

Lampiran 1

Program Latihan Senam Aerobic Mix Impact 45 Menit

Jenis latihan : Senam Aerobic Mix Impact

Frekuensi latihan : 3 x seminggu

Jumlah pertemuan : 18 kali pertemuan

Waktu latihan : 17.00-17.45

Minggu 1

Hari	Nama Gerakan	Repetisi	Set	Waktu	Lagu
Selasa	Pemanasan				Lody Mix
Kamis Sabtu	1. Mars 2. Hill Touch 3. Tup Side 4. Step Touch			10 Menit	
	Inti I				
	1. Foreward-Hill Touch 2. Grive Fine Step Touch 3. Vstep- Knee Up 4. Cha-Cha – Knee Up	4	5	15 Menit	
	Inti II				
	1. Front Cross- Leg Up 2. Grive Fine- Skip 3. V Step - High Knee Cross Jump 4. Leg Curl – Kick Back	4	5	10 Menit	
	Inti III				
	1. High Knee –Cross Jump 2. High Side Kick Jump 3. High Leg Curl Jump	4	4	5 Menit	
	Pendinginan				
	Pendinginan/Peregangan			5 Menit	True colors

Minggu 2

Hari	Nama Gerakan	Repetisi	Set	Waktu	Lagu
Selasa	Pemanasan				Track 1
Kamis Sabtu	1. Mars 2. Hill Touch			10 Menit	

	3. <i>Tup Side</i> 4. <i>Step Touch</i>				
	Inti I				
	1. <i>Foreward-Hill Touch</i> 2. <i>Grive Fine Step Touch</i> 3. <i>Vstep- Knee Up</i> 4. <i>Cha-Cha – Knee Up</i>	4	5	15 Menit	
	Inti II				
	1. <i>Front Cross- Leg Up</i> 2. <i>Grive Fine- Skip</i> 3. <i>V Step - High Knee Cross Jump</i> 4. <i>Leg Curl – Kick Back</i>	4	5	10 Menit	
	Inti III				
	1. <i>High Knee –Cross Jump</i> 2. <i>High Side Kick Jump</i> 3. <i>High Leg Curl Jump</i>	4	4	5 Menit	
	Pendinginan				
	Pendinginan/Peregangan			5 Menit	<i>Kal Ho Naho</i>

Minggu 3

Hari	Nama Gerakan	Repetisi	Set	Waktu	Lagu	
Selasa	Pemanasan				<i>Mix Impact</i>	
Kamis	1. <i>Mars</i>			10		
Sabtu	2. <i>Hill Touch</i> 3. <i>Tup Side</i> 4. <i>Step Touch</i>			Menit		
	Inti I					
	1. <i>Foreward-Hill Touch</i> 2. <i>Grive Fine Step Touch</i> 3. <i>Vstep- Knee Up</i> 4. <i>Cha-Cha – Knee Up</i>	4	5	15 Menit		
	Inti II					
	1. <i>Front Cross- Leg Up</i> 2. <i>Grive Fine- Skip</i> 3. <i>V Step - High Knee Cross Jump</i> 4. <i>Leg Curl – Kick Back</i>	4	5	10 Menit		
	Inti III					
	1. <i>High Knee –Cross Jump</i> 2. <i>High Side Kick Jump</i>	4	4	5 Menit		

	3. <i>High Leg Curl Jump</i>				
	Pendinginan				
	Pendinginan/Peregangan			5 Menit	<i>True colors</i>

Minggu 4

Hari	Nama Gerakan	Repetisi	Set	Waktu	Lagu
Selasa	Pemanasan				<i>Lody Mix</i>
Kamis	1. <i>Mars</i>			10 Menit	
Sabtu	2. <i>Hill Touch</i> 3. <i>Tup Side</i> 4. <i>Step Touch</i>				
	Inti I				
	1. <i>Foreward-Hill Touch</i> 2. <i>Grive Fine Step Touch</i> 3. <i>Vstep- Knee Up</i> 4. <i>Cha-Cha – Knee Up</i>	4	5	15 Menit	
	Inti II				
	1. <i>Front Cross- Leg Up</i> 2. <i>Grive Fine- Skip</i> 3. <i>V Step - High Knee Cross Jump</i> 4. <i>Leg Curl – Kick Back</i>	4	5	10 Menit	
	Inti III				
	1. <i>High Knee –Cross Jump</i> 2. <i>High Side Kick Jump</i> 3. <i>High Leg Curl Jump</i>	4	4	5 Menit	
	Pendinginan				
	Pendinginan/Peregangan			5 Menit	<i>Sempurna</i>

Minggu 5

Hari	Nama Gerakan	Repetisi	Set	Waktu	Lagu
Selasa	Pemanasan				<i>Lody Mix</i>
Kamis	1. <i>Mars</i>			10 Menit	
Sabtu	2. <i>Hill Touch</i> 3. <i>Tup Side</i> 4. <i>Step Touch</i>				
	Inti I				
	1. <i>Foreward-Hill Touch</i> 2. <i>Grive Fine Step Touch</i> 3. <i>Vstep- Knee Up</i>	4	5	15 Menit	

	4. <i>Cha-Cha – Knee Up</i>					
	Inti II					
	1. <i>Front Cross- Leg Up</i> 2. <i>Grive Fine- Skip</i> 3. <i>V Step - High Knee</i> 4. <i>Leg Curl – Kick Back</i>	4	5	10	Menit	
	Inti III					
	1. <i>High Knee –Cross Jump</i> 2. <i>High Side Kick Jump</i> 3. <i>High Leg Curl Jump</i>	4	4	5	Menit	
	Pendinginan					
	Pendinginan/Peregangan			5	Menit	<i>Tolong</i>

Minggu 6

Hari	Nama Gerakan	Repetisi	Set	Waktu	Lagu	
Selasa	Pemanasan				<i>Mix</i>	
Kamis	1. <i>Mars</i>			10	<i>Impact</i>	
Sabtu	2. <i>Hill Touch</i>			Menit		
	3. <i>Tup Side</i>					
	4. <i>Step Touch</i>					
	Inti I					
	1. <i>Foreward-Hill Touch</i> 2. <i>Grive Fine Step Touch</i> 3. <i>Vstep- Knee Up</i> 4. <i>Cha-Cha – Knee Up</i>	4	5	15	Menit	
	Inti II					
	1. <i>Front Cross- Leg Up</i> 2. <i>Grive Fine- Skip</i> 3. <i>V Step - High Knee</i> 4. <i>Leg Curl – Kick Back</i>	4	5	10	Menit	
	Inti III					
	1. <i>High Knee –Cross Jump</i> 2. <i>High Side Kick Jump</i> 3. <i>High Leg Curl Jump</i>	4	4	5	Menit	
	Pendinginan					
	Pendinginan/Peregangan			5	Menit	<i>True colors</i>

Lampiran 2

Seleksi Sampel Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Nama	JK	Umur	BB	TB	IMT	Keterangan
1	Anila	P	19	60	170	20,80	Tidak memenuhi
2	Keszia	P	19	57	160	22,30	Tidak memenuhi
3	Karina	P	19	50	155	20,80	Tidak memenuhi
4	Christine	P	21	53	155	22,10	Tidak memenuhi
5	Poibe	P	22	50	158	20,00	Tidak memenuhi
6	Yeni	P	22	72	154	30,40	Memenuhi
7	Lovely	P	21	59	152	25,50	Memenuhi
8	Sari	P	22	60	153	25,60	Memenuhi
9	Deny	P	22	75	153	32,00	Memenuhi
10	Indah	P	21	52	144	25,10	Memenuhi
11	Ester	P	22	58	150	25,80	Memenuhi
12	Kartini	P	21	50	157	20,30	Tidak memenuhi
13	Vina	P	22	56.5	150	25,10	Memenuhi
14	Fia	P	22	56.5	150	25,10	Memenuhi
15	Septina	P	22	88	163	33,10	Memenuhi
16	Kanta	P	22	60	154	25,30	Memenuhi
Jumlah yang memenuhi kriteria							10 Orang

Keterangan :

Rumus Indeks Masa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan}}{\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Norma IMT (Indeks Masa Tubuh)

No	Nilai IMT	Keterangan
1	18,4 ke bawah	Berat badan kurang
2	18,5 – 24,9	Berat badan ideal
3	25 – 29,9	Berat badan berlebih
4	30 – 39,9	Gemuk
5	40 ke atas	Sangat gemuk

Lampiran 3

Data Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Nama	LDL Pre Test	LDL Post Test
Eksperimen	Yeni	112,00	95,00
	Lovely	93,00	81,00
	Indah	127,00	82,00
	Kanta	115,00	89,00
	Septina	102,00	84,00
Rata- rata		109,80	86,20
St. Deviasi		12.949	5.805
Kontrol	Sari	99,00	82,00
	Deni	73,00	64,00
	Fia	109,00	98,00
	Vina	150,00	119,00
	Ester	113,00	100,00
Rata- rata		108,80	92,60
St. Deviasi		27.806	20.683

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 4

Uji Normalitas Data Kadar Kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein)

Case Processing Summary

	GROUP	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
LDL_PRE	Eksperimen	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Kontrol	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
LDL_POST	Eksperimen	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Kontrol	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%

Descriptives

	GROUP	Statistic	Std. Error		
LDL_PRE	eksperi men	Mean	109.8000	5.79137 .913 2.000	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		93.7206
			Upper Bound		125.8794
		5% Trimmed Mean	109.7778		
		Median	112.0000		
		Variance	167.700		
		Std. Deviation	12.94990		
		Minimum	93.00		
		Maximum	127.00		
		Range	34.00		
		Interquartile Range	23.50		
		Skewness	.005		
		Kurtosis	-.371		
	kontrol	Mean	108.8000	12.43543	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	74.2737	
			Upper Bound	143.3263	
		5% Trimmed Mean	108.5000		
Median		109.0000			
Variance		773.200			
Std. Deviation		27.80647			
Minimum		73.00			
Maximum		150.00			
Range		77.00			
Interquartile Range		45.50			
Skewness		.449	.913		
Kurtosis		1.479	2.000		

LDL_POST	eksperimen	Mean		86.2000	2.59615
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	78.9919	.913
			Upper Bound	93.4081	2.000
		5% Trimmed Mean		86.0000	
		Median		84.0000	
		Variance		33.700	
		Std. Deviation		5.80517	
		Minimum		81.00	
		Maximum		95.00	
		Range		14.00	
		Interquartile Range		10.50	
		Skewness		1.018	
		Kurtosis		-.159	
		kontrol	Mean		92.6000
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	66.9183	.913
			Upper Bound	118.2817	2.000
	5% Trimmed Mean			92.7222	
	Median			98.0000	
	Variance			427.800	
	Std. Deviation			20.68333	
	Minimum			64.00	
	Maximum			119.00	
	Range			55.00	
Interquartile Range			36.50		
Skewness			-.265		
Kurtosis		.000			

Tests of Normality

	GROUP	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
LDL_Pre Test	Eksperimen	.167	5	.200 [*]	.987	5	.970
	Kontrol	.240	5	.200 [*]	.962	5	.824
LDL_Post Test	1.00	.248	5	.200 [*]	.897	5	.392
	2.00	.203	5	.200 [*]	.978	5	.921

Lampiran 6

Uji Homogenitas Data Kadar Kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
LDL_PRE	Equal variances assumed	.873	.377	.073	8	.944
	Equal variances not assumed			.073	5.657	.944
LDL_POS T	Equal variances assumed	4.789	.060	-.666	8	.524
	Equal variances not assumed			-.666	4.626	.537

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 7

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	LDL_PRE_EXP	109.8000	5	12.94990	5.79137
	LDL_POS_EXP	86.2000	5	5.80517	2.59615
Pair 2	LDL_PRE_CON	108.8000	5	27.80647	12.43543
	LDL_POS_CON	92.6000	5	20.68333	9.24986

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	LDL_PRE_EXP & LDL_POS_EXP	5	.220	.722
	LDL_PRE_CON & LDL_POS_CON	5	.977	.004

Paired Samples Test

		Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
						Lower	Upper			
						Pair 1	LDL_PRE_EXP - LDL_POS_EXP			
Pair 2	LDL_PRE_CON - LDL_POS_CON	16.20000	8.78635	3.92938	5.29030	27.10970	4.123	4	.015	

Lampiran 8

Uji T Independent Samle T- Test Kadar Kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein)

Group Statistics

	GROUP	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
LDL_PRE	1.00	5	109.8000	12.94990	5.79137
	2.00	5	108.8000	27.80647	12.43543
LDL_POST	1.00	5	86.2000	5.80517	2.59615
	2.00	5	92.6000	20.68333	9.24986

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
LDL_P OST	Equal variances assumed	4.789	.060	-.666	8	.524	-6.40000	9.60729	-28.55445	15.75445
	Equal variances not assumed			-.666	4.626	.537	-6.40000	9.60729	-31.70855	18.90855



 THE
Character Building
 UNIVERSITY

Lampiran 9

Foto Penelitian



Timbangan elektronik



bawang putih





Foto Pengambilan Darah Di Labkesda

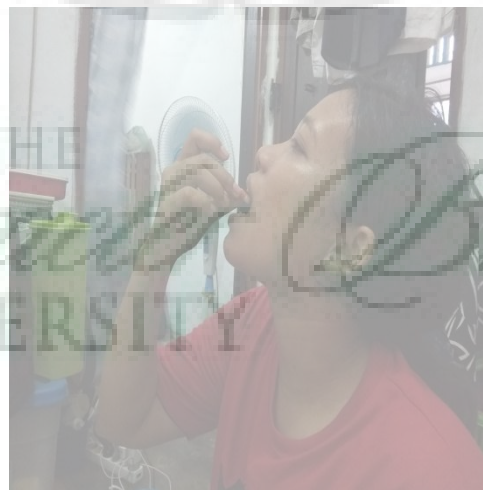
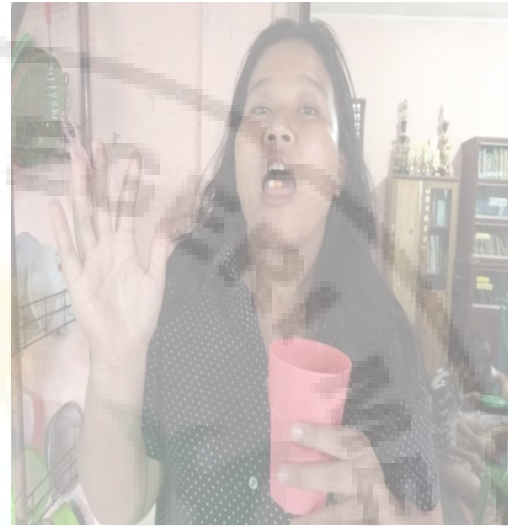


Foto sampel mengonsumsi bawang putih



Foto bersama sampel

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL

PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : LOVELY SIREGAR

Umur : 21 Tahun


Alamat : Jln. Tadris Gg Langgar No 12

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL (Low Density Lipoprotein)* pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.



Medan, 16 Mei 2019

Responden


(.lovely siregar.....)

SURAT PERNYATAAN BERSEDIJA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : *Yeni Feronica Saragih*

Umur : *22 Tahun*

Alamat : *Jl. Taduan Gg. Panggar no. 12*

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden

(Yeni Feronica Saragih)

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : Indah Ompusunggu

Umur : 21 tahun

Alamat : Jl. Serling no.62 B

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL (Low Density Lipoprotein)* pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden



(.....Indah ompusunggu.....)

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : Ester Silitonga.

Umur : 22 tahun.

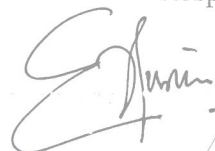
Alamat : Jl. Pelita IV

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada member KIOSU (*Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara*) tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden



(Ester Silitonga)

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : KANTA MARBUN

Umur : 21 Tahun

Alamat : Jl. Sering 105

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada member KIOSU (*Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara*) tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden

Kanta

(.....)

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : DENI NATALISA

Umur : 21 TAHUN

Alamat : Jln. Wilham Iskandar 140101

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL (Low Density Lipoprotein)* pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden

(.....DENI NATALISA.....)

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : Fia, Olive Artz, Sinambanba

Umur : 22 tahun

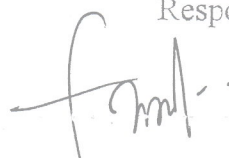
Alamat : Jln. Tandan Agung

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL (Low Density Lipoprotein)* pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden


(.....
Fia, Olive Artz, Sinambanba.....)

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : Sari Sinambela

Umur : 22 tahun

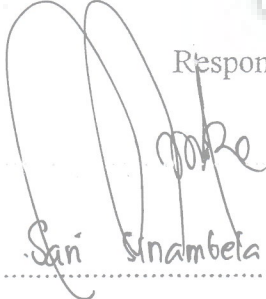
Alamat : Jln. Rela No. 86

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL (Low Density Lipoprotein)* pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden


(Sari Sinambela)

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : Vina Junita Saragih.

Umur : 22 Tahun

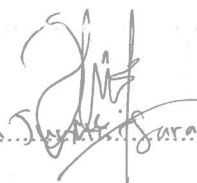
Alamat : Jln. Taduan 18 F

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL (Low Density Lipoprotein)* pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden


(Vina Junita Saragih)

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN/SAMPEL
PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, saya

Nama : Septina Duma Riska Sinaga

Umur : 22 tahun


Alamat : Jl. Relia . 95 . Pilitan

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL (Low Density Lipoprotein)* pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* tahun 2019. Saya telah dijelaskan tentang penelitian ini dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia dan komitmen menjadi responden penelitian ini.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 16 Mei 2019

Responden


(Septina D Sinaga)

Absensi Sampel Penelitian di KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara) Tahun 2019

No	Nama	waktu																	
		Kamis 5/9	Sabtu 7/9	Selasa 8/9	Kamis 10/9	Sabtu 12/9	Selasa 14/9	Kamis 17/9	Sabtu 19/9	Selasa 21/9	Kamis 24/9	Sabtu 26/9	Selasa 28/9	Kamis 1/10	Sabtu 3/10	Selasa 5/10	Selasa 8/10	Kamis 10/10	Sabtu 12/10
1	Deny Natalisa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Yeni Feronica Saragih	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Vina Junita Saragih	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Fia Olme Artta Sinabariba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Lovely Siregar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Sari Sinambela	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Septina Dumariska Sinaga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Ester Silitonga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Indah Ompusunggu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Kanta Marbun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Pembina KIOSU

[Signature]

Peneliti

[Signature]

Heri Masnur Sembiring, S.Pd, M.Pd

Asnita Novida Nababan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Jln. Willem Iskandar Psr.V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221

Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 2061 /UN33.6.1/PP/2019

Lampiran : -

Hal : Izin Penelitian /
Pengambilan Data

Kepada Yth : Sdr. Pengurus KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)

di
Tempat

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara memberikan izin kepada mahasiswa FIK Unimed yang namanya tersebut dibawah ini, untuk mengadakan penelitian/pengambilan data di KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara) atas nama :

Nama : Asnita Novida Nababan
NIM : 6153210005
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR) - S1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dengan judul skripsi :

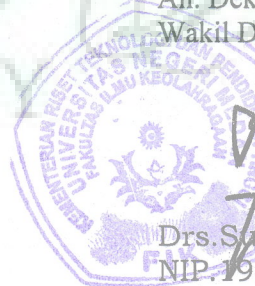
“Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact dan Konsumsi Bawang Putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan Kadar Kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada member KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara) Tahun 2019”

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Medan, 26 Agustus 2019

An. Dekan

Wakil Dekan I,



Drs. Suharjo, M.Pd

NIP. 19640508 199203 1 002



**KOMUNITAS INTELEKTUAL OLAHRAGA SUMATERA UTARA
(KIOSU)**

Sekretariat : Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate Kotak Pos 1589 – Medan 20221
Telp. (061)6613365, 6613276, 6618754, Fax. (061)6614002-6613319

SURAT KETERANGAN

Nomor : 02 / 001/KIOUSU/2019
Lamp : -
HAL : Izin Penelitian

Pembina KIOSU (**Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara**)
Universitas Negeri Medan, menerangkan sesuai dengan surat dari Universitas
Negeri Medan tentang izin pelaksanaan penelitian bahwa :

Nama : Asnita Novida Nababan
NIM : 6153210005
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Program studi : Ilmu Keolahragaan

Benar telah melakukan penelitian di KIOSU sejak 05 september 2019 sampai
dengan 12 oktober 2019 dengan judul :

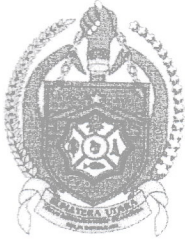
“ Pengaruh senam aerobik mix impact 45 menit dan konsumsi bawang putih
terhadap penurunan kadar kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) pada
member KIOSU 2019.”

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat agar dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Medan, 13 oktober 2019

Pembina KIOSU

Heri Mazmur Sembiring, S.Pd, M.Pd



DINAS KESEHATAN PROPINSI SUMATERA UTARA
UPT. LABORATORIUM KESEHATAN DAERAH

Jl. Willem Iskandar Pasar V Barat I No. 4
Phone. (061) 6613249-6613286 Fax. (061) 6617079 Ext. 33
Medan 20371



LAPORAN HASIL PENGUJIAN KIMIA KLINIK
NOMOR : 083/X/2019

Nama : FAJAR APOLLO SINAGA
Jenis Kelamin/Umur : Pr
Alamat : FK. Keolaragaan UNIMED
Sampel : Serum

Tgl. Penerimaan : 18 Oktober 2019
Tgl. Pengujian : 18 Oktober 2019
No. Lab : 2848-2857/K/X/2019

No	CHOL (mg/dl)	TG (mg/dl)	HDL (mg/dl)	LDL (mg/dl)
1	190	121	49	100
2	180	90	56	119
3	189	97	64	98
4	165	91	69	81
5	176	90	53	64
6	172	87	57	82
7	157	90	58	84
8	154	80	63	82
9	168	85	69	89
10	149	81	52	95

Interpretasi :

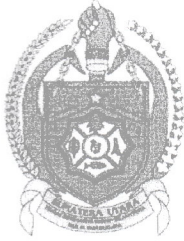
Catatan :

1. Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan sampel yang diuji.
2. Laporan hasil pengujian tidak boleh digandakan tanpa persetujuan tertulis dari laboratorium.

Medan, 18 Oktober 2019

Penanggung Jawab Lab. Klinis

Dr. LISDAYANI
NIP. 19680823 200209 2 001



DINAS KESEHATAN PROPINSI SUMATERA UTARA
UPT. LABORATORIUM KESEHATAN DAERAH

Jl. Willem Iskandar Pasar V Barat I No. 4
Phone. (061) 6613249-6613286 Fax. (061) 6617079 Ext. 33
Medan 20371



LAPORAN HASIL PENGUJIAN KIMIA KLINIK
NOMOR : 200/IX/2019

Nama : FAJAR APOLLO SINAGA
Jenis Kelamin/Umur : Pr
Alamat : FK. Keolaraagan UNIMED
Sampel : Serum

Tgl. Penerimaan : 17 September 2019
Tgl. Pengujian : 17 September 2019
No. Lab : 2648-2657/K/IX/2019

No	CHOL (mg/dl)	TG (mg/dl)	HDL (mg/dl)	LDL (mg/dl)
1	236	127	40	173
2	212	95	49	150
3	218	104	58	109
4	206	94	56	93
5	207	93	45	73
6	215	91	55	99
7	206	97	45	102
8	209	89	55	127
9	213	90	63	115
10	214	89	42	112

Interpretasi :

Catatan :

1. Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan sampel yang diuji.
2. Laporan hasil pengujian tidak boleh digandakan tanpa persetujuan tertulis dari laboratorium.

Medan, 17 September 2019

Penanggung Jawab Lab. Klinis

Dr. LISDAYANI
NIP. 19680823200209 2 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 – Medan 20221 Telp. 6625972, Fax (061) 6625972
Laman : www.unimed.ac.id

Nomor : 0043/UN33.6.6/PP/2019
Lamp : -
Hal : Usulan Penunjukan Pembimbing Skripsi

Kepada Yth : Sdr. **Dr. Ardi Nusri, M.Kes.AIFO**
Dosen FIK Unimed

Di
Medan

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa yang menempuh Jalur Skripsi, dengan ini kami menunjuk saudara sebagai Dosen Pembimbing Skripsi mahasiswa :

Nama : Asnita Novida Nababan

NIM : 6153210005

Jurusan/Prodi : IKOR

Diharapkan agar Bapak / Ibu dapat membimbing Mahasiswa tersebut untuk pembuatan Judul, SK Judul dan Pembimbing dapat segera diterbitkan.

Demikian surat ini kami beritahukan untuk dapat menjadi perhatian kita, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 21 Nopember 2019
Ketua Jurusan IKOR

Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si.Apt
NIP.19690221 200212 1 002

THE
Character Building
UNIVERSITY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN



Jln.Williem Iskandar, Psr.V Medan ; Telp (061) 6613365; Fax (061) 6613319-6614002
Email: unimedlemlit@gmail.com

Medan, 19 Maret 2019

No : -
Hal : Permohonan Pengajuan Topik Penelitian
Kepada Yth : Bapak Pembimbing Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan
Di Medan

Dengan hormat,

Saya yang betanda tangan di bawah ini :


Nama : ASNITA NOVIDA NABABAN
NIM : 6153210005
Jurusan : IKOR

Dengan ini memohon kepada Bapak/Ibu agar sudi kiranya menyetujui Judul Skripsi yang saya ajukan sebagai berikut :

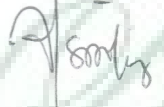
1. Pengaruh Senam *Aerobic Mix Impact* 45 Menit Dan Konsumsi Bawang Putih (*Allium Sativum L*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Ldl (*Low Density Lipoprotein*) Pada Member Kiosu (*Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara*) Tahun 2019.
2. Pengaruh Senam Aerobik high Impact 45 menit Terhadap Penurunan Kadar kolesterol LDL.
3. Pengaruh Pemberian Minuman Siwalan Kemasan Terhadap Status Hidrasi Atlet PBSI Medan.

Demikian permohonan judul saya ajukan, atas perhatian Bapak/Ibu terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Pembimbing Skripsi


Drs. Ardi Nusri, M.Kes
NIP.196508171993031004

Medan, 19 Maret 2019
Pemohon,


Asnita Novida Nababan
NIM. 6153210005

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Fajar Apolo Sinaga S.Si, M.Si, Apt
NIP. 196902212002121002

Lembar Pengesahan

Proposal Diajukan Oleh Asnita Novida Nababan, NIM 615321005

Jurusan Ilmu Keolahrgaan Program Studi Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Medan

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Dalam Ujian Seminar Proposal

Medan, 09 April 2019

Dosen Pembimbing Skripsi


Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO

NIP. 196508171993031004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 - Medan 20221

Telp. (061) 6625972 Fax. (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL FIK UNIMED

Pada hari ini Kamis Tanggal Dua Bulan Mei Tahun Dua Ribu Sembilan Belas telah melaksanakan Seminar Proposal Penelitian Skripsi Mahasiswa:

Nama : Asnita Novida Nababan
NIM : 6153210005
Prodi : IKOR/S1
Judul Skripsi : "Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact 45 Menit Dan Konsumsi Bawang Putih (*Allium Sativum L*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada member KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara) Tahun 2019"

Keputusan Tim Penguji :

- a.) Proposal dapat dilaksanakan tanpa perbaikan
- b.) Proposal dapat dilaksanakan setelah perbaikan
- c.) Proposal tidak layak untuk diteliti (Ganti Topik)

Medan,

Dosen Penguji :

1.  (Moderator)

3.  (Pengarah I)

2.  (Notulen/PS)

4.  (Pengarah II)


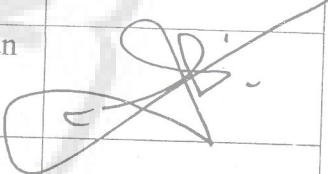

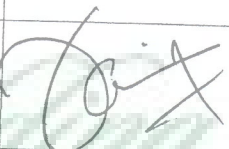
Moderator,

Notulen /Pembimbing,

**FORMAT REVISI
PROPOSAL SKRIPSI**

Nama : ASNITA NOVIDA NABABAN
 NIM : 6153210005
 Jurusan : ILMU KEOLAHRAGAAN (IKOR)
 Fakultas : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)
 Judul Skripsi : “ Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada member KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara) tahun 2019”

Telah Mengadakan Revisi Atau Perbaikan Proposal Skripsi Dari Tim Penguji

Nama Penguji	Hal yang direvisi	T. Tangan
Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.si, Apt Moderator	✓ Perbaiki sesuai dengan saran Pengarah I dan Pengarah II	
Drs. Ardi Nusri, M.Kes, AIFO	✓ Perbaiki sesuai dengan saran Pengarah I dan Pengarah II	
dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed,AIFO-K	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perbaiki latar belakang ✓ Tambahkan profil KIOSU ✓ Penjelasan fisiologi hubungan olahraga dngan LDL dan bawang putih ✓ Perbaiki populasi, criteria,pembagian kelompok sampel ✓ Dosis bawang putih dan pemberiannya ✓ Pengukuran LDL menjadi pemeriksaan darah di LAB 	
Agus Salim Samosir, S.Si, M.Or,AIFO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tata tulis diperbaiki ✓ Perjelas populasi ✓ Program latihan diperkuat 	

Medan, Mei 2019
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Fajar Apollo Sinaga,S.Si,M.Si, Apt
NIP. 19690221 200212 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Willem Iskandar Psr.V Kotak Pos No. 1589 – Medan 20221

Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Nomor : 4135 /UN 33.6/KEP/2019

TENTANG

PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI IKOR
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

- Membaca : - Permohonan Ketua Program Studi IKOR tentang usulan penunjukan Pembimbing Skripsi No: 0043 /UN.33.6.6/PP/2019 Tanggal 21 Nopember 2019
- Menimbang : - Bahwa permohonan usulan tersebut di atas dapat disetujui dan perlu ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat : - UU RI Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
- UU RI Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 37 tahun 2009, tentang Dosen
- Keputusan Presiden RI Nomor 124 tahun 1999, tentang perubahan IKIP menjadi UNIMED
- Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI nomor: 141/0/2001 tentang Status Universitas Negeri Medan
- Keputusan Rektor Universitas Negeri Medan No. 0406/UN33/KPT/2019, Tentang pengangkatan Dekan Di Lingkungan Unimed
- Menetapkan
Pertama : Mengangkat Saudara Dr.Ardi Nusri, M.Kes.AIFO NIP.19751031 200801 2 005 Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :
Nama : Asnita Novida Nababan
NIM : 6153210005
Jurusan : IKOR
Judul Skripsi : **Pengaruh Senam Aerobic Mix Impact 45 Menit dan Konsumsi Bawang Putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan Kadar Kolestrol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada Member KIOSU (*Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara*) Tahun 2019**
- Kedua : Apabila terdapat kekeliruan di kemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Medan

Pada tanggal : 21 Nopember 2019

Dekan,



Dr. Budi Valianto, M Pd

PERSETUJUAN

Skripsi yang oleh Asnita Novida Nababan, NIM : 6153210005 Jurusan Ilmu Keolahragaan telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam Ujian Mempertahankan Skripsi



THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 25 November 2019

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ardi Nusri', written over a horizontal dotted line.

Dr. Ardi Nusri, M.Kes, AIFO

NIP. 196508171993031004



KEMENTERIAN RISET,TEHNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 – Medan 20221

Telp. (061) 6625972 Fax. (6625972

Laman : www.unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

NOMOR: 4315 / UN. 33.6.1 / PP / 2019

TENTANG

Susunan Panitia Ujian Penyelesaian Studi Mahasiswa Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Tahun Ajaran 2019/2020

Menimbang

1. Bahwa Mahasiswa dalam mencapai Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) diharuskan mengikuti Ujian Meja Hijau mempertahankan Skripsi
2. Bahwa untuk mengadakan Ujian Meja Hijau dalam penyelesaian studi mahasiswa, perlu mengangkat Panitia Ujian.
3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : ASNITA NOVIDA NABABAN
NIM : 6153210005
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / IKOR S-1

Telah memenuhi Syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau.

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Mengangkat Panitia Ujian Penyelesaian Studi untuk mendapat Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada FIK UNIMED yang susunan personalianya, sebagai berikut:

- a. Ketua : Dr.Budi Valianto, M.Pd
- b. Sekretaris : Dr.Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt.AIFO
- c. Anggota / PS : Dr.Ardi Nusri, M.Kes.AIFO
- d. Anggota : Agus Salim Samosir, S.Si, M.Or.AIFO
- e. Anggota : dr.Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed
- f. Anggota : Dr.Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt.AIFO

Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada:

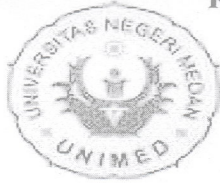
Hari : Selasa
Tanggal : 03 Desember 2019
Pukul : 10.00 WIB
Tempat : Ruang Ujian Lab.Fisiologi Lt.II FIK Unimed

Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN : MEDAN
PADA TANGGAL : 27 Nopember 2019

Wakil Dekan I,





KEMENTERIAN RISET,TEHNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 – Medan 20221

Telp. (061) 6625972 Fax. (6625972

Laman : www.unimed.ac.id

REKAPITULASI NILAI UJIAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama : ASNITA NOVIDA NABABAN
NIM : 6153210005
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (S-1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Judul Skripsi : **“PENGARUH SENAM *AEROBIC MIX IMPACT* DAN KONSUMSI BAWANG PUTIH (*ALLIUM SATIVUM L*) TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTROL LDL (*LOW DENSITY LIPOPROTEIN*) PADA MEMBER KIOSU (*KOMUNITAS INTELEKTUAN OLAHRAGA SUMATERA UTARA*) TAHUN 2019”.**

No	Nama Dosen Peguji	Nilai
1	Dr.Budi Valianto, M.Pd	
2	Dr.Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si.Apt.AIFO	95
3	Dr.Ardi Nusri, M.Kes.AIFO	95
4	Agus Salim Samosir, S.Si, M.Or.AIFO	92
5	Dr.Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed	91
6	Dr.Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si.Apt.AIFO	95
Jumlah		468
Nilai Rata – rata Skripsi : 6 =		93.6

Nilai Akhir Skripsi = **93.6** (..... **A**)

Berdasarkan hasil nilai ujian yang diperoleh mahasiswa tersebut diatas, maka panitia ujian memutuskan bahwa mahasiswa tersebut dinyatakan :

Lulus / Tidak Lulus

dalam ujian mempertahankan skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Ketua Panitia Ujian,
Dekan,

Sekretaris Panitia Ujian,

Dr.Budi Valianto, M.Pd
NIP. 19660520 199102 1 001


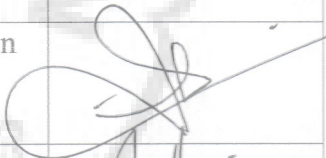
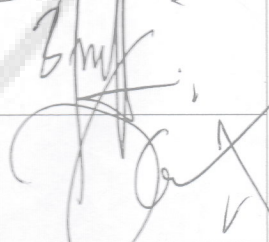
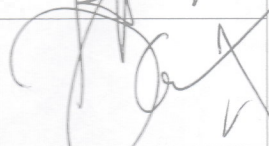
Dr.Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si,Apt
NIP. 19690221 200212 1 002

FORMAT REVISI

SIDANG SKRIPSI PROGRAM SARJANA

Nama : ASNITA NOVIDA NABABAN
NIM : 6153210005
Jurusan : ILMU KEOLAHRAGAAN (IKOR)
Fakultas : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)
Judul Skripsi : "Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada member KIOSU (*Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara*) tahun 2019"

Telah Mengadakan Revisi Atau Perbaikan Proposal Skripsi Dari Tim Penguji

Nama Penguji	Hal yang direvisi	T. Tangan
Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.si, Apt Moderator	✓ Perbaiki sesuai dengan saran Pengarah I dan Pengarah II	
Drs. Ardi Nusri, M.Kes, AIFO	✓ Perbaiki sesuai dengan saran Pengarah I dan Pengarah II	
dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed,AIFO-K	✓ Tambahkan karakteristik sampel ✓ Statistik hipotesis ke 3 ✓ Lengkapi pembahasan	
Agus Salim Samosir, S.Si, M.Or,AIFO	✓ Pengaruh absensi sampel	

THE
Character
UNIVERSITY

Medan, Januari 2020
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt
NIP. 19690221 200212 1 002



Sertifikat

No : 185/UN33.III/KM/2015

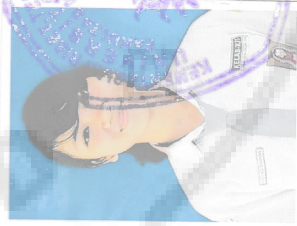
Diberikan Kepada :

Nama : ASNITA NOVIDA NABABAN
NIM : 6153210005
Jurusan : ILMU KEOLAHRAGAAN
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Adalah Benar Telah Mengikuti Pembekalan Awal Mahasiswa Baru (PAMB)

Universitas Negeri Medan T.A. 2015 / 2016

Wakil Rektor
Bidang Kemahasiswaan,



Prof. Dr. Sahat Siagian , M.Pd.
NIP. 196101041987031017

Medan, 13 Agustus 2015
Ketua Pelaksana Kegiatan

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 196605201991021001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

S E R T I F I K A T

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Asnita Novida Nababan
 NIM : 6153210005
 PRODI : I K O R

Telah Lulus Uji Kompetensi Subject Matter dengan Hasil :
K O M P E T E N



Mengetahui :
 Dekan FIK UNIMED

Dt. Budi Valianto, M.Pd
 NIP : 196605201991021001

Medan, 8 November 2019
 Ketua Program Studi IKOR

Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt
 NIP : 196902212002121002