

LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Siswa SMP Negeri 2 Medan

SMP Negeri 2 Medan

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

a. Pengukuran Tinggi Badan

- Natasya Aprilia : 158,3
- Annisa Wahyuni : 157
- Rabbil Ragathar : 124,4
- Andrian Rilo Pambudi : 161,5
- Biyyu Sandiraga : 157,5

b. Pengukuran Berat Badan

- Natasya Aprilia : 53,30
- Annisa Wahyuni : 63,40
- Rabbil Ragathar : 24,45
- Andrian Rilo Pambudi : 77,45
- Biyyu Sandiraga : 45

c. Perhitungan IMT:

➤ Natasya Aprilia

1) Ubah tinggi ke meter:

$$158,3 \text{ cm} = 1,583 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,583^2 = 2,505889$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{53,30}{2,505889} = 21,27$$

➤ Annisa Wahyuni

1) Ubah tinggi ke meter:

$$157 \text{ cm} = 1,570 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,570^2 = 2,4649$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{63,40}{2,4649} = 25,71$$

➤ Rabbil Ragathar

1) Ubah tinggi ke meter:

$$124,4 \text{ cm} = 1,244 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,244^2 = 1,547$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{24,45}{1,547} = 15,80$$

➤ Andrian Rilo Pambudi

1) Ubah tinggi ke meter:

$$161,5 \text{ cm} = 1,615 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,615^2 = 2,608225$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{77,45}{2,608225} = 29,70$$

➤ Biyyu Sandiraga

1) Ubah tinggi ke meter:

$$157,5 \text{ cm} = 1,575 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,575^2 = 2,480625$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{45}{2,480625} = 18,13$$

2. V Sit Reach Test

- Natasya Aprilia : 16, 15, 16
- Annisa Wahyuni : 15, 14, 14
- Rabbil Ragathar : 8, 8, 9
- Andrian Rilo Pambudi : 14, 14, 15
- Biyyu Sandiraga : 13, 13, 13

3. Sit Up

- Natasya Aprilia : 22
- Annisa Wahyuni : 20
- Rabbil Ragathar : 30
- Andrian Rilo Pambudi : 24
- Biyyu Sandriaga : 43

4. Squat Thrust

- Natasya Aprilia : 4
- Annisa Wahyuni : 5
- Rabbil Ragathar : 6
- Andrian Rilo Pambudi : 5
- Biyyu Sandriaga : 6

5. Bleep Test

- Natasya Aprilia :

- Level Terakhir : Level 2
- Jumlah Balikan : 12
- Lintasan : 1
- Usia : 14 Tahun
- Kelas : 9-H (3 SMP)
- Tanggal Test : 25 Juli 2025
- Menit Test : 01.50 Menit
- Sabuk : Kuning

NAMA : Natasya Aprilia KATEGORI : 14 Tahun

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

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

- Annisa Wahyuni

- Level Terakhir : Level 2
- Jumlah Balikan : 8
- Lintasan : 2
- Usia : 14 Tahun
- Kelas : 9-G (3 SMP)
- Tanggal Test : 25 Juli 2025
- Menit Test : 01.20 menit
- Sabuk : Hijau

NAMA : Annisa Wahyuni KATEGORI : 14 Tahun

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

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

8/2/2021

NAMA : FA BILLY HUSATIAN

KATEGORI : 12 (7-10) Learning

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 1	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 2	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 3	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 4	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 5	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																																																				

NAMA: Audrian Wito Pambudi

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

KATEGORI: 14-15-16 Orange

LEVEL 1	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50					
LEVEL 2	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50						
LEVEL 3	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50										
LEVEL 4	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50														
LEVEL 5	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50																		
LEVEL 6	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50																						
LEVEL 7	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50																										
LEVEL 8	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50																														
LEVEL 9	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50																																		
LEVEL 10	42	43	44	45	46	47	48	49	50																																						
LEVEL 11	46	47	48	49	50																																										
LEVEL 12	50																																														
LEVEL 13	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 14	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100				
LEVEL 15	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100								
LEVEL 16	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100												
LEVEL 17	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																
LEVEL 18	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																				
LEVEL 19	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																								
LEVEL 20																																															

- Biyyu Sandriaga

- Level Terakhir : Level 5
- Jumlah Balikan : 40
- Lintasan : 5
- Usia : 14 Tahun
- Kelas : 9-H (3 SMP)
- Tanggal Test : 25 Juli 2025
- Menit Test : 04.20 menit
- Sabuk : Biru

NAMA: Biyyu Sandriaga KATEGORI: 14 (kelas 2) biru

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

LEVEL 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 32	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 33	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 34	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 36	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 37	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 38	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 39	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 40	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 41	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 42	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 43	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 44	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 46	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 47	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 48	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 49	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 50	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 51	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 54	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 55	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 56	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 57	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 58	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 59	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 60	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 61	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 62	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 63	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 64	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 65	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 66	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 67	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 68	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 69	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 70	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 71	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 72	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 73	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 74	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 75	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 76	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 77	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 78	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 79	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 80	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 81	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 82	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 83	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 84	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 85	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 86	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 87	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 88	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 89	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 90	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 91	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 92	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 93	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 94	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 95	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 96	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 97	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 98	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 99	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 100	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lampiran 2 Data Siswa SMP Negeri 6 Medan

SMP Negeri 6 Medan

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

a. Pengukuran Tinggi Badan

- Raja Siadari : 166,4
- Azzam Fairi Pratama : 149,2
- Fariz Mediansyah Arkhan : 165,9
- Nando : 155,5
- Syaloomitha : 158,6
- Gisel Karina Br. Ginting : 158,2

b. Pengukuran Berat Badan

- Raja Siadari : 59,20
- Azzam Fairi Pratama : 42,60
- Fariz Mediansyah Arkhan : 42,60
- Nando : 56,30
- Syaloomitha : 60,60
- Gisel Karina Br. Ginting : 41,90

c. Perhitungan IMT:

➤ Raja Siadari

1) Ubah tinggi ke meter:

$$166,4 \text{ cm} = 1,664 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,664^2 = 2,769$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{59,20}{2,769} = 21,38$$

➤ Azzam Fairi Pratama

1) Ubah tinggi ke meter:

$$149,2 \text{ cm} = 1,492 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,492^2 = 2,226$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{46,20}{2,226} = 20,75$$

➤ Fariz Mediansyah Arkhan

1) Ubah tinggi ke meter:

$$165,9 \text{ cm} = 1,659 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,659^2 = 2,752$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{42,60}{2,752} = 15,48$$

➤ Nando

1) Ubah tinggi ke meter:

$$155,5 \text{ cm} = 1,555 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,555^2 = 2,419$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{56,30}{2,419} = 23,28$$

➤ Syaloomitha

1) Ubah tinggi ke meter:

$$158,6 \text{ cm} = 1,586 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,586^2 = 2,514$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{60,60}{2,514} = 24,10$$

➤ Gisel Karina Br. Ginting

1) Ubah tinggi ke meter:

$$158,2 \text{ cm} = 1,582 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,582^2 = 2,503$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{41,90}{2,503} = 16,74$$

2. V Sit Reach Test

- Raja Siadari : 18, 18, 20
- Azzam Fairi Pratama : 13, 13, 13
- Fariz Mediansyah Arkhan: 18, 17, 19
- Nando : 12, 13, 14
- Syaloomitha : 13, 12, 13
- Gisel Karina Br. Ginting : 16, 17, 17

3. Sit Up

- Raja Siadari 37
- Azzam Fairi Pratama 28
- Fariz Mediansyah Arkhan: 42
- Nando 31
- Syaloomitha 15

- Gisel Karina Br. Ginting : 21

4. Squat Thrust

- Raja Siadari 6
- Azzam Fairi Pratama 4
- Fariz Mediansyah Arkhan: 5
- Nando 3
- Syaloomitha 5
- Gisel Karina Br. Ginting 5

5. Bleep Test

- Raja Siadari
 - Level Terakhir : Level 8
 - Jumlah Balikan 72
 - Lintasan 1
 - Usia : 16 Tahun
 - Kelas : 9-F (3 SMP)
 - Tanggal Test : 19 Juli 2025
 - Menit Test : 14.00 menit
 - Sabuk : Biru

P-100

NAMA: Raja Siadari

KATEGORI: 16 (Sabuk Biru)

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

LEVEL 1	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 2	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 3	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 4	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 5	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 6	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 7	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 8	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 9	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 10	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 11	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 12	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 13	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 14	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 15	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 16	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 17	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

NAMA: Fariz Mediansyah Arkhan KATEGORI: 10 (Kuning)
BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

LEVEL 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

- Fariz Mediansyah Arkhan

- Level Terakhir : Level 11
- Jumlah Balikan : 105
- Lintasan : 3
- Usia : 14 Tahun
- Kelas : 8-B (2 SMP)
- Tanggal Test : 19 Juli 2025
- Menit Test : 20.00 menit
- Sabuk : Biru

NAMA: Fariz Mediansyah Arkhan KATEGORI: 14 (Biru)
BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

LEVEL 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 26	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
LEVEL 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

- Nando

- Level Terakhir : Level 11
- Jumlah Balikan : 99
- Lintasan : 4
- Usia : 13 Tahun
- Kelas : 7-B (1 SMP)
- Tanggal Test : 19 Juli 2025
- Menit Test : 17.50 menit
- Sabuk : Kuning

Lampiran 3 Data Siswa SMP Negeri 8 Medan

SMP Negeri 8 Medan

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

a. Pengukuran Tinggi Badan

- Intan Nur Pratiwi : 156,5
- Putri Nur Siti Hapsah : 157
- Bill Fahri Tampubolon : 157,5
- Ihsan Ramadhan : 160

b. Pengukuran Berat Badan

- Intan Nur Pratiwi : 36,80
- Putri Nur Siti Hapsah : 40,50
- Bill Fahri Tampubolon : 45
- Ihsan Ramadhan : 71,30

c. Perhitungan IMT:

➤ Intan Nur Pratiwi

1) Ubah tinggi ke meter:

$$156,5 \text{ cm} = 1,565 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,565^2 = 2,448$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{36,80}{2,448} = 15,04$$

➤ Putri Nur Siti Hapsah

1) Ubah tinggi ke meter:

$$157 \text{ cm} = 1,570 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,570^2 = 2,4649$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{40,50}{2,4649} = 16,43$$

➤ Bill Fahri Tampubolon

1) Ubah tinggi ke meter:

$$157,5 \text{ cm} = 1,575 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,575^2 = 2,480625$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{45}{2,480625} = 18,13$$

➤ Ihsan Ramadhan

1) Ubah tinggi ke meter:

$$160 \text{ cm} = 1,60 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,60^2 = 2,56$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{71,30}{2,56} = 27,85$$

2. V Sit Reach Test

- Intan Nur Pratiwi	: 13, 14, 15
- Putri Nur Siti Hapsah	: 14, 15, 15
- Bill Fahri Tampubolon	: 13, 13, 13
- Ihsan Ramadhan	: 3, 4, 4

3. Sit Up

- Intan Nur Pratiwi	: 22
- Putri Nur Siti Hapsah	: 25
- Bill Fahri Tampubolon	: 35
- Ihsan Ramadhan	: 40

4. Squat Thrust

- Intan Nur Pratiwi	5
- Putri Nur Siti Hapsah	4
- Bill Fahri Tampubolon	4
- Ihsan Ramadhan	5

5. Bleep Test

- Intan Nur Pratiwi	
• Level Terakhir	: Level 4
• Jumlah Balikan	26
• Lintasan	1
• Usia	: 13 Tahun
• Kelas	: 7-E (1 SMP)
• Tanggal Test	: 18 Juli 2025
• Menit Test	: 02.57 menit
• Sabuk	: Putih

- Putri Nur Siti Hapsah
 - Level Terakhir : Level 2
 - Jumlah Balikan : 9
 - Lintasan : 2
 - Usia : 12 Tahun
 - Kelas : 7-B (1 SMP)
 - Tanggal Test : 18 Juli 2025
 - Menit Test : 01.35 menit
 - Sabuk : Putih

[illegible]

- Bill Fahri Tampubolon
 - Level Terakhir : Level 5
 - Jumlah Balikan 34
 - Lintasan 3
 - Usia : 14 Tahun
 - Kelas : 9-C (3 SMP)
 - Tanggal Test : 18 Juli 2025
 - Menit Test : 03.47 menit
 - Sabuk : Biru

NAMA : Putri Nabila Janyabolan KATEGORI : 14 tahun (Bina) 072 - 8

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

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

- Ihsan Ramadhan

- Level Terakhir : Level 5
- Jumlah Balikan : 40
- Lintasan 4
- Usia : 14 Tahun
- Kelas : 9-C (3 SMP)
- Tanggal Test : 18 Juli 2025
- Menit Test : 04.20 menit
- Sabuk : Orange

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 4 Data Siswa SMP Negeri 15 Medan

SMP Negeri 15 Medan

1. Indeks Masa Tubuh (IMT)

a. Pengukuran Tinggi Badan

- Johan : 156,8
- Wan Hadana Banri Barus : 151,5
- Kesya Prana Nihrum : 148,9
- Nadia Dwi Anjani : 138
- Wilson Tampubolon : 146,3

b. Pengukuran Berat Badan

- Johan : 45
- Wan Hadana Banri Barus : 44,50
- Kesya Prana Nihrum : 37,85
- Nadia Dwi Anjani : 39,40
- Wilson Tampubolon : 35,5

c. Perhitungan IMT:

➤ Johan

1) Ubah tinggi ke meter:

$$156,8 \text{ cm} = 1,568 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,568^2 = 2,4586$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{45}{2,4586} = 18,30$$

➤ Wan Hadana Banri Barus

1) Ubah tinggi ke meter:

$$151,5 \text{ cm} = 1,515 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,515^2 = 2,2952$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{45}{2,2952} = 19,39$$

➤ Kesya Prana Nihrum

1) Ubah tinggi ke meter:

$$148,9 \text{ cm} = 1,489 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,489^2 = 2,2171$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{37,85}{2,2171} = 17,08$$

➤ Nadia Dwi Anjani

1) Ubah tinggi ke meter:

$$138 \text{ cm} = 1,38 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,38^2 = 1,9044$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{39,40}{1,9044} = 20,69$$

➤ Wilson Tampubolon

1) Ubah tinggi ke meter:

$$146,3 \text{ cm} = 1,463 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,463^2 = 2,1403$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{35,50}{2,1403} = 16,58$$

2. V Sit Reach Test

- Johan : 12, 12, 13
- Wan Hadana Banri Barus : 10, 11, 11
- Kesya Prana Nihrum : 13, 13, 13
- Nadia Dwi Anjani : 14, 15, 15
- Wilson Tampubolon : 14, 14, 15

3. Sit Up

- Johan : 25
- Wan Hadana Banri Barus : 48
- Kesya Prana Nihrum : 37
- Nadia Dwi Anjani : 26
- Wilson Tampubolon : 48

4. Squat Thrust

- Johan : 6
- Wan Hadana Banri Barus : 5
- Kesya Prana Nihrum : 6
- Nadia Dwi Anjani : 6
- Wilson Tampubolon : 7

5. Bleep Test

- Johan

- Level Terakhir : Level 5
- Jumlah Balikan : 40
- Lintasan : 1
- Usia : 13 Tahun
- Kelas : 8-J (2 SMP)
- Tanggal Test : 27 Juli 2025
- Menit Test : 05.18 menit
- Sabuk : Kuning

NAMA: Johan KATEGORI: 13 Sabuk Kuning OF 101

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

LEVEL 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

M. Hasan T. Kurniawan

- Wan Hadana Banri Barus

- Level Terakhir : Level 6
- Jumlah Balikan : 43
- Lintasan : 2
- Usia : 13 Tahun
- Kelas : 8-F (2 SMP)
- Tanggal Test : 27 Juli 2025
- Menit Test : 08.30 menit
- Sabuk : Kuning

NAMA: Wan Hadana Banri Barus KATEGORI: 13 Sabuk Kuning OF 101

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

LEVEL 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 22	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

M. Hasan T. Kurniawan

- Kesya Prana Nihum

- Level Terakhir : Level 3
- Jumlah Balikan : 22

[illegible]

- Level Terakhir : Level 3
- Jumlah Balikan 18
- Lintasan 4
- Usia : 13 Tahun
- Kelas : 8-A (2 SMP)
- Tanggal Test : 27 Juli 2025
- Menit Test : 02.40 menit
- Sabuk : Biru

010 400

NAME : LEAHNA CHAI ANJANI

KATEGORI : LOW / CHILDREN

ADDRESS : PT. 10

DATE OF BIRTH : 01/07/2010

HEIGHT : 102.5

WEIGHT : 20.2

BOHANG SKOR USIAN SLEEP TEST

LEVEL 1	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	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65-66	67-68	69-70	71-72	73-74	75-76	77-78	79-80	81-82	83-84	85-86	87-88	89-90	91-92	93-94	95-96	97-98	99-100																																																		
LEVEL 1	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 2	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 3	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 4	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 5	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 6	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 7	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 8	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 9	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 10	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 11	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 12	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 13	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 14	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 15	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 16	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
LEVEL 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																

- Level Terakhir : Level 7
- Jumlah Balikan 52
- Lintasan 5
- Usia : 13 Tahun
- Kelas : 8-K (2 SMP)
- Tanggal Test : 27 Juli 2025

Lampiran 5 Data Siswa SMP Negeri 23 Medan

SMP Negeri 23 Medan

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

a. Pengukuran Tinggi Badan

- Zahwa Latifah Shaznat : 157, 6
- Steven Julian Sitinjak : 161
- Nazwa Salsa Bila Nst : 135, 5
- Cristoper Jeremia : 157,5
- Fajar Bagus Kara : 155, 6

b. Pengukuran Berat Badan

- Zahwa Latifah Shaznat : 53
- Steven Julian Sitinjak : 44,15
- Nazwa Salsa Bila Nst : 33,20
- Cristoper Jeremia : 41,35
- Fajar Bagus Kara : 48,65

c. Perhitungan IMT:

➤ Zahwa Latifah Shaznat

1) Ubah tinggi ke meter:

$$157,6 \text{ cm} = 1,576 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,576^2 = 2,4837$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{53}{2,4837} = 21,34$$

➤ Steven Julian Sitinjak

1) Ubah tinggi ke meter:

$$161 \text{ cm} = 1,61 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,61^2 = 2,5921$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{44,15}{2,5921} = 17,03$$

➤ Nazwa Salsa Bila Nst

1) Ubah tinggi ke meter:

$$135,5 \text{ cm} = 1,355 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,355^2 = 1,836$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{33,20}{1,836} = 18,08$$

➤ Cristoper Jeremia

1) Ubah tinggi ke meter:

$$157,5 \text{ cm} = 1,575 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,575^2 = 2,480625$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{41,35}{2,480625} = 16,67$$

➤ Fajar Bagus Kara

1) Ubah tinggi ke meter:

$$155,6 \text{ cm} = 1,556 \text{ m}$$

2) Hitung tinggi kuadrat:

$$1,556^2 = 2,421$$

3) Hitung IMT:

$$IMT = \frac{48,65}{2,421} = 20,10$$

2. V Sit Reach Test

- Zahwa Latifah Shaznat : 15, 15, 16
- Steven Julian Sitinjak : 16, 16, 18
- Nazwa Salsa Bila Nst : 10, 11, 11
- Cristoper Jeremia : 13, 13, 13
- Fajar Bagus Kara : 12, 13, 13

3. Sit Up

- Zahwa Latifah Shaznat : 45
- Steven Julian Sitinjak : 35
- Nazwa Salsa Bila Nst : 35
- Cristoper Jeremia : 45
- Fajar Bagus Kara : 37

4. Squat Thrust

- Zahwa Latifah Shaznat : 6
- Steven Julian Sitinjak : 10
- Nazwa Salsa Bila Nst : 7
- Cristoper Jeremia : 8
- Fajar Bagus Kara : 5

5. Bleep Test

- Zahwa Latifah Shaznat
 - Level Terakhir : Level 4
 - Jumlah Balikan : 26

- Lintasan 1
- Usia : 15 Tahun
- Kelas : 9-B (3 SMP)
- Tanggal Test : 21 Juli 2025
- Menit Test : 02.57 menit
- Sabuk : Biru

BARANG : Barang

- Steven Julian Sitinjak

- Level Terakhir : Level 5
- Jumlah Balikan 34
- Lintasan 2
- Usia : 13 Tahun
- Kelas : 8-B (1 SMP)
- Tanggal Test : 21 Juli 2025
- Menit Test : 03.47 menit
- Sabuk : Putih

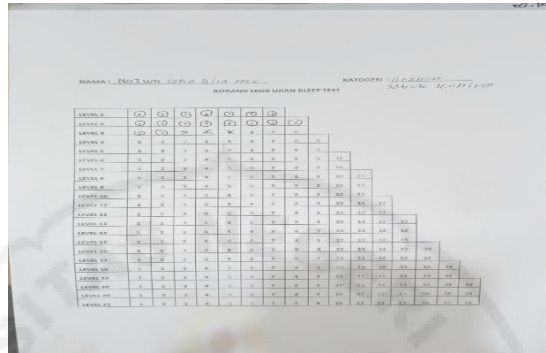
THE DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

									NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE									
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE																		
NAME DATE NAME DATE										NAME DATE NAME DATE </																		

- Nazwa Salsa Bila Nst

- Level Terakhir : Level 3
- Jumlah Balikan 20
- Lintasan 3
- Usia : 11 Tahun

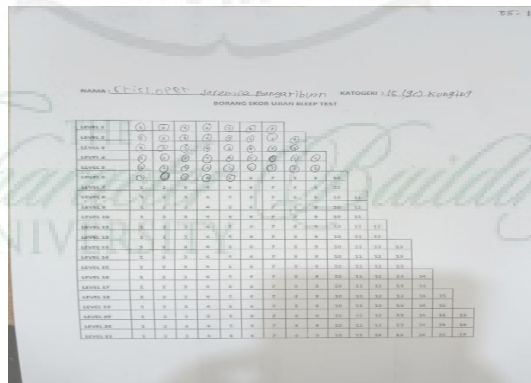
- Kelas : 7-B (1 SMP)
- Tanggal Test : 21 Juli 2025
- Menit Test : 08.12 menit
- Sabuk : Kuning



Handwritten test results for Cristoper Jeremia Pangaribuan. The table shows data for various levels (Level 1 to Level 6) and categories (Kategori 1 to Kategori 7). The data is organized in a grid with columns for Level, Kategori, and various test results. The results are handwritten in black ink.

- Cristoper Jeremia Pangaribuan

- Level Terakhir : Level 6
- Jumlah Balikan : 46
- Lintasan : 4
- Usia : 15 Tahun
- Kelas : 9-C (3 SMP)
- Tanggal Test : 21 Juli 2025
- Menit Test : 05.15 menit
- Sabuk : Kuning



Handwritten test results for Fajar Bagas Kara. The table shows data for various levels (Level 1 to Level 3) and categories (Kategori 1 to Kategori 7). The data is organized in a grid with columns for Level, Kategori, and various test results. The results are handwritten in black ink.

- Fajar Bagas Kara

- Level Terakhir : Level 3
- Jumlah Balikan : 21
- Lintasan : 5
- Usia : 11 Tahun
- Kelas : 7-C (1 SMP)
- Tanggal Test : 21 Juli 2025
- Menit Test : 08.12 menit

Lampiran 6 Standar Indeks Masa Tubuh

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1
14	1	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14	2	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14	3	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14	4	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14	5	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14	6	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14	7	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14	8	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14	9	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
14	10	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14	11	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15	0	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15	1	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15	2	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15	3	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15	4	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15	5	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15	6	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15	7	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15	8	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15	9	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15	10	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15	11	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16	0	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16	1	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16	2	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16	3	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16	4	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16	5	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16	6	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16	7	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16	8	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16	9	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
16	10	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16	11	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17	0	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2
17	1	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17	2	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17	3	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17	4	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17	5	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17	6	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
17	7	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17	8	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17	9	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17	10	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17	11	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	0	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4

Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun

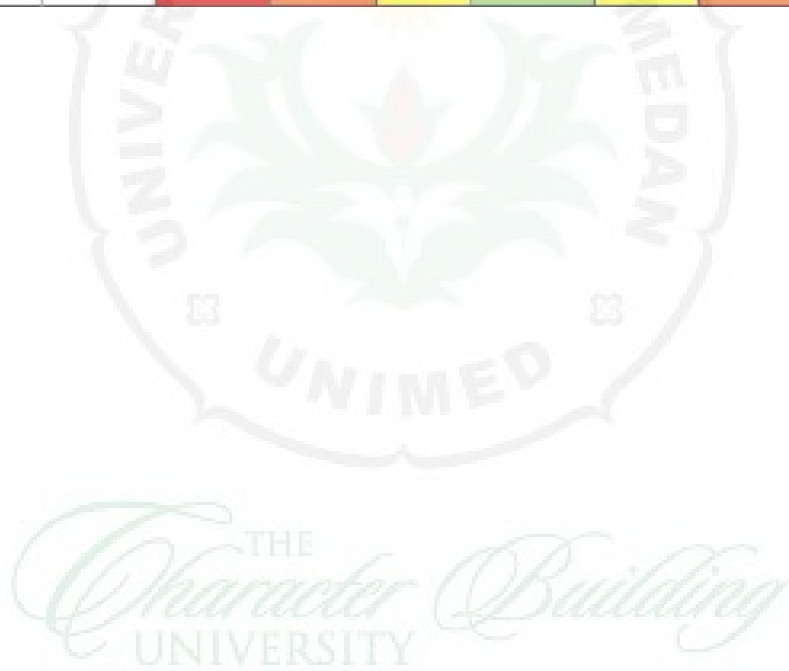
Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2

12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14	0	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7
14	1	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14	2	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14	3	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14	4	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14	5	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14	6	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14	7	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14	8	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14	9	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14	10	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14	11	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15	0	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5

15	1	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15	2	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15	3	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15	4	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15	5	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15	6	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15	7	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15	8	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15	9	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15	10	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15	11	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16	0	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	1	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	2	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	3	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	4	14.6	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16	5	14.6	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	6	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	7	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16	8	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16	9	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	10	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	11	14.7	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	0	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	1	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	2	14.7	16.4	18.4	21.1	24.6	29.3	36.3

17	3	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	4	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	5	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	6	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3
17	7	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.4	36.3
17	8	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	9	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	10	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	11	14.7	16.4	18.6	21.2	24.8	29.5	36.3
18	0	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3



Lampiran 7 Norma Tes V Sit and Reach

NORMA TES V SIT AND REACH - KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	< -6	-6 - 0.9	1 - 2.9	3 - 7	> 7
	P	< 3	3 - 5.9	6 - 8.9	9 - 13	> 13
10 tahun	L	< -6	-6 - 0.9	1 - 2.9	3 - 8	> 8
	P	< 3	3 - 5.9	6 - 8.9	9 - 14	> 14
11 tahun	L	< -6	-6 - 1.9	2 - 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 - 6.9	7 - 9.9	10 - 15	> 15
12 tahun	L	< -6	-6 - 1.9	2 - 3.9	4 - 9	> 9
	P	< 4	4 - 7.9	8 - 10.9	11 - 16	> 16
13 tahun	L	< -5	-5 - 2.9	3 - 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 4	4 - 8.9	9 - 11.9	12 - 17	> 17
14 tahun	L	< -5	-5 - 2.9	3 - 4.9	5 - 10	> 10
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 12.9	13 - 18	> 18
15 tahun	L	< -3	-3 - 2.9	3 - 7.9	8 - 13	> 13
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 14.9	15 - 19	> 19
16 tahun	L	< 0	0 - 4.9	5 - 8.9	9 - 14	> 14
	P	< 6	6 - 10.9	11 - 14.9	15 - 20	> 20
17 tahun	L	< 0	0 - 4.9	5 - 9.9	10 - 15	> 15
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 13.9	14 - 19	> 19
17+ tahun	L	< 0	0 - 4.9	5 - 9.9	10 - 14	> 14
	P	< 5	5 - 9.9	10 - 13.9	14 - 18	> 18

Lampiran 8 Norma Tes Sit Up

Norma Tes
SIT UP – KEMENPORA

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 15	16-26	27-37	38-47	≥ 48
	P	≤ 14	15-24	25-34	35-44	≥ 45
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
12 tahun	L	≤ 19	20-31	32-43	44-55	≥ 56
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52
13 tahun	L	≤ 25	26-35	36-45	46-57	≥ 58
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 27	28-36	37-47	48-58	≥ 59
	P	≤ 20	21-30	31-40	41-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 28	29-38	39-49	50-59	≥ 60
	P	≤ 20	21-32	33-43	44-55	≥ 56
16 tahun	L	≤ 28	29-39	40-50	51-60	≥ 61
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17 tahun	L	≤ 25	26-37	38-51	52-61	≥ 62
	P	≤ 20	21-31	32-42	43-53	≥ 54
17+ tahun	L	≤ 26	27-38	39-52	53-62	≥ 63
	P	≤ 21	22-32	33-43	44-54	≥ 55

Lampiran 9 Norma Tes Squat Thrust

Norma Tes
SQUAT THRUST – KEMENPORA

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 2	3-6	7 – 9	10-12	≥ 13
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-8	≥ 9
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 – 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
11 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 11	10-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
12 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
13 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 12	13 – 15	≥ 16
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
14 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-5	6 – 8	9-11	≥ 12
15 tahun	L	≤ 4	5-9	10 – 14	15 – 17	≥ 18
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
16 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17 tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15
17+ tahun	L	≤ 5	6-10	11 – 15	16 – 19	≥ 20
	P	≤ 2	3-7	8 – 10	11-14	≥ 15

Lampiran 10 Norma Tes PACER

Norma Tes PACER Usia 9-17+

PACER TEST – KEMENPORA						
Usia	J K	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 13	14-30	31-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 6	7-16	17-26	27-35	≥ 36
10 tahun	L	≤ 23	24-36	37-49	50-60	≥ 61
	P	≤ 7	8-18	19-29	30-40	≥ 41
11 tahun	L	≤ 23	24-39	40-55	56-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
12 tahun	L	≤ 32	33-47	48-63	64-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
13 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 51	52-69	70-86	87-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-39	40-45	46-50	≥ 51
16 tahun	L	≤ 61	62-72	73-87	88-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17 tahun	L	≤ 61	62-77	78-92	93-105	≥ 106
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17+ tahun	L	≤ 72	73-84	85-95	96-105	≥ 106
	P	≤ 41	42-52	53-62	63-71	≥ 72

Lampiran 11 Lembar Penilaian PACER Test

LEMBAR PENILAIAN
PACER TEST
(PROGRESIVE AEROBIC CARDIOVASCULAR ENDURANCE RUN) - KEMENPORA

Ln	BALIKAN													
1	1	2	3	4	5	6	7							
2	8	9	10	11	12	13	14	15						
3	16	17	18	19	20	21	22	23						
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32					
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41					
6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51				
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61				
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72			
9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83			
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94			
11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106		
12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118		
13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	
14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	
15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	

Petugas

Tes:.....Grup:.....Tanggal:.....

LINTASAN	NAMA SISWA	USIA	JUMLAH BALIKAN

Pengisian lembar penilaian

1. Skor peserta adalah level dan jumlah balikan yang dicapai oleh peserta.
2. Lingkari level terakhir yang diselesaikan oleh peserta.

Lampiran 12 Data mentah TKJI SMP Negeri di Kota Medan

Sekolah	No	Nama Siswa	JK	V-Sit Reach (cm)	Skor	Sit Up (60 dtk)	Skor	Squat Thrust (30 dtk)	Skor	Bleep Test (Level)	Skor	Total Skor	Kategori TKPN
SMP NEGERI 2 MEDAN	1	Natasya Aprilia	P	16	4	22	3	4	3	2	2	12	Sedang
	2	Annisa Wahyuni	P	15	4	20	2	5	2	2	2	10	Sedang
	3	Rabbil Ragathar	L	9	4	30	3	6	3	3	2	12	Sedang
	4	Andrian Rilo Pambumi	L	15	5	24	2	5	3	4	2	12	Sedang
	5	Biyyu Sandiraga	L	13	5	43	5	6	3	5	3	16	Baik
SMP NEGERI 6 MEDAN	6	Raja Siadari	L	20	5	37	3	6	2	8	4	14	Baik
	7	Azzam Fairi Pratama	L	13	5	28	2	4	1	9	5	13	Baik
	8	Fariz Mediansyah Arkhan	L	19	5	42	3	5	2	11	5	15	Baik
	9	Nando	L	14	5	31	2	3	1	11	5	13	Baik
	10	Syaloomitha	P	13	4	15	1	5	2	6	4	11	Sedang
	11	Gisel Karina Br. Ginting	P	17	5	21	2	5	2	6	4	13	Baik
SMP NEGERI	12	Intan Nur Pertiwi	P	15	4	22	2	5	2	4	3	11	Sedang

Sekolah	No	Nama Siswa	JK	V-Sit Reach (cm)	Skor	Sit Up (60 dtk)	Skor	Squat Thrust (30 dtk)	Skor	Bleep Test (Level)	Skor	Total Skor	Kategori TKPN
8 MEDAN	13	Putri Nur Siti Hapsah	P	15	4	25	2	4	3	2	2	11	Sedang
	14	Bill Fahri Tampubolon	L	13	5	35	3	4	1	5	3	12	Sedang
	15	Ihsan Ramadhan	L	4	4	40	3	5	2	5	3	12	Sedang
SMP NEGERI 15 MEDAN	16	Johan	L	13	5	25	2	6	2	5	3	12	Sedang
	17	Wan Hadana Banri Barus	L	11	5	48	4	5	2	6	3	14	Baik
	18	Kesya Prana Nihrum	P	13	4	37	3	6	3	3	2	12	Sedang
	19	Nadia Dwi Anjani	P	15	4	26	2	6	3	3	2	11	Sedang
	20	Wilson Tampubolon	L	15	5	48	4	7	2	7	4	15	Baik
SMP NEGERI 23 MEDAN	21	Zahwa Latifah Shaznat	P	16	4	45	4	6	3	4	3	14	Baik
	22	Steven Julian Sitingjak	L	18	5	35	3	10	3	5	3	14	Baik
	23	Nazwa Salsa Bila Nst	P	11	4	35	3	7	3	3	2	12	Sedang
	24	Cristoper Jeremia	L	13	5	45	4	8	2	6	3	14	Baik

Sekolah	No	Nama Siswa	JK	V-Sit Reach (cm)	Skor	Sit Up (60 dtk)	Skor	Squat Thrust (30 dtk)	Skor	Bleep Test (Level)	Skor	Total Skor	Kategori TKPN
	25	Fajar Bagas Kara	L	13	5	37	3	5	2	3	2	12	Sedang



THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 13 Surat Izin Melaksanakan Penelitian

Cetak Surat Izin Penelitian

https://devakad.unimed.ac.id/adm/pkl/penyelesaian_studi/cetak_sur



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

Jalan Willem Iskandar, Psr V Medan Estate - Kotak Pos 1589 Medan 20221

Telp.(061) 6613365, 6613276, 6618754 Fax. (061) 6614002 - 6613319

Laman: www.unimed.ac.id

Medan, 1 Juli 2025

Nomor : 2537/3361/PP/2025
Lampiran : 1 (satu) berkas Proposal Penelitian
Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Yth. Pimpinan SMP Negeri 2 Medan SMP Negeri 6 Medan SMP Negeri 8 Medan SMP Negeri 15 Medan
SMP Negeri 23 Medan
Medan
di
Tempat

Dengan hormat, kami memohon bantuan Saudara agar dapat memberikan izin melaksanakan Penelitian di instansi yang Saudara pimpin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : SALSA OKTARISKA
NIM : 6221111013
Program Studi : PEND. JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
Dosen Pembimbing : Dr. Nimrot Manalu, M.Kes.
Judul Penelitian : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan

Perlu diketahui bahwa kegiatan ini dilaksanakan untuk memperoleh data yang akan digunakan dalam penyusunan Skripsi mahasiswa tersebut guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih

THE
Character
UNIVERSITY



Drs. Zulfan Heri, M.Pd.
NIP. 196712141993031004

Lampiran 14 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMP Negeri 2 Medan



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 2 MEDAN
 Jl. Brigjen Katamso-Kp. Baru-Medan 20158
 Email : smp2.medan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000.9.2 / 1026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **DEWI SRI INDRIATI KUSUMA, S.Pd., M.Si**
 NIP : 19750108 199903 2 008
 Pangkat/Golongan : Pembina Tk 1 - IV/b
 Jabatan : Kepala UPT SMP Negeri 2 Medan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **SALSA OKTARISKA**
 NIM : 6221111013
 Jurusan : Pend. Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S-1)

Benar Nama tersebut diatas telah menyelesaikan Penelitian di UPT SMP Negeri 2 Medan, pada tanggal 25 dan 27 Juli 2025, serta melampirkan Skripsi dengan Judul: **PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER KARATE SMP NEGERI DI KOTA MEDAN.**

Demikian Surat Keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya dan agar kiranya dapat dipergunakan sebagaimana perlunya .

Medan, 28 Juli 2025
 Plt. Kepala UPT SMP Negeri 2 Medan

DEWI SRI INDRIATI KUSUMA, S.Pd., M.Si
 NIP. 19750108 199903 2 008

Lampiran 15 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMP Negeri 6 Medan



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 6 MEDAN

Jl. Bahagia No. 42 Kel. Teladan Timur Kec. Medan Kota, Medan 20217 Telp. (061) 7333802
 NPSN : 10210997 Akreditasi: A(Unggul) Pos-el: info@medan.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.10.1/ /2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **MILDANSYAH , S.Pd**
 NIP : 19720115 200604 1 004
 Pangkat/Gol : Pembina Tk. I / IVb
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : UPT SMP Negeri 6 Medan

Menerangkan bahwa :

Nama : **SALSA OKTARISKA**
 NIM : 6221111013
 Program Studi : S-1 / Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Medan

Benar telah melaksanakan Penelitian di UPT SMP Negeri 6 Medan pada tanggal 19 s.d 21 Juli 2025 guna Penyusunan Skripsi dengan judul **"Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Medan, 21 Juli 2025
 Kepala UPT SMP Negeri 6 Medan,

MILDANSYAH, S.Pd
 Pembina Tk. I
 NIP. 19720115 200604 1 004

Lampiran 16 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMP Negeri 8 Medan



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 8 MEDAN**

Jl. H. Bahrum Jamil S.H / Turi No. 96 Kel.Sudirejo I, Kec.Medan Kota Provinsi Sumatera Utara Kode Pos. 20218 No. Telp. (061) 7864974
E-mail : supnegeridelapan_medan@yahoo.com | AKREDITASI "A"

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.7.22.1 /0020

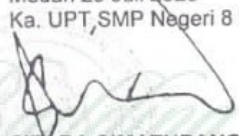
Berdasarkan surat dari Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi Universitas Negeri Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Nomor: 2537/3361/PP/2025 Hal: Izin Melaksanakan Penelitian, bersama ini Kepala UPT SMP Negeri 8 Medan menerangkan bahwa :

Nama : SALSA OKTARISKA
NIM : 6221111013
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Dinyatakan benar telah melakukan penelitian dengan judul *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan* Pada tanggal 02 Juli & 03 Juli 2025

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dipergunakan seperlunya.

Medan 29 Juli 2025
Ka. UPT, SMP Negeri 8 Medan


SITARA SIMATUPANG, S.Pd, MM
Pembina Utama Muda
NIP : 19700204 199801 2 001

Lampiran 17 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMP Negeri 15 Medan



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT. SMP NEGERI 15 MEDAN

Jl. M. Nawi Harahap Gang Suka/Bersama Kel. Sitirejo III Kec. Medan Amplas, Kota Medan
Prov. Sumatera Utara 20219 NPSN : 10210964

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 643

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pandapotan Siregar, S.Pd
NIP : 19681120 200604 1 003
Pangkat/Gol : Pembina (IV/a)
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah
Unit Kerja : UPT SMP Negeri 15 Medan

Dengan ini menerangkan bahwa :

NO.	NAMA	NIM	PROGRAM STUDI
1	SALSA OKTARISKA	6221111013	Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Sehubungan dengan Surat Nomor 2537/3361/PP/202 pada tanggal 1 Juli 2025 perihal Izin melaksanakan Penelitian yang berjudul Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan mahasiswa Universitas Negeri Medan, maka dengan ini kami menyatakan Penelitian tersebut telah selesai dilaksanakan pada tanggal 26 sampai dengan 27 Juli 2025.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan dengan semestinya.

Medan, 2 Agustus 2025
Plt. Kepala UPT. SMP Negeri 15 Medan

PANDAPOTAN SIREGAR, S.Pd
Pembina (IV/a)
NIP. 19681120 200604 1 003

Lampiran 18 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMP Negeri 15 Medan



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 23 MEDAN

*Jalan Raya Medan Tenggara Ujung . Binjai, Medan Denai, medan, Sumatera Utara. Pos: 20228,
email : smpnegeri23medan@gmail.com*

Nomor : 400.3 / 320
Lamp : -
Hal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth :
Wakil Dekan Bidang Akademik, Drs. Zulfan Heri, M.Pd
di-
Tempat

Berdasarkan Surat dari Universitas Negeri Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor :
2537/3361/PP/2025, perihal : Izin Penelitian, Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPT SMP
Negeri 23 Medan Kel. Binjai Kec. Medan Denai, Kota Medan, Propinsi Sumatera Utara:

Nama : Dra. Sarifah Hanum, M.Pd
NIP : 19690325 199801 2 001
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c
Instansi : UPT SMP Negeri 23 Medan

menerangkan bahwa:

Nama : SALSA OKTARISKA
NPM : 6221111013
Prodi : Pendidikan. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP
Negeri di Kota Medan.
Tanggal Penelitian : 21 sd 23 Juli 2025

Telah selesai untuk melaksanakan Riset / Penelitian di UPT SMP Negeri 23 Medan.

Demikian surat ni diberikan dengan sebenar-benarnya kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Medan, 24 Juli 2025
Kepala UPT SMP Negeri 23 Medan,

Dra. Sarifah Hanum, M.Pd
NIP. 19690325 199801 2 001

Lampiran 19 Surat Undangan Mempertahankan Skripsi



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

Jalan Willem Iskandar, Psr V Medan Estate - Kotak Pos 1589 Medan 20221
Telp.(061) 6613365, 6613276, 6618754 Fax. (061) 6614002 - 6613319
Laman: www.unimed.ac.id

UNDANGAN UJIAN MEMPERTAHANKAN SKRIPSI

Nomor : **0127** /UN33.6.1/PP/2026

Bersama ini dengan hormat kami mengundang saudara, panitia ujian skripsi di bawah ini:

No	Nama Panitia Ujian Skripsi	Jabatan dalam Kepanitiaan
1	Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd.	Ketua
2	Drs. Zulfan Heri, M.Pd.	Wakil Ketua
3	Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or.	Sekretaris
4	Dr. Nimrot Manalu, M.Kes.	Pembimbing Skripsi
5	Dr. Suryadi Damanik, M.Kes.	Dosen Penguji I
6	Usman Nasution, S.Pd., M.Pd.	Dosen Penguji II
7	Bangun Setia Hasibuan, S.Pd., M.Or.	Dosen Penguji III
8	Dr. Nimrot Manalu, M.Kes.	Dosen Saksi / PA
9	Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or.	Pengambil Berita Acara

Untuk melaksanakan tugasnya pada acara ujian skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : SALSa OKTARISKA
NIM : 6221111013
Akt / Program Studi : 2022 / S1 - PEND. JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
Judul Skripsi : Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan

Yang akan dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Rabu, 21 Januari 2026
Waktu : 10.00 WIB
Tempat : FIK.16.1.01.A

Turut disertakan juga skripsi dan Lembar Penilaian Skripsi (LPS) yang telah diisi (dinilai) dari mahasiswa yang akan diuji. LPS harap diserahkan kepada panitia ujian skripsi (melalui pengambil berita acara) sebelum ujian dibuka. Ujian tidak akan dibuka sebelum LPS diserahkan kepada panitia ujian skripsi dan dosen penguji, serta kehadiran dosen pembimbing skripsi mahasiswa tersebut.

Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Medan, 19 Januari 2026
Panitia Ujian Mempertahankan Skripsi

Ketua Panitia

Drs. Zulfan Heri, M.Pd.
NIP. 196712141993031004

Sekretaris Panitia

Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or.
NIP. 197605012005011001

Lampiran 20 Sertifikat Lulus Uji Kompetensi Subject Matter

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAN
JALAN WILHELM ISKANDAR No. 1 MEDAN ESTATE KOTAK POS NO. 1590 MEDAN 20221 TELP. (061) 6625972 FAX (061) 6625972 E-mail : www.unimed.ac.id	SERTIFIKAT
Dengan ini menerangkan bahwa :	NAMA : SALSIA OKTARISKA NIM : 6221111015 PRODI : PJKR
Telah Lulus Uji Kompetensi Subject Matter dengan hasil :	K O M P E T E N
Menggetahui: Dekan FK Unimed, Prof. Dr. Idris Alhmed, SPd, MPd NIP.197309041999031002	Medan, 13 Januari 2026 Ketua Jurusan PJKR, Dr. Ibrahim, SPd, M.Or NIP.197605012005011001



GERAKAN PRAMUKA KWARTIR DAERAH SUMATERA UTARA
PUSAT PENDIDIKAN DAN PELATIHAN KEPRAMUKAAN TINGKAT DAERAH

IJAZAH

Nomor : 02.24/296/KMD/2025

diberikan kepada

Nama : Salsa Oktariska
Tempat tgl. lahir : Medan, 18 Oktober 2004
Kwartir Cabang : Labuhanbatu

telah mengikuti

KURSUS PEMBINA PRAMUKA MAHIR TINGKAT DASAR (KMD) GOLONGAN PENGALANG
bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
yang diselenggarakan oleh Kwartir Daerah Gerakan Pramuka Sumatera Utara
pada tanggal 10 s.d. 15 Juni 2025, bertempat di Bumi Perkemahan Sibolangit.

Pemegang Ijazah ini berhak mengikuti masa Narakarya Dasar di Kwartir Cabang setempat,
sebagai syarat mengikuti kursus jenjang selanjutnya.

Medan, 15 Juni 2025

Kwartir Daerah Gerakan Pramuka
Sumatera Utara

Ketua,



H. Nurdin Lubis, SH, MM

Pusat Pendidikan dan Pelatihan Kepramukaan
Tingkat Daerah Sumatera Utara

Kepala,



Prana Jaya, SE, ELP, CHT, CSHT, CI