

LAMPIRAN

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?			✓	
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?				✓
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?			✓	
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?				✓
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga			✓	
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh				✓
9	Setujukah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga			✓	
10	Setujukah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar				✓
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi			✓	
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut				✓
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari			✓	
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?			✓	
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?				✓
18	Setujukah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?			✓	
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan		✓		
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Tekan br Sembiring

Jenis kelamin : Perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?			✓	
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?				✓
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?			✓	
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga				✓
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal			✓	
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh				✓
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga			✓	
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar			✓	
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut			✓	
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari				✓
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?			✓	
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?				✓
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?			✓	
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?			✓	
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan			✓	
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?	✓			

Nama : Basaria br Turigon
 Jenis kelamin : perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?			✓	
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?			✓	
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?				✓
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga			✓	
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga				✓
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh			✓	
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung			✓	
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar			✓	
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi		✓		
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut				✓
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari			✓	
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?			✓	
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?				✓
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan			✓	
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Talipar Silitorga

Jenis kelamin : laki - laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?				✓
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?			✓	
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?				✓
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga			✓	
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh			✓	
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar			✓	
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi		✓		
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut				✓
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari				✓
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?			✓	
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?			✓	
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?				✓
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan				✓
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Aku ingma br Sembiring

Jenis kelamin : Perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?				✓
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?			✓	
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?				✓
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga			✓	
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jaman ini bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh				✓
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga			✓	
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar			✓	
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut				✓
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari			✓	
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?				✓
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?				✓
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan		✓		
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?	✓			

Nama : Baskami Ginting

Jenis kelamin : laki - laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?				✓
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?				✓
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?			✓	
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakititan itu dikarenakan kurang berolahraga		✓	✓	✓
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal			✓	
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga				✓
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh				✓
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga			✓	
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar			✓	
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut			✓	
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari				
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?			✓	
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?				✓
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?				
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan				✓
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Pertama Sembiring

Jenis kelamin: Laki - Laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?			✓	
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?				✓
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?			✓	
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga				✓
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh				✓
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga			✓	
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar				✓
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi			✓	
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut				✓
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari				✓
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?			✓	
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?			✓	
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?			✓	
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan			✓	
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓	✗	

Nama : Rumani br karo

Jenis kelamin : Perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?			✓	
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?				✓
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?				✓
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?			✓	
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga	✓			
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh			✓	
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga			✓	
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar			✓	
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut		✓		
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari			✓	
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?				✓
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?				✓
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?		✓		
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan				✓
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?			✓	

Nama : Ras Molem Tarigan

Jenis kelamin : laki - laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?			✓	
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?				✓
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?			✓	
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga				✓
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal			✓	
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga				✓
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh			✓	
9	Setujukah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setujukah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung			✓	
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar				✓
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi			✓	
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut				✓
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari			✓	
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?			✓	
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?				✓
18	Setujukah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?			✓	
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan				✓
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Sasmitawati b. munte

Genus kelamin : Perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?			✓	
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?				✓
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?				✓
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga			✓	
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh				✓
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga			✓	
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung				✓
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar			✓	
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut			✓	
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari				✓
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?			✓	
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?				✓
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan				✓
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Ringgit br Ginting

Jenis kelamin : Perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?				✓
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?			✓	
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?				✓
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga				✓
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal			✓	
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga				✓
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh			✓	
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung			✓	
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar				✓
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi			✓	
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi itu' tersebut			✓	
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari				✓
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?				✓
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?				✓
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?			✓	
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?				✓
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan			✓	
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?				✓

Nama : Taram tarigan

Jenis kelamin : laki - laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?		✓		
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?	✓			
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?		✓		
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?	✓			
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga	✓			
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh		✓		
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung	✓			
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar		✓		
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut	✓			
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari			✓	
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?	✓			
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?	✓			
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?	✓			
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan		✓		
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Sifat Sindhari

Jenis kelamin : laki-laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?		✓		
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?	✓			
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?		✓		
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?	✓			
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga		✓		
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh			✓	
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung	✓			
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar		✓		
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi	✓			
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut		✓		
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari	✓			
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?		✓		
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?		✓		
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?	✓			
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?		✓		
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan	✓			
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Erma br Ginting
 Jenis kelamin : Perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?		✓		
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?	✓			
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?		✓		
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?	✓			
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh		✓		
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung	✓			
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar		✓		
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi	✓			
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut		✓		
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari	✓			
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?		✓		
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?	✓			
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?	✓			
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan	✓			
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?	✓			

Nama : RUL karo -karo

Jenis kelamin: laki-laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?	✓			
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?		✓		
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?	✓			
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?		✓		
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga		✓		
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh	✓			
9	Setujukah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setujukah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung		✓		
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar	✓			
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut	✓			
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari		✓		
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?	✓			
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?		✓		
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?	✓			
18	Setujukah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?		✓		
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan	✓			
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Bersama Sembiring

Jenis kelamin : laki-laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?		✓		
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?	✓			
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?		✓		
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?	✓			
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga		✓		
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh		✓		
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung	✓			
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar		✓		
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi	✓			
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut		✓		
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari	✓			
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?		✓		
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?	✓			
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?			✓	
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan	✓			
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Dina eliasen br Sembiring

Jenis kelamin : perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?		✓		
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?	✓			
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?		✓		
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga	✓			
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga	✓			
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh		✓		
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung		✓		
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar		✓		
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi	✓			
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut				✓
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari			✓	
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?	✓			
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?		✓		
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?				✓
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?	✓			
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan			✓	
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Deltiana br Sembuing

Jenis kelamin : Perempuan

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?		✓		
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?	✓			
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?		✓		
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?	✓			
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal	✓			✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga		✓		
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh	✓			
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung		✓		
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar	✓			
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut	✓			
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari		✓		
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?	✓			
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?		✓		
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?	✓			
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?		✓		
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan	✓			
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?	✓			

Nama : Thomas Ginting

Jenis Kelamin : laki-laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?				✓
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?				✓
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?				✓
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?			✓	
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakititan itu dikarenakan kurang berolahraga			✓	
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga			✓	
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh				✓
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung			✓	
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai,bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar				✓
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi			✓	
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut			✓	
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari				✓
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?			✓	
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?				✓
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?				✓
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan			✓	
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Normal Tarigan

Jenis kelamin : Laki - laki

No.	Pertanyaan	1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Apakah olahraga dan senam lansia itu penting bagi kesehatan tubuh anda?		✓		
2	Apakah berolahraga setiap hari itu penting bagi kesehatan lansia?	✓			
3	Setujukah anda jika olahraga berpengaruh pada kesehatan tubuh?		✓		
4	Setujukah anda bila olahraga itu dilakukan secara rutin?	✓			
5	Setujukah anda jika seseorang yang berpenyakit itu dikarenakan kurang berolahraga		✓		
6	Setujukah anda bahwa kesehatan tubuh itu sangat mahal				✓
7	Apakah anda setuju bahwa salah satu upaya untuk menjaga meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi lansia adalah berolahraga		✓		
8	Setujukah anda bahwa olahraga itu merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh	✓			
9	Setuju kah anda tidak ada kata terlambat dalam melakukan olahraga				✓
10	Setuju kah anda olahraga adalah satu langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah dan meredakan nyeri punggung		✓		
11	Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, bersepeda dan senam lansia bisa membuat lansia menjadi lebih bugar	✓			
12	Olahraga juga bisa memperkuat otot tulang dan sendi				✓
13	Disaat anda sedang cemas ataupun depresi berolahraga adalah jalan alternatif untuk mengatasi hal tersebut	✓			
14	Apakah anda setuju bahwa berolahraga yang bagus itu dilakukan pada pagi hari	✓			
15	Setujukah anda seseorang itu sehat karna sering berolahraga dan pola makan teratur?			✓	
16	Apakah anda setuju untuk mencegah penyakit nyeri pada kaki sangat di perlukan olahraga dan jalan santai?		✓		
17	Untuk mempertahankan kondisi fisik lebih baik apakah di perlukan olahraga?		✓		
18	Setuju kah anda bahwa semua cabang olahraga dapat menjamin kesehatan tubuh anda?		✓		
19	Berolahraga yang bagus harus dilakukan terlebih dahulu pemanasan	✓			
20	Apakah anda setuju olahraga itu harus dilakukan dalam keadaan perut kosong?		✓		

Nama : Plan Ginting

Jenis kelamin : laki-laki

Proses Dokumentasi Survey Lansia







UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
 web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

Berastagi, 2 Juni 2021

Nomor : 0623/I/FKIP/UQ/VI/2021
 Lamp : -
 Hal : Izin Melaksanakan Penelitian
 Kepada Yth :
Kepala Desa Perumahan Korpri

Di –

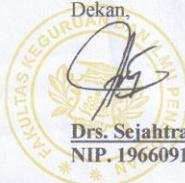
Tempat
 Sehubungan dengan penyusunan dan penulisan skripsi Mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama Lengkap : Erwin Nopanda Karo – Karo
 Nomor Pokok Mahasiswa : 1715030001
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Prodi : Pendidikan Olahraga
 Judul Skripsi : **“PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG
 KEBUAGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA
 PADA LANSIA KOMPLEK PERUMAHAN
 KORPRI TAHUN 2021”**

Guru melengkapi data yang dibutuhkan berkaitan dengan penulisan skripsi tersebut, mohon Bapak dapat menerima mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian (mengumpulkan data) pada **Kepala Desa Perumahan Korpri**. Kami mengharapkan bantuan Bapak untuk selesainya penulisan skripsi tersebut.

Demikian kami sampaikan, atas pemberian ijin dan bantuan Bapak sebelumnya diucapkan terima kasih.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Dekan,



Drs. Sejahtra, M.Pd
 NIP. 19660917 199303 1 002

Tembusan

1. Yth. Rektor sebagai laporan
2. Pertiinggal



**PEMERINTAH KABUPATEN KARO KECAMATAN
BERASTAGIDESA GURUSINGA KOMPLEK
PERUMAHAN KORPRI**

SURAT KETERANGAN

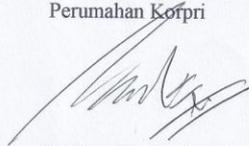
Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Kepala Desa Gurusinga Komplek Perumahan Korpri, menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi :

Nama : Erwin Nopanda Karo-Karo
Npm : 1715030001
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : FKIP

Benar-benar telah melakukan penelitian mulai dari tanggal 2 – 9 Juni di desa Gurusinga komplek perumahan korpri kecamatan Berastagi untuk menyusun Skripsi dengan judul **Pentingnya Pengetahuan Tentang Kebugaran Jasmani Dan Olahraga Pada Lansia Komplek Perumahan Korpri Tahun 2021.**

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Berastagi, 10 Juni 2021
Kepala Desa Gurusinga Komplek
Perumahan Korpri



SUTRA GURUSINGA



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren – Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
 web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Erwin Nopanda Karo – Karo
 NPM : 1715030001
 Program Studi : Pendidikan Olahraga
 Dosen Pembimbing II : Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
 Judul : “PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRGA PADA LANSIA PERUMAHAN KORPRI TAHUN 2021”

No	Tanggal	Topik Bahasan	Saran Perbaikan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	15-03-2021	Bab I Terlalu banyak	kurangi bab 1	
2.	23-03-2021	Bab I	Tujuan	
3.	06-04-2021	ACC proposal skripsi	lanjut seminar	
4.	18-05-2021	Bab IV-V	Pengambilan data	
5.	02-06-2021	Bab IV	penelitian	
6.	24-06-2021	ACC Bab IV-V	lanjut seminar hasil	
7.	02-07-2021	Sidang meja hijau	sidang meja hijau	

Mahasiswa

Erwin Nopanda Karo – Karo
 NPM : 1715030001

Dosen Pembimbing II

Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
 NIDN. 0106019101

Diketahui
 Dekan

Drs. Sejahtera, M.Pd
 NIP: 19660917 199303 1 002



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

NOTA TUGAS

Nomor : 1017/E/FKIP-POR/IX/2020

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Menunjuk/ Menugaskan

Saudara :

Nama : **Julius Boy Nesra Basgimata Barus, M.Pd**

NIDN : 0117038701

Menjadi Dosen Pembimbing I Skripsi Mahasiswa :

Nama : Erwin Nopanda Karo - Karo

NPM : 1715030001

Program studi : Pendidikan Olahraga

Judul skripsi : **PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG
KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA
LANSIA KOMPLEKS PERUMAHAN KORPRI
TAHUN 2020**

Atas perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terima kasih.

Berastagi, 4 September 2020

Dekan

Drs. Sejahtera, M.Pd

NIP : 19660917 199303 1 002

Tembusan :

1. Yth. Rektor Universitas Quality
2. Yth. Ka. Prodi. POR
3. Yth. Dosen yang bersangkutan untuk dilaksanakan.
4. Arsip.



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
 web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

NOTA TUGAS

Nomor : 1017 /E/FKIP-POR/IX/2020

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Menunjuk/ Menugaskan

Saudara :

Nama : **Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd**
 NIDN : 0106019101

Menjadi Dosen Pembimbing II Skripsi Mahasiswa :

Nama : Erwin Nopanda Karo - Karo
 NPM : 1715030001
 Program studi : Pendidikan Olahraga
 Judul skripsi : **PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG
 KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA
 LANSIA KOMPLEKS PERUMAHAN KORPRI
 TAHUN 2020**

Atas perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terima kasih.

Berastagi, 14 September 2020
 Dekan

Drs. Sejahtra, M.Pd
 NIP : 19660917 199303 1 002

Tembusan :

1. Yth. Rektor Universitas Quality
2. Yth. Ka. Prodi. POR
3. Yth. Dosen yang bersangkutan untuk dilaksanakan.
4. Arsip.

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

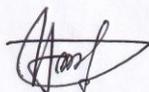
Nama : **Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd**
NIDN : 0106019101

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi Dosen Pembimbing II Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Erwin Nopanda Karo - Karo
NPM : 1715030001
Program studi : Pendidikan Olahraga
Judul skripsi : **PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG
KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA
LANSIA KOMPLEKS PERUMAHAN KORPRI
TAHUN 2020**

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Berastagi, 14 September 2020
Yang menyatakan,



Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0106019101

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

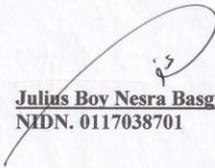
Nama : **Julius Boy Nesra Basgimata Barus, M.Pd**
NIDN : 0117038701

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi Dosen Pembimbing I Skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Erwin Nopanda Karo - Karo
NPM : 1715030001
Program studi : Pendidikan Olahraga
Judul skripsi : **PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG
KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA
LANSIA KOMPLEKS PERUMAHAN KORPRI
TAHUN 2020**

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Berastagi, 04 September 2020
Yang menyatakan,


Julius Boy Nesra Basgimata Barus, M.Pd
NIDN. 0117038701



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
 web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

Berastagi, 14 September 2020

Nomor : 1017/E/FKIP-POR/IX/2020
 Lamp. : 1 (satu) berkas
 Perihal : *Kesediaan Menjadi Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa*

Kepada Yth. :
Julius Boy Nesra Basgimata Barus, M.Pd

Di-

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan usulan judul skripsi, penyusunan proposal skripsi sampai dengan penulisan skripsi mahasiswa :

Nama : Erwin Nopanda Karo - Karo
 NPM : 1715030001
 Program studi : Pendidikan Olahraga
 Judul skripsi : **PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG
 KEBUGARAN JASMANI DAN OLARHAGA PADA
 LANSIA KOMPLEKS PERUMAHAN KORPRI
 TAHUN 2020**

Mengingat topik tersebut berada dalam lingkup studi Pendidikan Olahraga (POR) yang saudara kuasai, dimohon kesediaan saudara untuk menjadi Dosen Pembimbing mahasiswa yang bersangkutan.

Atas kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Dekan,


Drs. Sejahtera, M.Pd
 NIP : 19660917 199303 1 002



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, Telp. (0628) 92188
 web: www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

Berastagi, 14 September 2020

Nomor : 1017 /E/FKIP-POR/IX/2020
 Lamp. : 1 (satu) berkas
 Perihal : *Kesediaan Menjadi Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa*

Kepada Yth. :
Janwar Frihasan Sinuraya, S.Pd., M.Pd
 Di-
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan usulan judul skripsi, penyusunan proposal skripsi sampai dengan penulisan skripsi mahasiswa :

Nama : Erwin Nopanda Karo - Karo
 NPM : 1715030001
 Program studi : Pendidikan Olahraga
 Judul skripsi : **PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG
 KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA
 LANSIA KOMPLEKS PERUMAHAN KORPRI
 TAHUN 2020**

Mengingat topik tersebut berada dalam lingkup studi Pendidikan Olahraga (POR) yang saudara kuasai, dimohon kesediaan saudara untuk menjadi Dosen Pembimbing mahasiswa yang bersangkutan.

Atas kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Dekan,

Drs. Sejahtera, M.Pd
 NIP : 19660917 199303 1 002