



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2384/UN39.12/KM/2017
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

28 April 2017

Yth. Ketua Persekutuan Mahasiswa Kristen
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Kristhoper Krisos Tomus**
Nomor Registrasi : 6815132654
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081261351137

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Perbedaan Efek Joging dan Senam Aerobik yang Rutin Terhadap Kebugaran Jasmani Anggota PMK UNJ"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Koordinator Ilmu Keolahragaan



**PERSEKUTUAN MAHASISWA KRISTEN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Sekretariat : Gedung G Lantai 2 Ruang 201
Komplek UNJ Rawamangun, Jakarta – 13220
email: unj.pmk@gmail.com

No : 01/EXT/PMKUNJ/VI/2017 16 Juni 2017
Perihal : Surat Balasan Penelitian Skripsi
Lampiran : 1 (satu) Lembar

Kepada Yth.
**Kepala Biro Administrasi Akademik dan Mahasiswa
Universitas Negeri Jakarta**

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan surat Nomor. 2384/UN39.12/KM/2017 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Ilmu Keolahragaan, atas nama:

Nama : **Kristhoper Krisos Tomus**
Nomor Registrasi : 6815132654
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 081261351137
Judul Skripsi : **“Perbedaan Efek Joging dan Senam Aerobik yang Rutin Terhadap Kebugaran Jasmani Anggota PMK UNJ”**

Bahwa sebenar-benarnya mahasiswa tersebut melakukan penelitian untuk memperoleh data untuk Skripsi. Demikian surat ini dibuat agar dapat ditindak lanjut sebagaimana mestinya. Kami ucapkan terima kasih atas perhatian dan kerjasama yang diberikan.



Teriring Salam dan Doa
BPH PMK UNJ
Sekretaris Umum

David Rikki F. H.
NIM. 8335145477

Dosen Pembimbing PMK UNJ

Prof. Dr. Amos Neolaka
NIP. 19480418 197803 1 002



**PERSEKUTUAN MAHASISWA KRISTEN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Sekretariat : Gedung G Lantai 2 Ruang 201
Komplek UNJ Rawamangun, Jakarta – 13220
email: unj.pmk@gmail.com

Berikut daftar nama Sampel Penelitian:

1	Ari Trimobil M
2	Janter Calvin T
3	Bambang Kindo
4	Samuel Hizka Alexander S
5	Ian Steven
6	David Christian
7	Benediktus Riandi
8	Jose Harun
9	Crisian Putra Samosir
10	Ivan Joudan B Ramos
11	Roy Andhika Putra Lumban Raja
12	Reinhard C P
13	Hermon
14	Salum Duan Jhonboaz
15	Saul Andrean
16	Irfan Jayanto
17	Palar Revando Sigalingging
18	Yesaya Parlindungan
19	Tommy Allan Wakum
20	Jonathan Hutasoit
21	Erwin Yohanes
22	Sihar Parulian
23	Jepri Rumahorbo
24	Partohapan Sitorang
25	Burthon P S
26	Yosua H Saragih



LABORATORIUM SOMATOKINETIKA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Kampus B UNJ Jl. Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta 13220 Indonesia
Telp. (021) 47867887 ext. 29 Fax. (021) 47867887 ext. 28

SURAT KETERANGAN
No: 30/SK-Lab/FIO-UNJ/IV/17

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Kristhoper Krisos Tomus
No. Reg : 6815132654
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Olahraga Prestasi
Fakultas : Ilmu Olahraga
Strata : S1

Dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul :

"Perbedaan Efek Joging Dan Senam Aerobik Yang Rutin Terhadap Kebugaran Jasmani Anggota PMK UNJ"

Telah melakukan pengambilan data dengan menggunakan alat:

1. Push & Pull Dynamometer.
2. Back and Leg Dynamometer.
3. Sit and Reach Flexibility
4. Stopwatch.

Jumlah sampel yang diambil sebanyak 24 orang.

Demikian surat keterangan ini di buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Mei 2017
Pranata Laboratorium Pendidikan
Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Jakarta

Sabri, ST

NIP. 19720412 199903 1 005

Form Hasil Tes Kebugaran Jasmani anggota PMK UNJ

A. IDENTITAS

Tanggal Tes :
 Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin :
 Tinggi Badan :
 Berat Badan :
 Alamat :
 No HP :

B. TES KEBUGARAN JASMANI

No	Jenis Tes		Hasil	Klasifikasi
1	Daya Tahan Jantung Paru	Balke Test	(ml/kg/menit)	
2	Daya Tahan Otot	Sit Up 1 menit	Kali/Menit	
3	Fleksibilitas	Sit and Reach Fleksibility	cm	
4	Kekuatan Otot	Grip Kanan	kg	
		Grip Kiri	kg	
		Push	kg	
		Pull	kg	
		Back	kg	
		Leg	kg	

Tester

(.....)

TES AWAL KELOMPOK JOGING

No	Nama	Umur (Tahun)	Balke (m/kg/ menit)	Sit Up (kali/menit)	Sit and Reach (Cm)	Grib kanan (kg)	Grib Kiri (kg)	Push (kg)	Pull (kg)	Back (kg)	Leg (kg)	IKJ	Kriteria
1	Bambang Kindo	19	43.67	36	41	35	36	19	13	102	110	3.5	Cukup
2	Samuel Hizka Alexander S	21	42.3	36	16	38	33	9	11	106	119	3	Cukup
3	Crisian Putra Samosir	19	32.21	40	36	42	44	26	25	80	125	2.75	Cukup
4	Reinhard C P	19	29.91	21	12.5	38	35	32	31	77	68	2.25	Cukup
5	Hermon	21	34.53	24	17	25	22	10	10	70	65	2.25	Cukup
6	Saul Andrean	21	36.45	36	36	31	33	22	12	81	75	3	Cukup
7	Irfan Jayanto	20	32.78	33	37	50	38	27	35	129	151	3	Cukup
8	Palar Revando Sigalingging	19	44.82	40	45.5	40	37	20	23	111	126	3.75	Cukup
9	Tommy Allan Wakum	18	39.09	34	33.5	43	42	21	32	124	114	3.25	Cukup
10	Sihar Parulian	21	41.09	38	36	40	37	16	23	85	140	3.5	Cukup
11	Burthon P S	20	39.54	38	34	38	44	37	33	98	175	3.5	Cukup
12	Yosua H Saragih	19	39.66	38	43	44	45	12	29	86	118	3.5	Cukup

Jakarta, 10 Mei 2017
Pranata Laboratorium Pendidikan
Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Jakarta


Sabri, ST

NIP. 19720412 199903 1 005

TES AKHIR KELOMPOK JOGING

No	Nama	Umur (Tahun)	Balke (m/kg/ menit)	Sit Up (kali/menit)	Sit and Reach (Cm)	Grib kanan (kg)	Grib Kiri (kg)	Push (kg)	Pull (kg)	Back (kg)	Leg (kg)	IKJ	Kriteria
1	Bambang Kindo	19	45.39	48	44	36	34	33	21	95	131	4	baik
2	Samuel Hizka Alexander S	21	44.82	45	36.5	38	36	16	21	117	169	4	baik
3	Crisian Putra Samosir	19	35.67	47	34	42	45	42	27	85.5	170	4	baik
4	Reinhard C P	19	34.5	35	20	39	31	38	24	102	128.5	3	cukup
5	Hermon	21	39.66	34	19	39	36	17	12	105.5	165.5	3	cukup
6	Saul Andrian	21	40	37	34	29	35	35	26	77.5	107.5	3.25	cukup
7	Irfan Jayanto	20	34.5	38	34	51	56	28	48	177	228.5	3.75	cukup
8	Palar Revando Sigalingging	19	45.97	51	45	40	40	37	40	111.5	140.5	4	baik
9	Tommy Allan Wakum	18	46.2	50	38	46	48	22	29	141.5	219.5	4.25	baik
10	Sihar Parulian	21	43.1	46	42	44	41	19	32	130	209.2	4.25	baik
11	Burthon P S	20	45.97	45	34	43	39	42	28	114	270	4	baik
12	Yosua H Saragih	19	41.95	38	40	49	47	12	32	142.5	209.5	3.75	cukup

Jakarta, 9 Juni 2017
 Pranata Laboratorium Pendidikan
 Fakultas Ilmu Olahraga
 Universitas Negeri Jakarta



Sabri ST
 NIP. 19720412 199903 1 005

TES AWAL KELOMPOK SENAM AEROBIK

No	Nama	Umur (Tahun)	Balke (ml/kg/menit)	Sit Up (kali/menit)	Sit and Reach (Cm)	Grib kanan (kg)	Grib Kiri (kg)	Push (kg)	Pull (kg)	Back (kg)	Leg (kg)	IKJ	Kriteria
1	Ari Trimobil M	21	34.04	31	31	39	39	30	28	153	132	3	Cukup
2	Janter Kalvin T	19	43.9	39	15	30	26	15	25	76	105	3.25	Cukup
3	David Christian	20	40.12	39	26	40	39	23	28	112	116	3.5	Cukup
4	Benediktus Riandi	20	40.12	34	33	38	36	10	22	100	82	3	Cukup
5	Jose Harun	19	32.21	34	31	40	40	19	13	106	124	3	Cukup
6	Ivan Joudan B Ramos	21	34.16	38	22	35	35	15	16	83	85	3	Cukup
7	Roy Andhika Putra Lumban Raja	19	42.64	38	31	40	38	19	23	115	116	3.5	Cukup
8	Salum Duan Jhonboaz	21	40.81	40	40	50	44	32	37	146	175	3.5	Cukup
9	Yesaya Parlindungan	19	36.79	40	41.5	40	42	19	31	131	145	3.5	Cukup
10	Jonathan Hutasoit	21	37.02	35	23	30	30	18	17	71	75	2.75	Cukup
11	Erwin Yohanes	21	36.51	37	21	28	27	16	20	118	92	3	Cukup
12	Partohapan Sitorang	21	41.38	38	37	41	36	32	33	170	179	3.5	Cukup

Jakarta, 10 Mei 2017
 Pranata Laboratorium Pendidikan
 Fakultas Ilmu Olahraga
 Universitas Negeri Jakarta



Sabri, ST

NIP: 19720412 199903 1 005

TES AKHIR KELOMPOK SENAM AEROBIK

No	Nama	Umur (Tahun)	Balke (ml/kg/menit)	Sit Up (kali/menit)	Sit and Reach (Cm)	Grib kanan (kg)	Grib Kiri (kg)	Push (kg)	Pull (kg)	Back (kg)	Leg (kg)	IKJ	Kriteria
1	Ari Trimobil M	21	35.07	34	28	41	40	36	42	137.5	162.5	3.5	cukup
2	Janter Kalvin T	19	44.82	48	36	36	38	28	30	68.5	133	4	baik
3	David Christian	20	41.38	48	35	50	45	33	40	169.5	220.5	3.75	cukup
4	Benediktus Riandi	20	40.81	45	36	44	43	20	28	121	142.5	3.75	cukup
5	Jose Harun	19	33.21	38	35	38	42	18	23	105	125.5	3	cukup
6	Ivan Joudan B Ramos	21	38.17	51	27	34	31	23	29	118.5	124	3.5	cukup
7	Roy Andhika Putra Lumban Raja	19	40.23	42	36	40	38	28	39	135.5	186	3.5	cukup
8	Salum Duan Jhonboaz	21	43.67	52	34	51.5	48	42.5	51.5	196	228	4.25	baik
9	Yesaya Parlindungan	19	38.05	46	40	35	41	42	38	151	198	3.75	cukup
10	Jonathan Hutasoit	21	40.81	35	26	42	36	23	29	91.5	98.5	3	cukup
11	Erwin Yohanes	21	36.79	37	30	30	30	29	40	84	118.5	3.25	cukup
12	Partohapan Sitorang	21	43.67	50	36.5	42	42	39	39	150	215.5	4	baik

Jakarta, 9 Juni 2017
 Pranata Laboratorium Pendidikan
 Fakultas Ilmu Olahraga
 Universitas Negeri Jakarta


 Sabri SI
 NIP. 19720412.199903.1.005

