

## LAMPIRAN



# UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI PERPUSTAKAAN

Sempajaya, Kec. Berastagi, Kabupaten Karo, Sumatera Utara 22153

### SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA UJIAN AKHIR STUDI

Nomor : 1356/SKT/PERPUS/UQB/VII/2022



Telah diterima Sumbangan Buku dari :

Nama : TOMMY HEJEPRINTA WARUWU  
NPM : 1815030001  
Program Studi : POR  
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Buku Sejumlah 3 Eksemplar, dengan judul :

Judul Buku	Pengarang	Penerbit	Tahun	ISBN	Harga (Rp)
Psikologi olahraga	Apta mylsidayu	Bumi aksara	2020	9786022174967	52,000
Basket untuk pemula (teori dan praktik)	Yolis y.adjami	Deepublish	2018	9786024756802	65,400
Metodologi Penelitian Kuantitatif	Djaali	Bumi Aksara	2020	978-602-444-816-5	83,000

Dengan Total Pembelian Buku Rp. 200,400

Berastagi, 22 July 2022  
Universitas Quality Berastagi



Ermika Handayani Br Barus, A.Md.S.I  
Staf Perpustakaan

Catatan :

Surat Keterangan ini digunakan untuk Kelengkapan Berkas Syarat Ujian Akhir Studi.

Untuk Mengecek ke Absahan Surat ini silahkan kunjungi <http://portaluqb.ac.id:5451/layananterpadu/>

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 1340/SKT/BKEU/UQB/VII/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Biro Keuangan Universitas Quality Berastagi, menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : TOMMY HEJEPRINTA WARUWU  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1815030001  
FAKULTAS : KIP UQB  
PROGRAM STUDI : POR UQB

telah menyelesaikan kewajibannya hingga Tahun Ajaran 2021/2 (148 SKS) dan dapat mengikuti ujian meja hijau pada semester tersebut di atas.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan seperlunya.

Berastagi, 21 Juli 2022  
Biro Keuangan,



Monika Palupi

**Tembusan :**

1. Yth. Rektor/Wakil Rektor Universitas Quality Berastagi;
2. Yth. Ka. Prodi POR UQB.



**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, 11 Juli 2022

**Nomor** : 1203/SPT/FKIP/UQB/VII/2022  
**Perihal** : *Permohonan Ijin Penelitian (Pengambilan Data)*

**Kepada Yth. :**  
**Kepala Sekolah**  
SMA NEGERI 1 MUNTE

Di-  
Tempat

Dengan Hormat,  
Sehubungan dengan penyusunan dan penulisan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

**N a m a** : TOMMY HEJEPRINTA WARUWU  
**N P M** : 1815030010  
**Prodi** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
**Lokasi Penelitian** : Jl. Tigabinanga, Singamanik, Kec. Munte, Kab. Karo Prov. Sumatera Utara  
**Judul Skripsi** : "SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN 2021/2022"

Guna melengkapi data yang dibutuhkan berkaitan dengan penulisan skripsi tersebut, dimohon Bapak/Ibu dapat menerima mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian (mengumpulkan data) di SMA NEGERI 1 MUNTE.  
Kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk selesainya penulisan skripsi tersebut.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik sebelumnya kami ucapkan terimakasih.

Berastagi, 11 Juli 2022  
**D e k a n,**



**Drs. Sejahtera M. Pd**  
**NIP : 19660917 1993 03 1 002**

**Tembusan :**  
1. Rektor Universitas Quality;  
2. Pertiinggal



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 MUNTE**  
Jl. Tigabinanga – Singgamanik 22161 Kec. MunteKab. Karo  
E\_mail : smansa.munte@ymail.com

Nomor : 420/ 270 /SMA.01/05/2022  
Lamp : -  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth :  
Dekan Universitas Quality Berastagi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Di –  
Tempat

Dengan hormat,  
Sesuai dengan Surat Dekan Universitas Quality Berastagi Nomor : 1203/SPT/FKIP/UQB/VII/2022  
Tanggal 11 Juli 2022 perihal tentang Permohonan Ijin Penelitian :

Nama : TOMMY HEJEPRINTA WARUWU  
NPM : 1815030001  
Prodi : Pendidikan Olah Raga  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pada dasarnya kami bersedia menerima permohonan ijin penelitian di SMA Negeri 1 Munte , untuk penyelesaian skripsi yang berjudul : " SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN 2021/2022".

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.





**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 : 0153/NT/FKIP/UQB/I/2022

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi Menunjuk/ Menugaskan

Saudara :

Nama : Drs. Sejahtera Sebayang, M.Pd

NIP : 196609171993031002

Menjadi Dosen Pembimbing I Skripsi Mahasiswa :

Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu

NPM : 1815030001

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Skripsi : "SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA

EKSTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN

AJARAN 2021/2022"

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

Berastagi, 25 Juni 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan



**Drs. Sejahtera, M.Pd**

**NIP: 19660917 199303 1 002**

Tembusan :

1. Yth. Rektor Universitas Quality Berastagi
2. Yth. Ka. Prodi. Pendidikan Olahraga
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

Berastagi, 25 Juni 2022

Nomor : 0155/SPM/FKIP/UQB/I/2022  
Lamp, : 1 (satu) berkas  
Perihal : *Kesediaan Menjadi Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa*

Kepada Yth, :

**Drs. Sejahtera Sebayang, M.Pd**

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

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

Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu  
NPM : 1815030001  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Judul Skripsi : **“SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA  
EKSTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN  
AJARAN 2021/2022”**

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

Atas kerahmatan yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Berastagi, 25 Juni 2022  
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

**NOTA TUGAS**

Nomor : 0153/NT/FKIP/UQB/I/2022

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi Menunjuk/ Menugaskan

Saudara :

Nama : Janwar Frihasan Sinuraya, S,Pd., M.Pd

NIDN : 0106019101

Menjadi Dosen Pembimbing II Skripsi Mahasiswa :

Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu

NPM : 1815030001

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Skripsi : "SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA

**EKSTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN**

**AJARAN 2021/2022"**

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

Berastagi, 25 Juni 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan

  
**Drs. Sejantra, M.Pd**

**NIP: 19660917 199303 1 002**

Tembusan :

1. Yth. Rektor Universitas Quality Berastagi
2. Yth. Ka. Prodi. Pendidikan Olahraga
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

Berastagi, 25 Juni 2022

Nomor : 0155/SPM/FKIP/UQB/I/2022  
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 dengan penulisan skripsi mahasiswa :

Nama : Tommy Hejeprinta Waruwu

NPM : 1815030001

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Skripsi : "SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA

**EKSTRAKURIKULER PASKIBRA SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN**

**AJARAN 2021/2022"**

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

Atas kera sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Berastagi, 25 Juni 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan

  
**Drs. Sejantra, M.Pd**

**NIP: 19660917 199303 1 002**



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceran - 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 : Tommy Hejeprinta Waruwu  
NPM : 1815030001  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Judul Skripsi : "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Paskibra SMA Negeri 1 Munte Tahun Ajaran 2021/2022"  
Pembimbing I : Drs. Sejahtera Sebayang, M.Pd

No.	Hari/Tanggal Bimbingan	Topik Bahasan	Hal Yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing
1.	26 November 2021	Acc Judul	Judul Dapat Diajukan	
2.	17 Mei 2022	BAB I - III	Perbaikan Catatan Kaki & Jurnal	
3.	24 Mei 2022	BAB I - III	Acc Proposal	
4.	18 Juli 2022	BAB I - II	Perbaikan Hasil Data Penelitian	
5.	22 Juli 2022	Acc Skripsi	Acc Skripsi	

**Mengetahui:**

Pembimbing Utama

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

Pembimbing Pendamping

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

Mahasiswa

**Tommy Hejeprinta Waruwu**  
NPM. 1815030001

## DOKUMENTASI

### 1. LARI 60 METER (*SPRINT*)



**2. TES GANTUNG ANGKAT TUBUH (PUTRA)/TES GANTUNG SIKU TEKUK  
(PUTRI)**



### 3. TES BARING DUDUK



#### 4. TES LONCAT TEGAK (VERTICAL JUMP)





**5. TES LARI 1200 M (PUTRA)/ 1000 M (PUTRI)**







””

