

Lampiran 1. Format *Bleeptest*

FORMULIR PENGHITUNGAN TES BLEEP

Nama :

NIM :

Usia :

1	1	2	3	4	5	6	7									
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

KEMAMPUAN MAKSIMAL :

LEVEL :

BALIKAN :

BESAR VO<sub>2</sub> MAX :

## Lampiran 2

## Uji Normalitas

## Notes

Output Created		30-DEC-2019 10:26:06
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	10
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax		<pre> EXAMINE VARIABLES=SGOT_K_PRE SGOT_K_POST SGPT_K_PRE SGPT_K_POST SGOT_E_PRE SGOT_E_POST SGPT_E_PRE SGPT_E_POST  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT  /COMPARE GROUPS  /STATISTICS DESCRIPTIVES  /CINTERVAL 95  /MISSING LISTWISE  /NOTOTAL. </pre>
Resources	Processor Time	00:00:11,99
	Elapsed Time	00:00:10,17

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SGOT_K_PRE	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
SGOT_K_POST	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
SGPT_K_PRE	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
SGPT_K_POST	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
SGOT_E_PRE	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
SGOT_E_POST	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
SGPT_E_PRE	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%
SGPT_E_POST	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

## Descriptives

		Statistic	Std. Error
SGOT_K_PRE	Mean	81,3800	10,74118
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	57,0818	
	Upper Bound	105,6782	
	5% Trimmed Mean	81,2111	
	Median	85,1000	
	Variance	1153,728	
	Std. Deviation	33,96658	
	Minimum	36,80	

	Maximum		129,00	
	Range		92,20	
	Interquartile Range		62,68	
	Skewness		-,096	,687
	Kurtosis		-1,686	1,334
SGOT_K_POST	Mean		205,4200	12,48343
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	177,1805	
		Upper Bound	233,6595	
	5% Trimmed Mean		204,8667	
	Median		206,0000	
	Variance		1558,360	
	Std. Deviation		39,47606	
	Minimum		153,80	
	Maximum		267,00	
	Range		113,20	
	Interquartile Range		78,15	
	Skewness		,154	,687
	Kurtosis		-1,401	1,334
SGPT_K_PRE	Mean		57,2200	9,19654
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	36,4160	
		Upper Bound	78,0240	
	5% Trimmed Mean		56,8556	
	Median		55,0000	
	Variance		845,764	
	Std. Deviation		29,08202	

	Minimum		18,20	
	Maximum		102,80	
	Range		84,60	
	Interquartile Range		49,73	
	Skewness		,171	,687
	Kurtosis		-1,142	1,334
SGPT_K_POST	Mean		194,8000	13,58169
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	164,0761	
		Upper Bound	225,5239	
	5% Trimmed Mean		192,5000	
	Median		189,5000	
	Variance		1844,622	
	Std. Deviation		42,94907	
	Minimum		132,00	
	Maximum		299,00	
	Range		167,00	
	Interquartile Range		24,75	
	Skewness		1,499	,687
	Kurtosis		4,309	1,334
SGOT_E_PRE	Mean		101,2200	8,92049
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	81,0405	
		Upper Bound	121,3995	
	5% Trimmed Mean		100,4389	
	Median		93,9500	
	Variance		795,751	

	Std. Deviation		28,20905	
	Minimum		69,80	
	Maximum		146,70	
	Range		76,90	
	Interquartile Range		53,13	
	Skewness		,392	,687
	Kurtosis		-1,510	1,334
SGOT_E_POST	Mean		200,3700	13,96512
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	168,7787	
		Upper Bound	231,9613	
	5% Trimmed Mean		202,1000	
	Median		213,5000	
	Variance		1950,245	
	Std. Deviation		44,16157	
	Minimum		122,60	
	Maximum		247,00	
	Range		124,40	
	Interquartile Range		80,93	
	Skewness		-,561	,687
	Kurtosis		-1,116	1,334
SGPT_E_PRE	Mean		57,2700	3,95444
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48,3244	
		Upper Bound	66,2156	
	5% Trimmed Mean		57,2222	
	Median		57,1000	

	Variance		156,376	
	Std. Deviation		12,50503	
	Minimum		40,00	
	Maximum		75,40	
	Range		35,40	
	Interquartile Range		21,25	
	Skewness		,177	,687
	Kurtosis		-1,131	1,334
SGPT_E_POST	Mean		189,7000	12,78545
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	160,7773	
		Upper Bound	218,6227	
	5% Trimmed Mean		191,2778	
	Median		186,5000	
	Variance		1634,678	
	Std. Deviation		40,43115	
	Minimum		103,00	
	Maximum		248,00	
	Range		145,00	
	Interquartile Range		46,50	
	Skewness		-,817	,687
	Kurtosis		1,520	1,334

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SGOT_K_PRE	,179	10	,200 <sup>*</sup>	,911	10	,287
SGOT_K_POST	,147	10	,200 <sup>*</sup>	,943	10	,592
SGPT_K_PRE	,136	10	,200 <sup>*</sup>	,955	10	,730
SGPT_K_POST	,280	10	,026	,831	10	,034
SGOT_E_PRE	,227	10	,155	,903	10	,235
SGOT_E_POST	,204	10	,200 <sup>*</sup>	,894	10	,189
SGPT_E_PRE	,141	10	,200 <sup>*</sup>	,944	10	,599
SGPT_E_POST	,186	10	,200 <sup>*</sup>	,942	10	,574

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



## Lampiran 3

## Uji Homogenitas

## Notes

Output Created	30-DEC-2019 10:38:55	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	ONEWAY SGOT_PRE SGOT_POST SGPT_PRE SGPT_POST BY KELAS  /STATISTICS HOMOGENEITY  /MISSING ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,03

## Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SGOT_PRE	,767	1	18	,393
SGOT_POST	,333	1	18	,571
SGPT_PRE	6,627	1	18	,019
SGPT_POST	,098	1	18	,757

## Lampiran 4

## Uji Paired Sample T Test

## Paired Samples Test

		Paired Differences						Sig. (2- tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		T	
					Lower	Upper		
Pair 1	SGOT_PRE_E XP - SGOT_POST_ EXP	- 99.150 00	41.9315 1	13.2599 1	- 129.146 00	- 69.1540 0	- 7.47 7	9 .000
Pair 2	SGOT_PRE_K ON - SGOT_POST_ KON	- 124.04 000	52.9423 0	16.7418 3	- 161.912 64	- 86.1673 6	- 7.40 9	9 .000
Pair 3	SGPT_PRE_E XP - SGPT_POST_ EXP	- 132.43 000	38.7316 4	12.2480 2	- 160.136 95	- 104.723 05	- 10.8 12	9 .000
Pair 4	SGPT_PRE_K ON - SGPT_POST_ KON	- 137.58 000	49.0475 9	15.5102 1	- 172.666 53	- 102.493 47	- 8.87 0	9 .000

THE  
UNIVERSITY  
Character Building

## Lampiran 5

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differ- ence	Std. Error Differ- ence	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SGOT _PRE	Equal variances assumed	3.801	.067	-5.98	18	.000	-99.150	16.571	-133.96	-64.335
	Equal variances not assumed			-5.98	96	.000	-99.150	16.571	-134.41	-63.889
SGOT _POS	Equal variances assumed	.270	.609	-7.53	18	.000	-124.04	16.468	-158.63	-89.441
	Equal variances not assumed			-7.53	176	.000	-124.04	16.468	-158.69	-89.385
SGPT _PRE	Equal variances assumed	5.549	.030	-9.89	18	.000	-132.43	13.383	-160.54	-104.31
	Equal variances not assumed			-9.89	106	.000	-132.43	13.383	-161.98	-102.87
SGPT _POS	Equal variances assumed	.029	.866	-8.38	18	.000	-137.58	16.402	-172.04	-103.11
	Equal variances not assumed			-8.38	119	.000	-137.58	16.402	-172.38	-102.77

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SGOT_PRE_EXP	101.2200	10	28.20905	8.92049
	SGOT_POST_EXP	200.3700	10	44.16157	13.96512
Pair 2	SGOT_PRE_KON	81.3800	10	33.96658	10.74118
	SGOT_POST_KON	205.4200	10	39.47606	12.48343
Pair 3	SGPT_PRE_EXP	57.2700	10	12.50503	3.95444
	SGPT_POST_EXP	189.7000	10	40.43115	12.78545
Pair 4	SGPT_PRE_KON	57.2200	10	29.08202	9.19654
	SGPT_POST_KON	194.8000	10	42.94907	13.58169

UNIVERSITAS  
MEDAN  
UNIMED

THE  
UNIVERSITY

*Character Building*

## Lampiran 6

## Seleksi Sampel (Bleep Test)

NO	NAMA	LEVEL	BALIKAN	VO2MAX	KET
1	MARTOMU SIANIPAR	10	11	50,2	B sekali/bersedia
2	JUNISCHO MALAU	10	9	49,6	ATLET
3	MIKAEL RAFFLES SITANGGANG	10	6	48,7	B sekali/bersedia
4	RONI RICARDO ZEGA	10	4	48	B sekali/bersedia
5	ADE SABDA HAREFA	10	3	47,7	Baik/ Bersedia
6	RIZKY LAWYER	10	3	47,7	ATLET
7	KASMAN	9	10	46,5	Baik/ Bersedia
8	MUSA SIMANJUNTAK	9	10	46,5	Baik/ Bersedia
9	NANDA RIAHNA PINEM	9	10	46,5	Baik/ Bersedia
10	ARNOLDUS LAIA	9	9	46,2	Baik/ Bersedia
11	JULIANTO SIMANUNGKALIT	9	9	46,2	Baik/ Bersedia
12	JOSUA G F PURBA	9	7	45,5	Baik/ Bersedia
13	WILLY FERDINAN NAIBAHO	9	6	45,2	Baik/ Bersedia
14	JAN SIPAYUNG	9	4	44,5	Baik/ Bersedia
15	HINGGUT BERUTU	9	3	44,2	Baik/ Bersedia
16	RICO FRANCISCO	9	2	43,9	Baik/ Bersedia
17	YETO DANIEL SITORUS	9	2	43,9	Baik/ Bersedia
18	FERDINAN TUA SILABAN	9	1	43,6	Baik/ Bersedia
19	RICO FRANCISCO	8	11	43,3	Baik/ Bersedia
20	JONATHAN SIAGIAN	8	11	43,3	Baik/ Bersedia
21	HOTRYAN RWALDO PURBA	8	11	43,3	Baik/ Bersedia
22	SHANDY PANJAITAN	8	11	43,3	Baik/ Bersedia
23	M.FAHMI ALFARISA	8	11	43,3	Baik/ Merokok
24	KAISAR	8	11	43,3	Baik/ T bersedia
25	ILHAM SYAHPUTRA	8	11	43,3	Baik/ T bersedia
26	JADENWARI PURBA	8	6	41,8	Cukup
27	AULIA FATHUR RAHMAN	8	5	41,5	Cukup
28	BINTANG PARDEDE	8	5	41,5	Cukup
29	BOBY HYKEL TARIGAN	8	4	41,1	Cukup
30	DOLY CHRISTIAN SIRAIT	8	1	40,2	Cukup
31	PIJE SITOMPUL	8	1	40,2	Cukup

32	RISKI PRIYANTO	8	1	40,2	Cukup
33	FATWA YUSFI	7	10	39,9	Cukup
34	IRSAN NASUTION	7	10	39,9	Cukup
35	REZA KURNIAWAN	7	10	39,9	Cukup
36	RIO PANJAITAN	7	9	39,6	Cukup
37	KHAIRUL ANWAR	7	6	38,5	Cukup
38	AHMAD SIREGAR	7	3	37,5	Kurang
39	ANDIKA SETIAWAN	7	3	37,5	Kurang
40	JUAN SIMANJUNTAK	7	3	37,5	Kurang
41	M.FAZRI MARBUN	7	3	37,5	Kurang
42	RUBEN LUMBSN TORUAN	7	4	37,5	Kurang
43	CRISTO SAMUEL	7	2	37,1	Kurang
44	RAHMAD JAWALDI PADANG	7	2	37,1	Kurang
45	DAVID MARPAUNG	7	1	36,8	Kurang
46	M. SYAFIQ PANE	7	1	36,8	Kurang
47	BAKTIAR SIMAMORA	6	10	36,4	Kurang
48	EVAN	6	10	36,4	Kurang
49	LUTHFI MATONDANG	6	10	36,4	Kurang
50	DENI MAULANA	6	7	35,4	Kurang
51	ARIO PARANGIN ANGIN	6	5	34,7	Kurang
52	BAKTI HUTABARAT	6	5	34,7	Kurang
53	KEANE MENDROVA	6	4	34,3	Kurang
54	KEVIN NUANSA SEMBIRING	6	3	33,9	Kurang
55	HARRIGUNI MERTA PURBA	5	9	32,9	Kurang
56	KRISJON	5	9	32,9	Kurang
57	NICO MARTINUS	5	5	31,4	Kurang sekali
58	GOMGOM PASARIBU	5	4	31	Kurang sekali
59	INDRI RAFLI	5	2	30,2	Kurang sekali
60	KHAIRUDDIN MUKHTAR	4	9	29,5	Kurang sekali
61	ELSYAD PUTRA	4	4	27,2	Kurang sekali
62	ALBERT LUMBAN TUNGKUP	3	8	26	Kurang sekali
63	DIO ARVI SIREGAR	3	8	26	Kurang sekali
64	ZULFIRMA LUBIS	3	8	26	Kurang sekali
65	ILHAM SYAHPUTRA	3	4	24,4	Kurang sekali

## Lampiran 7

Norma VO<sub>2</sub>Max Sampel yang memenuhi kriteria

Level 8 balikan 11 = 43,3

Kategori	Umur (tahun)					
	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
<b>Laki-laki</b>						
Baik sekali	≥ 48	≥ 43	≥ 38	≥ 31	≥ 26	≥ 23
Baik	42 - 47	37 - 42	31 - 35	26 - 30	22 - 25	17 - 22
Cukup	38 - 41	33 - 36	27 - 30	22 - 25	20 - 21	12 - 16
Kurang	33 - 37	29 - 32	22 - 26	17 - 21	13 - 17	7 - 11
Kurang sekali	≤ 32	≤ 28	≤ 21	≤ 16	≤ 12	≤ 6
<b>Perempuan</b>						
Baik sekali	≥ 42	≥ 36	≥ 28	≥ 25	≥ 19	≥ 16
Baik	36 - 41	31 - 35	24 - 28	20 - 24	12 - 18	12 - 15
Cukup	31 - 35	26 - 30	20 - 23	15 - 19	6 - 11	4 - 11
Kurang	27 - 30	21 - 24	15 - 19	7 - 14	3 - 4	2 - 3
Kurang sekali	≤ 26	≤ 20	≤ 14	≤ 6	≤ 2	≤ 1

## Rumus Menghitung :

$$VO_2\text{Max} = (-133) \times 0,172 + 33,3$$

## Ket:

VO<sub>2</sub>Max = Kapasitas aerobik (ml/kg BB/menit)

X = Jarak dalam meter yang ditempuh oleh atlet selama 15 menit

THE  
Character Building  
UNIVERSITY

## Lampiran 8

Hasil Pengukuran VO<sub>2</sub>Max

No	Nama	Pre test	Post tes
1	Nanda	43,3	49,6
2	Mikael	51,1	48
3	Willy	44,2	48,4
4	Rico	43,9	47,7
5	Jonathan	38,5	44,9
6	Josua	45,8	47,1
7	Ferdinan	45,8	44,9
8	Roni	50,2	48,4
9	Yetto	46,2	50,8
10	Kasman	47,1	47,4
11	Arnoldus	43,6	51,1
12	Martomo	40,8	51,9
13	Julianto	43,6	48
14	Hotrian	43,9	44,9
15	Shandy	41,8	43,6
16	Jan Candra	47,1	49,6
17	Hinggut	37,5	47,1
18	Ade	37,5	50,8
19	M. Fahmi	43,9	47,7
20	Musa	43,9	51,1

UNIVERSITAS  
UNIMED

THE  
Character Building  
UNIVERSITY



## Lampiran 9

Berdasarkan hasil penelitian dosis ditentukan sesuai dengan berat badan sampel (Olumese dan Oboh, 2019). Berdasarkan beberapa penelitian menggunakan dosis sebanyak 300 ml dan memiliki pengaruh terhadap variable yang diteliti (Safitri dan Dieny, 2015 ; Dieny dkk, 2017)

### Dosis Sampel

Rumus untuk menentukan dosis jus untuk sampel eksperimen adalah:

$$\frac{\text{Berat Badan Sampel}}{\text{Berat Badan Sampel Paling Tinggi}} \times 300 \text{ ml}$$

No	Nama	Berat Badan	Dosis
1	Ar noldus	52	223 ml
2	Martomo	54	231 ml
3	Julianto	52	223 ml
4	Hotrian	70	300 ml
5	Shandy	55	236 ml
6	Jan Candra	51	218,5 ml
7	Hinggut	50	214 ml
8	Ade	50	214 ml
9	M. Fahmi	57	244 ml
10	Musa	50,5	216 ml

## Lampiran 10

**DATA HASIL PEMERIKSAAN JUMLAH SGOT DAN SGPT PADA  
KELOMPOK KONTROL DAN EKSPERIMEN**

NAMA	KELOMPOK KONTROL			
	SGOT		SGPT	
	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST
Nanda	77	180,0	71,2	197,0
Mikael	113	153,8	92	193,0
Willy	36,8	165,0	20,6	132,0
Rico	111,7	248,0	80,5	162,0
Jonathan	55,3	199,0	38,9	189,0
Josua	107	267,0	52,9	299,0
Ferdinan	37,5	224,0	18,2	190,0
Roni	53,3	241,0	38	182,0
Yetto	93,2	213,0	57,1	216,0
Kasman	129	163,4	102,8	188,0
<b>MEAN</b>	81,38	205,42	57,22	194,8
<b>St. Deviasi</b>	33,966	39,476	29,082	42,949

NAMA	KELOMPOK EKSPERIMEN			
	SGOT		SGPT	
	PRE TEST	POS TEST	PRE TEST	POS TEST
Arnoldus	82,8	173,0	56,6	229,0
Martomo	76	215,0	75,4	195,0
Julianto	146,7	237,0	42,4	178,0
Hotrian	69,8	247,0	49,2	218,0
Shandy	84,2	234,0	40	103,0
Jan Candra	126,1	247,0	48,2	207,0
Hinggut	133,6	234,0	57,6	178,0
Ade	103,7	212,0	62,7	178,0
M. Fahmi	71,4	159,1	74,9	163,0
Musa	117,9	157,0	65,7	248,0
<b>MEAN</b>	101,22	200,37	57,27	189,7
<b>St. Deviasi</b>	28,209	44,161	12,505	40,431

Lampiran 11

DOKUMENTASI

PRE-TEST

PELAKSANAAN BLEEP TEST



PENGAMBILAN DARAH PRE TEST

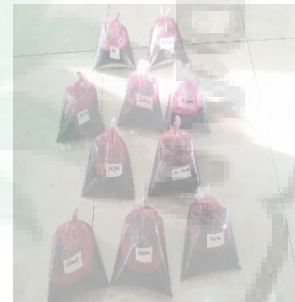
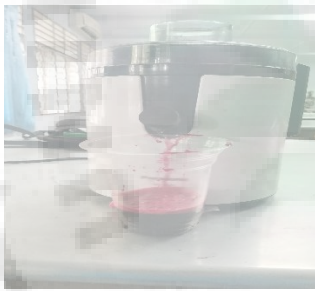


PENELITIAN

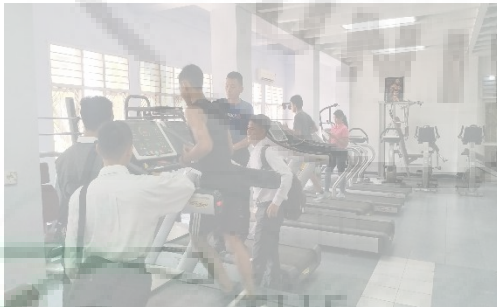
BUAH BIT



PROSES PEMBUATAN JUS BIT



LATIHAN TREADMIL DAN JOGING



PEMBERIAN JUS BIT PADA SAMPEL



LATIHAN JOGING



POST-TEST

PENGAMBILAN DARAH POST TEST



NO	NAMA	ABSENSI PERLAKUAN AKTIVITAS FISIK																																	
		28/02	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			
1	MARTOMU	✓	✓		✓			✓		✓	✓	✓			✓		✓			✓			✓			✓		✓							
2	MIKAEL	x	✓	✓				✓		x	✓				x		✓			✓			✓			✓		✓							
3	PONI	x	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			x			✓		✓							
4	ADE SABDA	✓	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			✓			✓		✓							
5	MUSA	✓	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			✓			✓		✓							
6	KASMAN	✓	✓	✓					x	✓	✓				✓		✓			✓			✓			✓		✓							
7	NANDA	✓	✓	✓					x	x	✓				✓		✓			✓			✓			✓		✓							
8	JULIANTO	✓	✓	✓				✓		✓	✓				x		x			✓			✓			✓		✓							
9	ARNOLDUS	✓	✓	✓				✓		✓	✓				x		x			✓			✓			✓		✓							
10	JOSUA (B)	x	✓	✓					x	✓	✓				x		x			✓			✓			✓		✓							
11	WILLY	✓	✓	✓					x	✓	✓				✓		✓			✓			✓			x		✓							
12	JAN CHANDRA	✓	✓	✓				✓		✓	✓				x		✓			✓			✓			✓		✓							
13	HUGGUT	✓	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			✓			x		✓							
14	YETO	✓	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			✓			x		✓							
15	FERDINAN (B)	x	✓	✓					x	✓	✓				✓		✓			✓			✓			✓		✓							
16	FAHMI	✓	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			✓			x		✓							
17	RICO	✓	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			✓			✓		✓							
18	SHANDY	x	x	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			x			✓		✓							
19	JONATHAN (B)	x	✓	✓					x	✓	✓				✓		x			✓			x			✓		✓							
20	HOTRIAN (B)	x	✓	✓				✓		✓	✓				✓		✓			✓			✓			✓		✓							

10/3

5

## ABSENSI PERLABUAN JUS

NO	NAMA	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1.	MARTOMU	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2.	ADE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3.	MUSA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4.	JULIANTO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5.	ARNOLDUS	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6.	JAN CHANDRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7.	HINGGUT	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8.	FAHMI	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9.	HOTRIAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	SHANDY	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Fahmi : Polkam (31)  
 Arnoldus: BAKIT (31)  
 Shandy : Polkam (1)



FOTO BERSAMA SAMPEL



PEMANASAN SEBELUM BLEEP TEST



THE  
UNIVERSITY  
Character Building





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

Nomor : 3506 /UN33.6.1/PP/2019

Lampiran : -

Hal : Izin Penelitian /  
Pengambilan Data

Kepada Yth : Sdr. Kepala Laboratorium Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan

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 Laboratorium Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan atas nama :

Nama : Cristine Marito Simanungkalit  
NIM : 6163210010  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR) - S1

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

**“Pengaruh pemberian Jus Bit selama Latihan terhadap Kadar SGOT (*Serum Glutamat Oxaloasetat Transaminase*) dan SGPT (*Serum Glutamat Piruvate Transaminase*) pada Aktivitas Fisik Maksimal Mahasiswa Non Atlet”**

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

Medan, 15 Oktober 2019

An. Dekan

Wakil Dekan I,



Drs. Suharjo, M.Pd

NIP.19640508 199203 1 002



**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 : 238-1/IX/2019**

Nama : **JAN CANDRA**  
Jenis Kelamin/Umur :  
Alamat : **FAK. ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED**  
Pengirim : **FAJAR APOLLO SINAGA**

Tgl. Penerimaan : 27 September 2019  
Tgl. Peng`ujian : 27 September 2019  
No. Lab : 2720 /K/IX/ 2019  
Sampel : Serum

N O	PARAMETER	SATUAN	HASIL	NILAI NORMAL	METODE PENGUJIAN
1	FAAL HATI SGOT	U/L	126,1	♂Up to- 42 ♀Up to -32	IFCC
2	SGPT	U/L	48,2	♂Up to - 42 ♀Up to - 32	IFCC

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, 27 SEPTEMBER 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 : 238-1/IX/2019**

Nama : **NANDA**  
 Jenis Kelamin/Umur :  
 Alamat : **FAK. ILMU KEDLAHRAGAAN UNIMED**  
 Pengirim : **FAJAR APOLLO SINAGA**

Tgl. Penerimaan : 27 September 2019  
 Tgl. Peng`ujian : 27 September 2019  
 No. Lab : 2729 /K/IX/ 2019  
 Sampel : Serum

N D	PARAMETER	SATUAN	HASIL	NILAI NORMAL	METODE PENGUJIAN
1	FAAL HATI SGOT	U/L	77,0	♂ Up to - 42 ♀ Up to - 32	IFCC
2	SGPT	U/L	71,2	♂ Up to - 42 ♀ Up to - 32	IFCC

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, 27 SEPTEMBER 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 : 106/X/2019**

Nama : PAJAR APOLLO SINAGA Tgl. Penerimaan : 25 Oktober 2019  
Jenis Kelamin/Umur : Lk, Thn Tgl. Pengujian : 25 Oktober 2019  
Alamat : Fak. Ilmu Keolahragaan UNIMED No. Lab : 3117-3136/K/X/2019  
Sampel : Serum

NO.	Kode Sampel	SGOT (U/L)	SGPT (U/L)
1	1	153,8	193,0
2	2	163,4	188,0
3	3	213,0	216,0
4	4	248,0	162,0
5	5	267,0	299,0
6	6	224,0	190,0
7	7	165,0	132,0
8	8	199,0	189,0
9	9	122,6	103,0
10	10	159,1	163,0
11	11	180,0	197,0
12	12	247,0	207,0
13	13	237,0	178,0
14	14	241,0	182,0
15	15	247,0	218,0
16	16	234,0	178,0
17	17	215,0	195,0
18	18	212,0	178,0
19	19	173,0	229,0
20	20	157,0	248,0

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, 25 Oktober 2019

Penanggung Jawab Teknis

  
dr. LISDAYANI  
NIP. 19680823 200209 2 001



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](http://www.unimed.ac.id)

Nomor : / UN.33.6.6 / PP / 2019  
Lampiran : -  
Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Kepada Yth : Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt

di-

Medan

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

Nama : Cristine Marito

NIM : 6163210010

Jurusan / Prodi : IKOR/ S-1

Diharapkan agar ibu dapat membimbing Mahasiswa tersebut untuk pembuatan Judul, SK Judul dan SK Pembimbing Skripsi dapat segera diterbitkan.

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

Medan, Mei 2019  
Ketua Prodi IKOR,

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



Medan, 05 September 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 : CRISTINE MARITO SIMANUNGKALIT  
NIM : 6163210010  
Jurusan : IKOR

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

1. Pengaruh Pemberian Jus Bit Selama Latihan Terhadap Kadar SGOT (*Serum Glutamat Oxaloasetate Transaminase*) Dan SGPT (*Serum Glutamat Piruvate Transaminase*) Pada Aktivitas Fisik Maksimal Mahasiswa Non Atlet
2. Survey Kepuasan member Golden Fitness and Spa terhadap kualitas personal trainer dalam melatih.
3. Pengaruh Sweden Massage terhadap penambahan pemanasan pada atlet voli.

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

Mengetahui,  
Pembimbing Skripsi

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

Medan, 05 September 2019  
Pemohon,

Cristine Marito  
NIM. 6163210010

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

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

Lembar Pengesahan

Proposal Diajukan Oleh Cristine Marito Simanungkalit, NIM 6163210010

Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Medan

Telah Dipeiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Dalam Ujian Seminar Proposal

Medan, 23 September 2019

Dosen Pembimbing Skripsi

*THE Character Building UNIVERSITY*

*23/9* *Acc Seminar proposal*

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

NIP. 196902212002121002



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 : 3303/UN.33.6.1/KEP/PP/2019  
TENTANG

Susunan Panitia Seminar Proposal Mahasiswa  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Tahun Ajaran 2019/2020

- Menimbang : 1. Bahwa Mahasiswa dalam menyelesaikan / membuat Skripsi diharuskan mengikuti Seminar Proposal  
2. Bahwa untuk mengadakan Seminar Proposal Penelitian perlu mengangkat Panitia Seminar Proposal  
3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

NAMA : CRISTINE MARITO SIMANUNGKALIT  
NIM : 6163210010  
JURUSAN / PRODI : IKOR  
Telah memenuhi Syarat untuk mengikuti Ujian Seminar Proposal

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama : Mengangkat Panitia Seminar Proposal Penelitian Mahasiswa dengan susunan Personalianya sebagai berikut :

- A. Moderator : ZULAINI, S.KM, M.Kes.AIFO  
B. Notulis : FAJAR APOLLO SINAGA, S.Si, M.Si.Apt.AIFO  
C. Pengarah I : Dra.ROSMAINI HASIBUAN, M.Pd  
D. Pengarah II : dr.RIKA NAILUVAR SINAGA, M.Biomed

- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada:  
Hari : Selasa  
Tanggal : 01 Oktober 2019  
Pukul : 14.00 WIB  
Tempat : LAB. Fisiologi Lt.II FIK UNIMED

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

DITETAPKAN DI : MEDAN  
PADA TANGGAL : 25 September 2019

An. Dekan  
Pembantu Dekan I,

  
Drs. Baharjo, M.Pd  
NIP. 19640508 199203 1 002





BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL FIK UNIMED

Pada hari ini Selasa Tanggal Satu Bulan Oktober Tahun Dua Ribu Sembilan Belas telah melaksanakan Seminar Proposal Penelitian Skripsi Mahasiswa:

Nama : CRISTINE MARITO SIMANUNGKALIT  
NIM : 6163210010  
Jurusan / Prodi : IKOR - S1  
Judul Proposal : PENGARUH PEMBERIAN JUS BIT SELAMA LATIHAN TERHADAP KADAR SGOT (SERUM GLUTAMAT OXALOASETATE TRANSAMINASE) DAN SGPT (SERUM GLUTAMAT PIRUVATE TRANSAMINASE) PADA AKTIVITAS FISIK MAKSIMAL MAHASISWA NON ATLET.

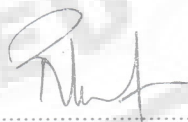
**Keputusan Tim Penguji :**


- Proposal dapat dilaksanakan tanpa perbaikan
- Proposal dapat dilaksanakan setelah perbaikan
- Proposal tidak layak untuk diteliti (Ganti Topik)

Medan, 01 Oktober 2019

Dosen Penguji :

1.  ..... (Moderator)

3.  ..... (Pengarah I)

2.  ..... (Notulen/PS)

4.  ..... (Pengarah II)

Sekretaris Jurusan IKOR,

Notulen / Pembimbing,

  
Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO  
NIP. 19791005 200801 2 021

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

LEMBAR REVISI PROPOSAL

Nama : CRISTINE MARITO SIMANUNGKALIT

NIM : 6163210010

Jurusan/ Prodi : IKOR-S1

Judul Prposal : PENGARUH PEMBERIAN JUS BIT SELAMA LATIHAN TERHADAP KADAR SGOT (SERUM GLUTAMAT OXALOASETATE TRANSMINASE) DAN SPGT (SERUM GLUTAMAT PIRUVATE TRANSMINASE) PADA AKTIVITAS FISIK MAKSIMAL MAHASISWA NON ATLET

Nama Dosen	Hal Yang Direvisi	Tanda Tangan
ZULAINI, S.KM, M.Kes.AIFO (Moderator)	- Perbaiki sesuai masukan pengarah 1 dan 2.	
FAJAR APOLLO SINAGA, S.Si, M.Si, Apt. AIFO (Pembimbing Skripsi)	- Perbaiki sesuai dengan saran pengarah 1 dan pengarah 2	
Dra.ROSMAINI HASIBUAN, M.Pd (Pengarah I)	- Penulisan judul tidak boleh huruf kecil - Latar belakang dimasukkan 2019 dan kenapa - Lokasi dan waktu penelitian - Harus ada teori yang menjelaskan tentang hubungan aktifitas fisik dengan buah bit .	
dr.RIKA NAILUVAR SINAGA, M.Biomed (Pengarah II)	- Latar belakang diperjelas / harus berkesinambungan. - Kerangka berpikir perbaiki - Penelitian yang kurang pada prosedur penelitian dan program latihan.	

Medan, Oktober 2019  
Ketua Jurusan IKOR



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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
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 : 0166 /UN 33.6/KEP/2020

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: 15 /UN.33.6.6/PP/2019 Tanggal 28 Mei 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.Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt NIP.19690221 200212 1 002 Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :  
Nama : Cristine Marito  
NIM : 6163210010  
Jurusan : IKOR  
Judul Skripsi : **Pengaruh pemberian Jus Bit selama Latihan terhadap Kadar SGOT (Serum Glutamat Oxaloasetate Transaminase) dan SGPT (Serum Glutamat Piruvate Transaminase) pada Aktivitas Fisik Maksimal Mahasiswa non Atlet**
- Kedua : Apabila terdapat kekeliruan di kemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Medan  
Pada tanggal : 20 Januari 2020



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

PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh Cristine Marito Simanungkalit, NIM : 6163210010 Jurusan

Ilmu Keolahragaan telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam

Ujian Mempertahankan Skripsi

Medan, Januari 2020

Dosen Pembimbing

*Acc upian meja hijau*

Dr. Fajar Apolo Sinaga S.Si, M.Si, Apt, AIFO

NIP. 196902212002121002



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
NOMOR: 0151 / UN. 33.6.1 / PP / 2020

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 : CRISTINE MARITO  
NIM : 6163210010  
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:

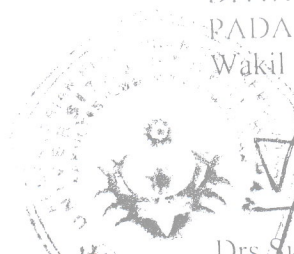
- |                 |   |
|-----------------|---|
| a. Ketua        | : Dr.Budi Valianto, M.Pd                |
| b. Sekretaris   | : Dr.Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt.AIFO |
| c. Anggota / PS | : Dr.Fajar Apollo Sinaga, M.Si.Apt.AIFO |
| d. Anggota      | : Dra.Rosmaini Hasibuan, M.Pd           |
| e. Anggota      | : Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed        |
| f. Anggota      | : Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO             |

Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 24 Januari 2020  
Pukul : 09.30 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 : 20 Januari 2020  
Wakil Dekan I,



Drs. Subarrio, M.Pd



**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

Pada hari ini Jum'at Tanggal Dua Puluh Empat Bulan Januari Tahun Dua Ribu Dua Puluh telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa:

Nama : CRISTINE MARITO  
NIM : 6163210010  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (S-1)  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Judul Skripsi : "PENGARUH PEMBERIAN JUS BIT SELAMA LATIHAN TERHADAP KADAR SGOT (SERUM GLUTAMAT OXALOASETATE TRANSMINASE) DAN SGPT (SERUM GLUTAMAT PIRUVATE TRANSMINASE) PADA AKTIVITAS FISIK MAKSIMAL MAHASISWA NON ATLET".

1. Menyatakan Lulus / Tidak Lulus

2. Dengan Nilai ..... **A** ..... diberi hak memakai Gelar Sarjana Olahraga ( S.Or)

a. Skripsi dapat dijilid tanpa perbaikan

b. Skripsi dapat dijilid setelah perbaikan/Revisi

Medan, 24 Januari 2020

Dosen Penguji :

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_

Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan

Moderator / Pembimbing

Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO

Dr. Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt

### REVISI UJIAN MEJA HIJAU

Hari/Tanggal Sidang Meja Hijau : Selasa, 28 Januari 2020  
Nama : Cristine Marito Simanungkalit  
NIM : 6163210010  
Jurusan : Ilmu Keolahragaan (IKOR)  
Judul Skripsi : "Pengaruh Pemberian Jus Bit Selama Latihan Terhadap Kadar SGOT Dan SGPT Pada Aktivitas Fisik Maksimal Mahasiswa Non Atlet"

Telah mengadakan revisi atau perbaikan skripsi dari tim penguji

No	DOSEN PENGUJI	HAL YANG DIREVISI	T.TANGAN
1	<u>Zulaini, S.KM, M.Kes.AIFO</u> (Moderator)	-Tambahkan Screening Sampel -Perbaiki kesimpulan sesuai manfaat, dan sertakan dosis yang dianjurkan. -Judul pada foto dokumentasi.	
2	<u>Dr. Fajar Apollo Sinaga M.Si.Apt.AIFO</u> (Pembimbing Skripsi)	-Perbaiki sesuai penguji 1 dan 2.	
3	<u>Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd</u> (Pengarah I)	- Perbaiki dan tambahkan lampiran -Tambahkan pembahasan buah bit di hasil pembahasan penelitian	
4	<u>dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed</u> (Pengarah II)	-Tambahkan latar belakang secara ringkas di abstrak -Perbaiki kerangka berfikir -Tambahkan cara kerja senyawa dalam bit -Tambahkan Lampiran	

Medan, Januari 2020  
Ketua Jurusan IKOR

  
Dr. Fajar Apollo Sinaga M.Si.Apt.AIFO  
NIP. 196902212002121002

7005



# Sertifikat

No : 439 /UN33.III/KM/2016

Diberikan Kepada :

Nama : **CRISTINE MARITO S. KALIT**  
 NIM : **6163210010**  
 Jurusan : **IKOR**  
 Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Adalah Benar Telah Mengikuti Pembekalan Awal Mahasiswa Baru ( PAMB )  
 Universitas Negeri Medan Tahun 2016

Medan, 15 Agustus 2016  
 Ketua Pelaksana Kegiatan



Wakil Rektor  
 Bidang Kemahasiswaan,



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



Drs. Mesnan, M. Kes  
 NIP. 196606021993031002







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 : Cristine Marito  
NIM : 6163210010  
PRODI : IKOR

Telah Lulus Uji Kompetensi Subject Matter dengan Hasil :

**KOMPETEN**



Mengetahui :  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd  
NIP : 196605201991021001

Medan, 20 Januari 2020  
Ketua Program Studi IKOR

Dr. Fajar Apollo Sinaga, M.Si., Apt., AIFO  
NIP : 196902212002121002

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY