

LAMPIRAN

Lampiran 1

Data Umum Sampel

Tabel 1. Data Umum Sampel Lansia Asrama Kopasgat Bogor Yang Mengikuti Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Kesediaan
1	Suciyati	Wanita	70	Bersedia
2	Jaya	Wanita	72	Bersedia
3	Tri Rumini	Wanita	64	Bersedia
4	Nani	Wanita	77	Bersedia
5	Hartati	Wanita	72	Bersedia
6	Tati Beni	Wanita	67	Bersedia
7	Odas Juaersih	Wanita	70	Bersedia
8	Eti	Wanita	61	Bersedia
9	Ike	Wanita	65	Bersedia
10	Mispani	Wanita	73	Bersedia
11	Rukiyah	Wanita	74	Bersedia
12	Jaim	Wanita	60	Bersedia
13	Suwarni	Wanita	71	Bersedia
14	Anita	Wanita	60	Bersedia
15	Tarman	Wanita	63	Bersedia

Lampiran 2

Data Tes Awal Dan Akhir

**Tabel 2. Data Tes Awal dan Akhir Sampel Lansia Asrama Kopasgat Bogor
Yang Mengikuti Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit**

NO	Nama	Denyut Nadi	
		Awal (BpM)	Akhir (BpM)
1	Suciyati	77	80
2	Jaya	75	85
3	Tri Rukmini	75	79
4	Nani	68	72
5	Hartati	86	88
6	Tati Beni	75	77
7	Odas Juaersih	73	77
8	Eti	75	81
9	Ike	71	78
10	Mispani	68	78
11	Rukiyah	70	80
12	Jaim	65	75
13	Suwarni	76	83
14	Anita	63	68
15	Tarman	75	79
	Σ	1092	1180

Lampiran 3

Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Frekuensi Perhitungan Tes Awal Denyut Nadi

1. Rentang (R) = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah

$$= 86 - 63$$

$$= 23$$

2. Kelas Interval (KI) = $1 + (3,3 \log n)$

$$= 1 + (3,3 \log 15)$$

$$= 1 + (3,3 \times 1,176)$$

$$= 1 + 3,8808$$

$$= 4,8808 (5)$$

3. Panjang kelas = $\frac{R}{BK}$

$$= \frac{23}{5}$$

$$= 4,6 (5)$$

B. Variabel Frekuensi Perhitungan Tes Akhir Denyut Nadi

1. Rentang (R) = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah

$$= 88 - 68$$

$$= 20$$

2. Kelas Interval (KI) = $1 + (3,3 \log n)$

$$= 1 + (3,3 \log 15)$$

$$= 1 + (3,3 \times 1,176)$$

$$= 1 + 3,8808$$

$$= 4,8808 (5)$$

3. Panjang kelas = $\frac{R}{BK}$

$$= \frac{20}{5}$$

$$= 4$$

Lampiran 4

Data Tes Awal dan Akhir untuk Deskripsi Data

Tabel 3. Data Tes Awal dan Akhir untuk Deskripsi Data Yang Mengikuti Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit

NO	Tes Awal (X)	Tes Akhir (Y)	X ²	Y ²
1	77	80	5929	6400
2	75	85	5625	7225
3	75	79	5625	6241
4	68	72	4624	5184
5	86	88	7396	7744
6	75	77	5625	5929
7	73	77	5329	5929
8	75	81	5625	6561
9	71	78	5041	6084
10	68	78	4624	6084
11	70	80	4900	6400
12	65	75	4225	5625
13	76	83	5776	6889
14	63	68	3969	4624
15	75	79	5625	6241
Σ	1092	1180	79938	93160
X	72,8	78,7	5329,2	6210,7

Lampiran 5

Perhitungan Data Awal dan Akhir Deskripsi Data

1. Mencari Mean Data Awal dan Akhir

$$\begin{aligned}M_x &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{1092}{15} = 72,8\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}M_y &= \frac{\sum y}{n} \\ &= \frac{1180}{15} = 78,7\end{aligned}$$

2. Mencari Standar Deviasi Tes Awal dan Akhir

$$\begin{aligned}SD_x &= \sqrt{\frac{\sum x^2}{n} - \left(\frac{\sum x}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{79938}{15} + \left(\frac{1092}{15}\right)^2} \\ &= \sqrt{5329,2 + 5299,84} = \sqrt{10629,04} \\ &= 103,1\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SD_y &= \sqrt{\frac{\sum y^2}{n} - \left(\frac{\sum y}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{93160}{15} + \left(\frac{1180}{15}\right)^2} \\ &= \sqrt{6210,67 + 6188,44} = \sqrt{12399,11} \\ &= 111,35\end{aligned}$$

3. Standar Kesalahan Mean (SE_{MD}) Tes Awal dan Akhir

$$\begin{aligned}SE_{M_x} &= \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} & SE_{M_y} &= \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{103,1}{\sqrt{15-1}} & &= \frac{111,35}{\sqrt{15-1}} \\ &= \frac{103,1}{\sqrt{14}} & &= \frac{111,35}{\sqrt{14}} \\ &= \frac{103,1}{3,74} & &= \frac{111,35}{3,74} \\ &= 27,56 & &= 29,77\end{aligned}$$

Lampiran 6

Data Tes Awal dan Akhir Denyut Nadi Untuk Perhitungan Uji-t

Tabel 4. Data Tes Awal dan Akhir untuk Perhitungan Uji-t

NO	Awal (X)	Akhir (Y)	D	D ²
1	77	80	3	9
2	75	85	10	100
3	75	79	4	16
4	68	72	4	16
5	86	88	2	4
6	75	77	2	4
7	73	77	4	16
8	75	81	6	36
9	71	78	7	49
10	68	78	10	100
11	70	80	10	100
12	65	75	10	100
13	76	83	7	49
14	63	68	5	25
15	75	79	4	16
Σ	1092	1180	88	640

Lampiran 7

Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Denyut Nadi

1. Hipotesis

- a. H_0 : $\mu_1 = \mu_2$ Tidak Terdapat Perubahan Denyut Nadi Awal dan Akhir pada Lansia Setelah Melakukan Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit
- b. H_1 : $\mu_1 > \mu_2$ Terdapat Perubahan Denyut Nadi Awal dan Akhir pada Lansia Setelah Melakukan Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit

2. *Mean of Difference* (M_D) atau nilai rata-rata hitung dari beda selisih antar variabel:

$$\begin{aligned}M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{88}{15} = 5,87 \text{ BpM}\end{aligned}$$

3. Mencari Standar Deviasi dari perbedaan skor antara variabel

$$\begin{aligned}SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{640}{15} - \left(\frac{88}{15}\right)^2} \\ &= \sqrt{42,67 - 34,41} \\ &= \sqrt{8,26} \\ &= 2,87\end{aligned}$$

4. Mencari Standar Error dari Mean perbedaan skor variabel:

$$\begin{aligned}SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{2,87}{\sqrt{15-1}} \\ &= \frac{2,87}{\sqrt{14}} \\ &= \frac{2,87}{3,74} \\ &= 0,76\end{aligned}$$

5. Mencari nilai t hitung:

$$\begin{aligned}t &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\ &= \frac{5,87}{0,76} \\ &= 7,72\end{aligned}$$

6. Mencari nilai t Tabel:

t tabel dengan derajat kebebasan (DK) + n-1 pada taraf signifikansi:

$$\begin{aligned}dt/db &= n - 1 & t \text{ tabel} &= 2,14 \\ &= 15 - 1\end{aligned}$$

7. Menguji Nilai t Hitung Terhadap Nilai t Tabel dengan Ketentuan sebagai berikut:

- Jika t hitung > t tabel, maka H_0 ditolak
- Jika t hitung < t tabel, maka H_0 diterima
- Nilai t hitung = 7,72 dan t tabel = 2,14
- Nilai t hitung > t tabel menunjukkan bahwa Hipotesis H_0 ditolak

8. Kesimpulan

Nilai t hitung = 7,72 dan t tabel = 2,14 artinya t hitung > t tabel

Artinya: “Terdapat Perubahan Denyut Nadi Awal dan Akhir pada Lansia Setelah Melakukan Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit di Asrama Kopasgat Bogor”

Lampiran 8

Nilai t tabel

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 - 40)

df	Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
		0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70820	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72869	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44891	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30800	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97884	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13146	2.60248	2.94871	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68815
17		0.68920	1.33338	1.73981	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816

Lampiran 9

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1

Foto bersama sebagian sampel dan pengarahannya



Gambar 2

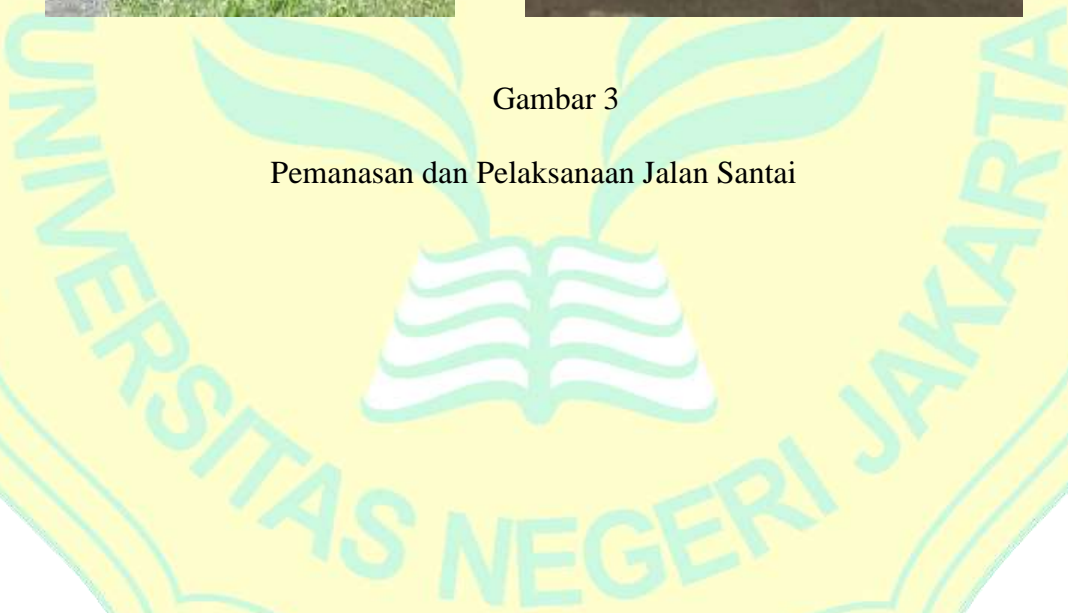
Melakukan Tes Awal Pada Sampel





Gambar 3

Pemanasan dan Pelaksanaan Jalan Santai







Gambar 4

Melakukan Tes Akhir Pada Sampel Setelah Melakukan Program Jalan Santai

Selama 30 Menit

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Lampiran Surat

Surat Balasan RT

RW. 04 Kelurahan Lawanggintung

Kec. Bogor Selatan

Sekretariat: AULA Komplek ABRI Sukasari RW. 04

Kel. Lawanggintung Kota Bogor Selatan

Surat Keterangan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : A. Abbas Arby
Jabatan : RT. 01 / RW. 04, Kelurahan Lawanggintung,
Kecamatan Bogor Selatan

Menerangkan bahwa:

Nama : Setya Prayoga Sulaeman
No Registrasi : 6815150414
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga
Dasar : Surat dari Akademik Kemahasiswaan dan Hubungan Masyarakat
UNJ Nomor 14938/UN39.12/KM.2019 tanggal, 1 November 2019





Benar mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian dengan judul
"Pengaruh Latihan Jalan Santai Selama 30 Menit Terhadap Perubahan Denyut Nadi
Pada Lansia di Asrama Kopasgat Bogor". Pada tanggal 7 November s.d. 5 Desember 2019

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Bogor, 07 Desember 2019

Hormat kami
RT. 01 RW. 04
KELURAHAN LAWANGGINTUNG
KECAMATAN BOGOR SELATAN
KOTA BOGOR
(A. Abbas Arby)

Surat Penelitian

 <i>Building Future Leaders</i>	<p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA BIRO AKADEMIK KEMAHASISWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT</p> <p>Kampus Universitas Negeri Jakarta Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi It. 1, Jakarta 13220 Telp: (021) 4759081, (021) 4893668, email: bakhum.akademik@unj.ac.id</p>	 
Nomor : 14938/UN39.12/KM/2019		01 November 2019
Lamp. : -		
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi		
Kepada Yth. Ketua RT 01/04 Asrama Kopasgat Sukasari Bogor		
Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :		
Nama	: Setya Prayoga Sulaeman	
Nomor Registrasi	: 6815150414	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan	
Fakultas	: Ilmu Olahraga	
Jenjang	: S1	
No. Telp/Hp	: 061319888987	
Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Jalan Santai 30 menit Terhadap Perubahan Denyut Nadi Pada Lansia di Asrama Kopasgat Bogor" .		
Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.		
		Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Hubungan Masyarakat  Woro Sasmita, SH. NIP. 19620403198510 2 001
Tembusan :		
1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga		
2. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan		
<input type="checkbox"/>		

Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama *Suciati*

Usia *70 thn.*

Jenis kelamin *Perempuan*

Dengan adanya surat ini, saya sebagai yang bersangkutan menjadi objek penelitian yang berjudul "PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI PADA LANSIA DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR" dan bersedia mengikuti segala peraturan yang ditetapkan.

Demikian surat ini dibuat untuk sebagaimana mestinya dan saya mengisi surat ini dalam keadaan sadar dan tidak terpengaruh oleh apapun.

Jakarta, *7 Ag*..... 2019

Yang membuat pernyataan,

Suciati
(*Suciati*.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Japa
Usia : 42
Jenis kelamin : Perempuan

Dengan adanya surat ini, saya sebagai yang bersangkutan menjadi objek penelitian yang berjudul "PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI PADA LANSIA DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR" dan bersedia mengikuti segala peraturan yang ditetapkan.

Demikian surat ini dibuat untuk sebagaimana mestinya dan saya mengisi surat ini dalam keadaan sadar dan tidak terpengaruh oleh apapun.

Jakarta, 19 Sep 2019

Yang membuat pernyataan,



(.....Japa.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Hartati
Usia : 72
Jenis kelamin : Perempuan

Dengan adanya surat ini, saya sebagai yang bersangkutan menjadi objek penelitian yang berjudul "PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI PADA LANSIA DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR" dan bersedia mengikuti segala peraturan yang ditetapkan.

Demikian surat ini dibuat untuk sebagaimana mestinya dan saya mengisi surat ini dalam keadaan sadar dan tidak terpengaruh oleh apapun.

Jakarta, 7 November 2019

Yang membuat pernyataan,


(.....)
Hartati

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Jaim
Usia : 60
Jenis kelamin : Perempuan

Dengan adanya surat ini, saya sebagai yang bersangkutan menjadi objek penelitian yang berjudul "PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI PADA LANSIA DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR" dan bersedia mengikuti segala peraturan yang ditetapkan.

Demikian surat ini dibuat untuk sebagaimana mestinya dan saya mengisi surat ini dalam keadaan sadar dan tidak terpengaruh oleh apapun.

Jakarta, 7 November 2019

Yang membuat pernyataan,


(.....Jaim.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Nani

Usia : 77

Jenis kelamin : Perempuan

Dengan adanya surat ini, saya sebagai yang bersangkutan menjadi objek penelitian yang berjudul "PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI PADA LANSIA DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR" dan bersedia mengikuti segala peraturan yang ditetapkan.

Demikian surat ini dibuat untuk sebagaimana mestinya dan saya mengisi surat ini dalam keadaan sadar dan tidak terpengaruh oleh apapun.

Jakarta, 7 November 2019

Yang membuat pernyataan,


Nani

(.....)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini


Nama : TRI RUMINI
Usia : 64 th.
Jenis kelamin : Perempuan

Dengan adanya surat ini, saya sebagai yang bersangkutan menjadi objek penelitian yang berjudul "PENGARUH LATIHAN JALAN SANTAI SELAMA 30 MENIT TERHADAP PERUBAHAN DENYUT NADI PADA LANSIA DI ASRAMA KOPASGAT BOGOR" dan bersedia mengikuti segala peraturan yang ditetapkan.

Demikian surat ini dibuat untuk sebagaimana mestinya dan saya mengisi surat ini dalam keadaan sadar dan tidak terpengaruh oleh apapun.

Jakarta, 7 November 2019

Yang membuat pernyataan,


(TRI RUMINI)

Scan Surat Keterangan Sehat Sampel



DINAS KESEHATAN KABUPATEN BOGOR
UPT PUSKESMAS CIAWI

Jl. Raya KH. R. Moch. Toha No. 387 Ds. Bendungan - Kec. Ciawi

SURAT KETERANGAN SEHAT

Nomor : 440 / 11 / I / 2019

Dokter yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Puayati

Umur : 70 Tahun

Alamat : Ayam Kopaqat

Pada pemeriksaan kesehatan saat ini dalam keadaan : sehat

Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk keperluan :
mengikuti penelitian

Berat badan : 38 kg

Tinggi badan : 148 cm.

Tekanan darah : 150/90 mm Hg.

Dokter Pemeriksa,

dr. Harry Priyono H

NIP. 198203122009021002



DINAS KESEHATAN KABUPATEN BOGOR
UPT PUSKESMAS CIAWI

Jl. Raya KH. R. Moch. Toha No. 387 Ds. Bendungan - Kec. Ciawi

SURAT KETERANGAN SEHAT

Nomor : 440 / 12 / I / 2019

Dokter yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Jaya

Umur : 72 Tahun

Alamat : Ayam Kopaqat

Pada pemeriksaan kesehatan saat ini dalam keadaan : sehat

Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk keperluan :
mengikuti penelitian

Berat badan : 70 kg

Tinggi badan : 156 cm.

Tekanan darah : 140/90 mm Hg.

Dokter Pemeriksa,

dr. Harry Priyono H

NIP. 198203122009021002



DINAS KESEHATAN KABUPATEN BOGOR
UPT PUSKESMAS CIAWI

Jl. Raya KH. R. Moch. Toha No. 387 Ds. Bendungan - Kec. Ciawi

SURAT KETERANGAN SEHAT

Nomor : 440/15/I/2019

Dokter yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Hartati

Umur : 72 Tahun

Alamat : Apuana Kopasgat

Pada pemeriksaan kesehatan saat ini dalam keadaan : sehat

Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk keperluan :

mengikuti penelitian

Berat badan : 50 kg

Tinggi badan : 156 cm

Tekanan darah : 130/80 mm Hg

Dokter Pemeriksa,

dr. Harry Priono H

NIP. 198203122009021002



DINAS KESEHATAN KABUPATEN BOGOR
UPT PUSKESMAS CIAWI

Jl. Raya KH. R. Moch. Toha No. 387 Ds. Bendungan - Kec. Ciawi

SURAT KETERANGAN SEHAT

Nomor : 440/16/I/2019

Dokter yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Tati Beni

Umur : 67 Tahun

Alamat : Apuana Kopasgat

Pada pemeriksaan kesehatan saat ini dalam keadaan : sehat

Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk keperluan :

mengikuti penelitian

Berat badan : 62 kg

Tinggi badan : 156 cm

Tekanan darah : 125/85 mm Hg

Dokter Pemeriksa,

dr. Harry Priono H

NIP. 198203122009021002



**DINAS KESEHATAN KABUPATEN BOGOR
UPT PUSKESMAS CIAWI**

Jl. Raya KH. R. Moch. Toha No. 387 Ds. Bendungan - Kec. Ciawi

SURAT KETERANGAN SEHAT

Nomor : 440/13/I/2019

Dokter yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Tri Pulomni
Umur : 64 Tahun
Alamat : Arjuna Kopasgar

Pada pemeriksaan kesehatan saat ini dalam keadaan : sehat

Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk keperluan :
mengikuti pelatihan

Berat badan : 50 kg
Tinggi badan : 150 cm
Tekanan darah : 120/80 mm Hg.

Dokter Pemeriksa,

dr. Harry Triyono H

NIP. 19820312008021002



**DINAS KESEHATAN KABUPATEN BOGOR
UPT PUSKESMAS CIAWI**

Jl. Raya KH- R. Moch. Toha No. 387 Ds. Bendungan - Kec. Ciawi

SURAT KETERANGAN SEHAT

Nomor : 440/14/I/2019

Dokter yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Nani
Umur : 77 Tahun
Alamat : Arjuna Kopasgar

Pada pemeriksaan kesehatan saat ini dalam keadaan : sehat

Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk keperluan :
mengikuti pelatihan

Berat badan : 38 kg
Tinggi badan : 148 cm
Tekanan darah : 130/80 mm Hg.

Dokter Pemeriksa,

dr. Harry Triyono H

NIP. 19820312008021002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Setya Prayoga Sulaeman. Anak ke 1 dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Sulaeman dan Almh. Ibu Reni Tri Hastuti. Lahir di Bogor 30 Maret 1997. Bertempat tinggal di KOMP. ABRI Sukasari No. 74 RT 001 / RW 004, Kel. Lawanggintung, Kec. Bogor Selatan, Kota Bogor.

Penulis memulai pendidikan di SDN Lawanggintung 1 Bogor pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2009, kemudian melanjutkan sekolah ke SMP Negeri 9 Bogor lulus pada tahun 2012. Lalu melanjutkan sekolah ke SMA Negeri 4 Bogor lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015 menempuh program S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta sampai sekarang. Sampai dengan penulisan skripsi ini dibuat, penulis masih tercatat sebagai mahasiswa S1 Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, hingga penulis telah menyelesaikan skripsi dalam kurun waktu 4,5 tahun. Selama menempuh Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, penulis pernah mengikuti UKM olahraga bola voli pada tahun 2015-2017. Prestasi sebagai atlet voli pernah mengikuti Pra Porda bola Voli mewakili tim Kota Bogor dan menjadi pelatih di berbagai sekolah di Kota Bogor.