

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Observasi Pengukuran Kebugaran Ibu PKK

No	Kode Sampel	Lari 1,6 km (menit)	Kategori
1	X1	19.10	Kurang
2	X2	18.05	Cukup
3	X3	19.40	Kurang Sekali
4	X4	18.50	Cukup
5	X5	19.02	Kurang

Lampiran 2. Program Latihan

Senin, 15 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Knee push up	3 set/8-10 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Towel lat pull down		Arm stretch
Open chest	Squat		Body cross
Arm rotation	Lunges		Sumo stretch
Latter l	Jumping jack		Cobra pose
Latter s			Chill pose
Hip rotation			
Body twist			
Leg rotation			

Rabu, 17 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Shoulder press	3 set/8-10 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Lateral raise		Arm stretch
Open chest	Knee push up		Body cross
Arm rotation	Chest press		Sumo stretch
Latter l	Overhead tricep extension		Cobra pose
Latter s	Heel touch		Chill pose
Hip rotation			
Body twist			
Leg rotation			

Jumat, 19 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Towel lat pull down	3 set/8-10 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Bent over row		Arm stretch
Open chest	Romanian Deadlift		Body cross
Arm rotation	Good Morning		Sumo stretch
Latter l	Biceps curl		Cobra pose
Latter s	Leg raise		Chill pose
Hip rotation	Knee to elbow vs Jumping jack		
Body twist			
Leg rotation			

Senin, 21 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Squat	3 set/8-10 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Lunges		Arm stretch
Open chest	Calf raise		Body cross
Arm rotation	Russian twist		Sumo stretch
Latter l	In and out		Cobra pose
Latter s	Butt kick		Chill pose
Hip rotation	High knee		
Body twist			
Leg rotation			

Selasa, 22 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Shoulder press	3 set/8-10 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Lateral raise		Arm stretch
Open chest	Knee push up		Body cross
Arm rotation	Chest press		Sumo stretch
Latter l	Overhead tricep extension		Cobra pose
Latter s	Leg raise		Chill pose
Hip rotation			
Body twist			
Leg rotation			

Rabu, 23 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Towel lat pull down	3 set/8-10 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Bent over row		Arm stretch
Open chest	Romanian deadlift		Body cross
Arm rotation	Good morning		Sumo stretch
Latter l	Biceps curl		Cobra pose
Latter s	Plank		Chill pose
Hip rotation	Knee to elbow vs Jumping jack		
Body twist			
Leg rotation			

Minggu, 28 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Sumo squat	3 set/10-12 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Side lunges		Arm stretch
Open chest	Romanian deadlift		Body cross
Arm rotation	Russian twist		Sumo stretch
Latter l	In and out		Cobra pose
Latter s	Butt kick		Chill pose
Hip rotation	High knee		
Body twist			
Leg rotation			

Senin, 29 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Shoulder press	3 set/10-12 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Lateral raise		Arm stretch
Open chest	Chest press		Body cross
Arm rotation	Chest fly		Sumo stretch
Latter l	Dip up		Cobra pose
Latter s	Plank		Chill pose
Hip rotation			
Body twist			
Leg rotation			

Selasa, 30 Desember 2025			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Towel lat pull down	3 set/10-12 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Bent over row		Arm stretch
Open chest	Good morning		Body cross
Arm rotation	Hammer curl		Sumo stretch
Latter l	Leg raise		Cobra pose
Latter s	Inchworm vs Jump		Chill pose
Hip rotation			
Body twist			
Leg rotation			

Senin, 05 Januari 2026			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Sumo squat	3 set/10-12 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Side lunges		Arm stretch
Open chest	Romanian deadlift		Body cross
Arm rotation	Russian twist		Sumo stretch
Latter l	In and out		Cobra pose
Latter s	Butt kick		Chill pose
Hip rotation	High knee		
Body twist			
Leg rotation			

Selasa, 07 Januari 2026			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Shoulder press	3 set/10-12 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Lateral raise		Arm stretch
Open chest	Chest press		Body cross
Arm rotation	Chest fly		Sumo stretch
Latter l	Dip up		Cobra pose
Latter s	Plank		Chill pose
Hip rotation			
Body twist			
Leg rotation			

Rabu, 09 Januari 2026			
Pemanasan	Jenis Latihan	Set dan Repetisi	Pendinginan
Neck rotation	Towel lat pull down	3 set/10-12 rep	Neck stretch
Shoulder rotation	Bent over row		Arm stretch
Open chest	Good morning		Body cross
Arm rotation	Hammer curl		Sumo stretch
Latter l	Leg raise		Cobra pose
Latter s	Inchworm vs Jump		Chill pose
Hip rotation			
Body twist			
Leg rotation			

Lampiran 3. Data *Pretest*

Kode Sampel	Usia (tahun)	Jalan 1,6 km	VO ₂ Max (ml/kg/min)
		<i>Pretest</i>	<i>Pretest</i>
1	35	25:10	20
2	30	22:35	21
3	33	23:50	21
4	39	22:10	22
5	35	21:15	22
6	37	21:35	22
7	30	19:40	23
8	31	19:50	23
9	33	20:10	23
10	38	22:00	23
11	36	19:00	24
12	31	18:45	24
13	33	18:35	24
14	37	17:05	25
15	33	16:07	26

Lampiran 4. Data *Posttest*

Kode Sampel	Usia (tahun)	Jalan 1,6 km	VO ₂ Max (ml/kg/min)
		<i>Posttest</i>	<i>Posttest</i>
1	35	18:40	24
2	30	18:10	24
3	33	17:40	25
4	39	19:30	23
5	35	17:05	25
6	37	18:55	24
7	30	16:55	26
8	31	19:10	24
9	33	17:55	25
10	38	19:50	23
11	36	17:10	25
12	31	18:20	24
13	33	17:30	25
14	37	18:45	24
15	33	17:50	25

Lampiran 5. Data Hasil Penelitian

1) Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VO2Max Pretest	.133	15	.200*	.973	15	.895
VO2Max Posttest	.232	15	.029	.883	15	.062

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

a. Lilliefors Significance Correction

2) Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
VO2Max	Based on Mean	3.841	1	28	.060
Pretest Posttest	Based on Median	3.027	1	28	.093
	Based on Median and with adjusted df	3.027	1	23.119	.095
	Based on trimmed mean	3.917	1	28	.060

3)

4) Uji T

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 4 VO2Max Pretest & VO2Max Posttest	15	.205	.463

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 4	VO2Max Pretest - VO2Max Posttest	-1.533	1.642	.424	-2.442	-.624	-3.617	14	.003

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Perlakuan



Lampiran 1. Permohonan Judul



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Telp (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : fik.unimed.ac.id



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

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Monica Sembiring

NIM : 6221210003

Jurusan : IKOR

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

1. Pengaruh Latihan dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lk VIII Binjai
2. Pengaruh Kompetensi dan Motivasi Terhadap Kinerja Personal Trainer Kelas Fitness
3. Pengaruh Latihan HIIT Melalui Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Peningkatan Kardiovaskuler Mahasiswa Ikor A Angkatan 2022

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

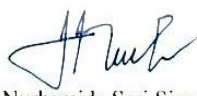
Mengetahui,
Pembimbing Skripsi

Dr. Mesnan, M. Kes., AIFO
NIP. 196606021993031002

Medan, 13 Juni 2025
Pemohon,

Monica Sembiring
NIM. 6221210003

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Dr. Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes., AIFO
NIP. 197510312008012005

Lampiran 2. SK Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : fik.unimed.ac.id

Nomor : 0103 /UN33.6.6/PP/2025
Lamp : -
Hal : Usulan Dosen Pembimbing Skripsi

Kepada Yth : Sdr. Dr. Mesnan, M.Kes
Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan

Di
Medan

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

Nama : Monica Sembiring
NIM : 6221210003
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan (IKOR)

Diharapkan agar Bapak/Ibu dapat membimbing mahasiswa tersebut untuk pembuatan judul, surat keputusan judul dan pembimbing dapat segera diterbitkan.

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

Medan, 25 Agustus 2025

Ketua Jurusan IKOR

Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes
NIP.19751031 200801 2 005

Lampiran 3. Pengesahan Sempro

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal ini diajukan oleh Monica Sembiring Nim : 6221210003, Jurusan Ilmu Keolahragaan dengan Judul *"Pengaruh Latihan Dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lk VIII Kota Binjai"*

Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Seminar Proposal

Medan, 13 Oktober 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

The image shows a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to be 'Mesnan'. To the right of the signature, the text 'ace ujian sempro' is written in a cursive, handwritten style.

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO

NIP. 196606021993031002

Lampiran 4. Undangan Sempro



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**
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 SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nomor : 0294 /UN 33.6.6/LL/2025

Bersama ini dengan hormat kami mengundang saudara yang namanya tersebut di bawah ini:

No	Nama Panitia Seminar Proposal	Jabatan dalam Kepanitiaan
1	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Ketua
2	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Sekretaris
3	Dr. Mesnan, M.Kes.	Pembimbing Skripsi
4	Agussalim Samosir, S.Si., M.Or.	Dosen Penguji I
5	Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes.	Dosen Penguji II
6	Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or.	Dosen Penguji III
7	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Pengambil Berita Acara

Untuk melaksanakan tugasnya pada acara seminar proposal mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : MONICA SEMBIRING
NIM : 6221210003
Akt / Program Studi : 2022 / S1 - ILMU KEOLAHRAHAAN
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lk VIII Binjai

Yang akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Kamis, 30 Oktober 2025
Waktu : 09.00 WIB
Tempat : 16

Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Medan, 17 Oktober 2025
Ketua Jurusan,

Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.
NIP. 197510312008012005

Lampiran 5. Berita Acara Semprom



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Willem Iskandar Pasar V - Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221

Telepon. (061) 6625972 Fax (061) 6625972

Laman : fik.unimed.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL FIK UNIMED

Pada Hari ini Kamis Tanggal Tiga Puluh Bulan Oktober Tahun Dua Ribu Dua Puluh Lima telah melaksanakan Seminar Proposal Penelitian Skripsi Mahasiswa :

Nama : Monica Sembiring
NIM : 6221210003
Jurusan / Prodi : IKOR
Judul Proposal : Pengaruh Latihan dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lk VIII Binjai.

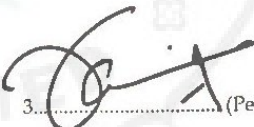
Keputusan Tim Penguji :

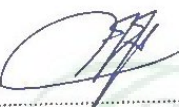
- a. Proposal dapat dilaksanakan tanpa perbaikan
- ☒ b. Proposal dapat dilaksanakan setelah perbaikan
- c. Proposal tidak layak untuk diteliti (Ganti Topik)

Medan, 30 Oktobet 2025

Dosen Penguji :

1.  (Moderator)

3.  (Pengarah I)

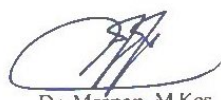
2.  (Notulen/PS)

4.  (Pengarah II)

Sekretaris Jurusan IKOR,

Pembimbing,

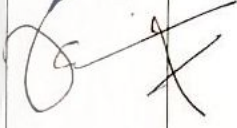

Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or
NIP. 198611222015041001


Dr. Mesnan, M.Kes
NIP. 196606021993031002

Lampiran 6. Lembar Revisi Sempro

REVISI PROPOSAL

NAMA : Monica Sembiring
 NIM : 6221210003
 JURUSAN : Ilmu Keolahragaan
 JUDUL PROPOSAL : Pengaruh Latihan Dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai

Nama Penguji	Hal yang direvisi	Tanda Tangan
Dr. Mesnan, M.Kes. (Pembimbing Skripsi)	1. Pengambilan Denyut Nadi harus dilakukan penuh 1 menit 2. Analisis dipakai Uji Non Parametrik	
Agussalim Samosir, S.Si., M.Or (Penguji I)	1. Lihat pedoman skripsi untuk penullisannya 2. Latar belakang dipertajam 3. Kajian pustaka harus ditambah 4. Untuk tes di ubah menjadi jalan 6 menit	
Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes. (Penguji II)	1. Data hasil observasi berupa kondisi kebugaran bisa dibuat dalam lampiran dan dideskripsikan di dalam latar belakang 2. Menyesuaikan pengutipan dengan buku panduan 3. Menambahkan deskripsi terkait aplikasi kelas fitness di kajian teori	
Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or (Penguji III) & (Moderator)	1. Menyesuaikan penulisan dengan buku panduan 2. Menyesuaikan pengutipan dengan buku panduan	

Medan, 06 November 2025

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes

NIP. 197510312008012005

Lampiran 7. Surat Penelitian



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

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, 8 Desember 2025

Nomor : 6402/UN33.6.1/PP/2025
Lampiran : 1 (satu) berkas Proposal Penelitian
Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Yth. Pimpinan Organisasi PKK Mencirim Kota Binjai
Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai
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 : MONICA SEMBIRING
NIM : 6221210003
Program Studi : ILMU KEOLAHRAHAAN
Dosen Pembimbing : Dr. Mesnan, M.Kes.
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lk VIII Binjai

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 Olahraga (S.Or.).

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

a.n Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik



Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian



PEMBERDAYAAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (P K K)

TIM PENGGERAK KELURAHAN MENCIRIM KECAMATAN BINJAI TIMUR KOTA BINJAI

Sekretariat: Jalan Ir. H. Juanda No. 96 Binjai Kode Pos 20733

Binjai, 5 Desember 2025

Nomor : 400.12.4.4 / 1737 / Kel-M / X11 / 2025
Lampiran :
Hal : Persetujuan Penelitian Lapangan.

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Di,-
Tempat

1. Sehubungan dengan Surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Nomor 6402/UN 33.6.1/PP/2025 Perihal Izin Melaksanakan Penelitian.
2. Berknaan dengan hal tersebut, kami sampaikan pada dasarnya kami menerima dan tidak keberatan dan memberikan izin mengadakan penelitian kepada mahasiswa atas nama :

 Nama : MONICA SEMBIRING
 NIM : 6221210003
 PRG. STUDI : Ilmu Keolahragaan
 JUDUL : Pengaruh Latihan dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitnes Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak LK. VIII Kelurahan Mencirim Binjai.
3. Demikian Surat ini disampaikan sebagai bahan selanjutnya. Atas perhatian Bapak, Kami ucapkan terima kasih.

KETUA TP. PKK
KECAMATAN BINJAI TIMUR
KECAMATAN BINJAI TIMUR
TIM PENGGERAK
KECAMATAN BINJAI TIMUR
WARISANTA, S.Tr.Pi

Lampiran 9. ACC Sidang**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Skripsi Ini Diajukan Oleh Monica Sembiring Nim : 6221210003

Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dengan Judul

*“Pengaruh Latihan Dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap
Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lk VIII Kota Binjai”*

Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Sidang Meja Hijau

Medan, 10 Maret 2026

Dosen Pembimbing Skripsi

acc 10/3/2026

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO

NIP. 196606021993031002

Lampiran 10. Surat Undangan Sidang



**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 : 1032 /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. Inuran Akhmad, S.Pd., M.Pd.	Ketua
2	Drs. Zulfan Heri, M.Pd.	Wakil Ketua
3	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Sekretaris
4	Dr. Mesnan, M.Kes.	Pembimbing Skripsi
5	Agussalim Samosir, S.Si., M.Or.	Dosen Penguji I
6	Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes.	Dosen Penguji II
7	Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or.	Dosen Penguji III
8	Dr. Mesnan, M.Kes.	Dosen Saksi / PA
9	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Pengambil Berita Acara

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

Nama : MONICA SEMBIRING
NIM : 6221210003
Akt / Program Studi : 2022 / S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN DENGAN PENGGUNAAN APLIKASI KELAS FITNESS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN IBU PKK JALAN MERAK LINGKUNGAN VIII KOTA BINJAI

Yang akan dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Rabu, 8 April 2026
Waktu : 09.00 WIB
Tempat : 16

Turut disertakan juga skripsi dan Lembar Penilaian Skripsi (LPS) yang telah diisi (dimilai) 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, 1 April 2026
Panitia Ujian Mempertahankan Skripsi

Ketua Panitia

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

Sekretaris Panitia

Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.
NIP. 197510312008012005

Lampiran 11. Berita Acara Sidang



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

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

**BERITAACARA
UJIAN MEMPERTAHANKAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : MONICA SEMBIRING
NIM : 6221210003
Program Studi : S1 - ILMU KEOLAHRAHAAN
Hari, Tanggal : Rabu, 8 April 2026
Pukul : 09.00 WIB
Tempat : 16
Alamat : Jln. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 - Medan 20221

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN DENGAN PENGGUNAAN APLIKASI KELAS
FITNESS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN IBU PKK JALAN MERAK
LINGKUNGAN VIII KOTA BINJAI

Hasil Ujian : Setelah mendengar, melihat, memperhatikan dan sebagainya.
Maka Diputuskan : Mahasiswa tersebut dinyatakan:
Bahwa **Lulus/Fidak Lulus**
Dengan Nilai **88.00 (A)**

No	Nama Dosen Pemb/Penguji/Saksi/Notulen	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Mesnan, M.Kes.	Pembimbing	1. Disahkan
2	Agussalim Samosir, S.Si., M.Or.	Penguji	2. Disahkan
3	Alm Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes.	Penguji	3. Disahkan
4	Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or.	Penguji	4. Disahkan
5	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Saksi/Notulen	5. Disahkan

Dicetak oleh 40104 (09.04/2026 15.17:32)

Medan, 8 April 2026

Ketua Sidang
Dekan

Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197309041999031002

Sekretaris
Ketua Jurusan,

Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.
NIP. 197510312008012005

Silahkan verifikasi surat ini melalui QR Code Berikut :



Lampiran 12. Rekapitulasi Nilai



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jln. Willem Iskandar Pasar V - Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221
Telepon: (061) 6625972 Fax (061) 6625972
Laman : fik.unimed.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Pada hari ini Rabu Tanggal Delapan Bulan April Tahun Dua Ribu Dua Puluh Enam telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa:

Nama : Monica Sembiring
NIM : 6221210003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (S-1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Judul Skripsi : **"Pengaruh Latihan Dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai"**

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, 08 April 2026

Dosen Penguji :

1.	4.
2.	5.
3.	6.

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan,

Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes
NIP. 19751031 200801 2 005

Pembimbing,

Dr. Mesnan, M.Kes
NIP. 19660602 199303 1 002

Lampiran 13. Lembar Revisi Sidang

REVISI SIDANG

NAMA : Monica Sembiring
 NIM : 6221210003
 JURUSAN : Ilmu Keolahragaan
 JUDUL PROPOSAL : Pengaruh Latihan Dengan Penggunaan Aplikasi Kelas Fitness Terhadap Tingkat Kebugaran Ibu PKK Jalan Merak Lingkungan VIII Kota Binjai

Nama Penguji	Hal Yang Direvisi	Tanda Tangan
Dr. Mesnan, M.Kes. (Pembimbing Skripsi)	1.Saran penguji di ikuti	
Agussalim Samosir, S.Si., M.Or. (Penguji I)	2.Perbaiki sesuai hasil ujian skripsi, lihat skripsi	
Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes. (Penguji II)	1. Penulisan menyesuaikan panduan penulisan skripsi 2. Menambahkan sumber kutipan pada setiap pernyataan 3. Memeriksa kembali data hasil penelitian serta pembahasan 4. Konsisten dalam metode, hasil dan pembahasan penelitian	
Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or. (Penguji III) & (Moderator)	1. Perbaiki penulisan 2. Cari buku/ sumber 12 kali pertemuan dalam latihan 3. Sesuaikan rumusan masalah, hipotesis dan kesimpulan	

Medan, 16 April 2026

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


 Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.
 NIP. 197510312008012005

Lampiran 14. Surat Plagiasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jl. Willem Iskandar, Psr. V Medan Estate-Kotak Pos No.1589 - Medan 20221

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

Laman : <https://fik.unimed.ac.id>

SURAT KETERANGAN

BEBAS PLAGIASI SKRIPSI

No. 0963 / UN.33.6.1 KEP/PP/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, menerangkan:

Nama : MONICA SEMBIRING
 NIM : 6221210003
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Judul : "PENGARUH LATIHAN DENGAN PENGGUNAAN APLIKASI KELAS FITNESS TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN IBU PKK JALAN MERAK LINGKUNGAN VIII KOTA BINJAI."

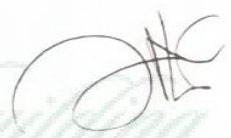
Telah melakukan uji similaritas Skripsi di Program Studi Ilmu Keolahragaan dan telah diverifikasi oleh Tim instruktur sesuai dengan standar yang di tentukan, dan telah memenuhi syarat untuk mengikuti ujian akhir skripsi.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Disetujui Oleh,
 Ketua Jurusan IKOR

Medan, 12 Maret 2026
 Diverifikasi Oleh,


Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes
 NIP. 197510312008012005


Dr. Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or
 NIP. 198006052010121002

Mengetahui;

Wakil Dekan Bidang Akademik


Drs. Zulfan Huri, M.Pd
 NIP. 196712141993031004



Lampiran 16. Sertifikat Kompre

 SERTIFIKAT Dengan ini menerangkan bahwa: Nama : MONICA SEMBIRING NIM : 6221210003 Jurusan : Ilmu Keolahragaan	TELAH MENGIKUTI UJI KOMPREHENSIF DENGAN HASIL: LULUS Medan, 22 Januari 2026	Mengetahui, Dekan FK UNIMED Prof. Dr. Tmran Akhmad, M.Pd NIP. 197309041999031002 Ketua Jurusan IKOR Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes NIP. 197510312008012005
---	--	---

Lampiran 17. Sertifikat PT (Personal Trainer) Kelas Fitness



Lampiran 18. Sertifikat PKKMB



PKKMB UNIMED
PENGENALAN KEHIDUPAN KAMPUS BAGI MAHASISWA BARU
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN TAHUN 2022

SERTIFIKAT

No. 560/UN33.III/KM/2022

Diberikan Kepada :

Monica Sembiring

Atas Patisipasinya sebagai

PESERTA

Pada acara **Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru**
yang diselenggarakan oleh Universitas Negeri Medan
pada Kamis - Jum'at, 11 - 12 Agustus 2022

Wakil Dektor III Unimed



Prof. Dr. Sahat Siagian, M.Pd.
NIP. 196301041987031017

Ketua Pelaksana PKKMB
Universitas Negeri Medan



Irwansyah Siregar, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197906262005021003

