUARGA MAHASISWA SUMATERA UTARA
BADAN PENGURUS HARIAN IKAMSU
TAHUN 2023/2024
Telp.082168103134, e-mail:ikamsusgr@gmail.com

Nomor : 03/10/BPH /V/2024

Singaraja, 25 Juli 2024

Lampiran : -

Perihal : Balasan Surat Izin Permohonan Penelitian

Kepada Yth. Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 24 Juli 2024 perihal permohonan izin melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama Ryan Febrian P Simanjuntak dengan judul "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024":

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian dilakukan semata-mata untuk keperluan akademik.

Demikian surat izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Singaraja, 25 Juli 2024

Hormat kami,

KETUA UMUM

Andreas Giovani Manik
NIM.2115071026



SEKRETARIS UMUM

Lusiana Nadia Br Bangun
NIM. 2117011038

UNDIKSHA

Lampiran 4. Data Penelitian

No.	Nama Responden	Semester	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Waktu (Detik)	Kategori Kebugaran Jasmani
1	Oki Situmanggor	4	Putra	20	12,75	Sedang
2	Andrikus Jello	4	Putra	20	17,56	Sangat Kurang
3	Irfan Sinaga	4	Putra	20	19,46	Sangat Kurang
4	Brema Sembiring	4	Putra	21	10,40	Baik Sekali
5	Dapot Manurung	4	Putra	20	18,25	Sangat Kurang
6	John Lenon Purba	4	Putra	21	12,40	Sedang
7	Alex Pradika Sembiring	4	Putra	21	11,41	Sedang
8	Januari	4	Putra	20	13,29	Sedang
9	Michael Siringoringo	4	Putra	21	14,21	Kurang
10	Luis	4	Putra	20	14,54	Kurang
11	Raymon Pandingan	4	Putra	21	11,58	Sedang
12	Raju	4	Putra	20	12,34	Sedang
13	Simon Simaremare	4	Putra	21	11,25	Sedang
14	Roy Siringoringo	4	Putra	20	12,38	Baik
15	Roy Sialagan	4	Putra	21	10,45	Baik
16	Zetthro Hasibuan	4	Putra	20	13,08	Sedang
17	Julio Ambarita	4	Putra	21	10,43	Baik Sekali
18	Juan Pratama barus	6	Putra	21	12,32	Sedang

No.	Nama Responden	Semester	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Waktu (Detik)	Kategori Kebugaran Jasmani
19	Hendrik Silitonga	6	Putra	21	14,54	Kurang
20	Jan Pratama Purba	6	Putra	21	13,33	Sedang
21	Samuel	6	Putra	21	16,44	Sangat Kurang
22	Weldiansya Milala	6	Putra	21	11,11	Sedang
23	Gelard Gilbert Kaloko	6	Putra	21	13,43	Sangat kurang
24	Octri Sitorus	6	Putra	22	14,39	Kurang
25	Agusto Herda Pratama	6	Putra	22	19,58	Sangat Kurang
26	Josep	6	Putra	21	15,54	Sangat Kurang
27	Gabriel Brema	6	Putra	20	15,34	Sangat Kurang
28	Basoka Akbar Manurung	6	Putra	21	12,33	Baik
29	Christian Jordan Siregar	6	Putra	21	12,31	Sedang
30	Bagus	6	Putra	20	11,41	Baik
31	Solver	6	Putra	21	15,45	Sedang
32	Abed Nego manurung	6	Putra	21	16,21	Kurang
33	Refal Siregar	6	Putra	21	12,41	Kurang
34	Ivan Simare-mare	6	Putra	21	14,38	Sangat Kurang

Lampiran 5. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Penilaian Tes Lari 2,4 km Menurut Cooper

Kategori	Kelompok Umur dalam Tahun					
	13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 ke atas
Sangat kurang	> 15,31	> - 16,01	> - 16,31	> - 17,31	> - 19,01	> - 20,00
Kurang	12,11-15,30	14,01-16,00	14,64-16,30	15,36-17,30	17,01-19,00	19,01-20,00
Sedang	10,49-12,10	12,01-14,00	12,31-14,45	13,01-15-35	14,31-17,00	16,16-19,00
Baik	09,41-09,48	10,46-12,00	11,01-12,30	11,31-13,00	12,31-14,30	14,15-16,15
Baik sekali	08,37-09,40	09,45-10,45	10,00-11,00	10,30-11,30	11,00-12,30	11,15-13,59
Baik sekali dan terlatih	< - 08,37	< - 09,45	< - 10,00	< - 10,30	< - 11,00	< - 11,15

Lampiran 6. Output SPSS Analisis Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani

		Statistics	
		Usia	Waktu
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		20.76	13.9535
Std. Deviation		.554	2.53325
Minimum		20	10.40
Maximum		22	19.58

		Waktu			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.40	1	2.9	2.9	2.9
	10.45	2	5.9	5.9	8.8
	11.11	1	2.9	2.9	11.8
	11.25	1	2.9	2.9	14.7
	11.41	2	5.9	5.9	20.6
	11.58	1	2.9	2.9	23.5
	12.31	1	2.9	2.9	26.5
	12.32	1	2.9	2.9	29.4
	12.34	1	2.9	2.9	32.4
	12.40	1	2.9	2.9	35.3
	12.41	1	2.9	2.9	38.2
	12.75	1	2.9	2.9	41.2
	13.08	1	2.9	2.9	44.1
	13.29	1	2.9	2.9	47.1
	13.33	1	2.9	2.9	50.0
	13.43	1	2.9	2.9	52.9
	14.21	1	2.9	2.9	55.9
	14.38	1	2.9	2.9	58.8
	14.39	1	2.9	2.9	61.8
	14.54	2	5.9	5.9	67.6
	15.34	1	2.9	2.9	70.6
	15.45	1	2.9	2.9	73.5
	15.54	1	2.9	2.9	76.5
	16.21	1	2.9	2.9	79.4
	16.38	1	2.9	2.9	82.4
	16.43	1	2.9	2.9	85.3
	16.44	1	2.9	2.9	88.2
	17.56	1	2.9	2.9	91.2
	18.25	1	2.9	2.9	94.1
	19.46	1	2.9	2.9	97.1
	19.58	1	2.9	2.9	100.0
	Total		34	100.0	100.0

		Kategori		Cumulative	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Baik	4	11.8	11.8	11.8
	Baik Sekali	2	5.9	5.9	17.6
	Kurang	6	17.6	17.6	35.3
	Kurang Sekali	1	2.9	2.9	38.2
	Sangat Kurang	8	23.5	23.5	61.8
	Sedang	13	38.2	38.2	100.0
	Total	34	100.0	100.0	



Lampiran 7. Dokumentasi Alat Penelitian



Gambar 1. Pluit Molten Dolfin

Pluit Molten Dolfin adalah peluit dengan suara yang tajam, cepat, dan sangat keras. Dilengkapi dengan tali pengikat yang dapat disesuaikan, peluit serba guna ini sangat bagus untuk pelatih dan wasit dalam berbagai olahraga luar ruangan dan dalam ruangan termasuk sepakbola, bola voli, lari, berenang, dan lainnya.



Gambar 2. Sewan Stopwatch Production

Stopwatch dari Sewan ini telah banyak digunakan oleh para profesional dalam menghitung waktu saat kompetisi olahraga. Latihan dan kompetisi olahraga yang membutuhkan Stopwatch Sewan ini yaitu renang, lari, sepeda, sepakbola, futsal dan lainnya. Berikut keunggulan dari Sewan Stopwatch, diantaranya:

1. Dapat bertahan lama di berbagai kondisi cuaca.
2. Terdiri dari 4 kapasitas memori mulai dari 10-100 memori.
3. Dapat digunakan untuk menghitung banyak objek.
4. Ukuran kecil dan praktis dibawa kemana saja.

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

1. Rangkaian Pelaksanaan Test Lari 2,4 km menurut Cooper









