

LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian

NO	NAMA	BOARD JUMP		HAND & EYE CORD		T-TEST		SIT UP		BLEEP TES	
		Hasil	Score	Hasil	Score	Hasil	Score	Hasil	Score	Hasil	Score
1.	Abdul Wahid	140 cm	2	10	3	12,33	3	21	4	4 (5)	4
2.	Aditya P	178 cm	3	10	3	12,69	3	25	4	4 (9)	4
3.	Ahla Rivaldi	168 cm	3	17	4	11,10	4	19	3	5 (1)	4
4.	Ahmad Fauzan	188 cm	3	12	3	10,43	4	18	3	3 (5)	3
5.	Dias Rifki H	172 cm	3	14	3	10,83	4	19	3	3 (8)	3
6.	Khoirul Lutfan	176 cm	3	12	3	12,44	3	20	4	5 (3)	4
7.	M Hilmi	155 cm	2	13	3	13,05	3	21	3	6 (2)	4
8.	M Rifki	187 cm	3	15	4	10,34	4	18	3	4 (2)	3
9.	M Nazril	166 cm	3	9	3	13,03	3	17	4	5 (1)	4
10.	M Rafi	180 cm	3	13	3	12,22	4	23	3	5 (1)	4
11.	M Rasya	193 cm	3	11	3	13,17	3	18	3	4 (7)	4
12.	Paris Tristan	188 cm	3	16	4	11,52	4	18	3	6 (5)	4
13.	Raffa Maulana	170 cm	3	13	3	12,76	3	20	3	4 (3)	3
14.	Rahman M	176 cm	3	14	3	13,18	3	17	2	4 (8)	4
15.	Raja Ramdhan	188 cm	3	15	4	10,77	4	28	4	5 (5)	4

Lampiran 2 Surat Keputusan Dekan



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 292 / SK.01/ E-DK / VI / 2023

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Muhammad Zulkarnaen Rahman**

NPM : 41182191160091

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2023/2024**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 01 Juni 2023

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 293 / SE / FKIP / UNISMA / VI / 2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Zulkarnaen Rahman
 NPM : 41182191160091
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **29 Februari 2024**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 15 Juni 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISLAM TERPADU
SMP IT AL-QUR'ANIYYAH
 TERAKREDITASI "A"

Jl. Panti Asuhan Ceger Rt. 03/012 Jurangmangu Timur Pondok Aren - Tangerang Selatan 15222
 Telp. : (021) 7344 0835, Email : smpitalquraniyyah@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

No: 19-D/SMPIT AL-Q/VII/2023

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **H. D Zaenal Muttaqin. S. Ag., M. Pd. I**
 Jabatan : Kepala SMP Islam Terpadu Al-Qur'aniyyah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **Muhammad Zulkarnaen Rahman**
 NIM : 41182191160091
 Program Studi : Penjas
 Jenjang Pendidikan : (S1) Strata Satu
 Universitas : Universitas Islam "45" Bekasi

Adalah benar telah melaksanakan penelitian di SMP Islam Terpadu Al-Qur'aniyyah dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul: *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Islam Terpadu Al-Qur'aniyyah*" Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya..

Tangerang Selatan, 17 Juli 2023
 Kepala SMP IT Al-Qur'aniyyah

H. D. Zaenal Muttaqin. S. Ag., M. Pd. I

Lampiran 4 Kartu Bimbingan Skripsi




KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD ZULKARNAEN RAHMAN
 NPM : 41182181160091
 Program Studi : PENJASKEPREK
 Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa KIS VII SMPIT AL-QUR'ANLIYAH Tangerang Selatan
 Pembimbing : DR. ARKA Mulyidana, M. Dr

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	1/6/23	Perbaiki latar belakang, rumusan masalah, dan Defnisi operasional BAB I	f
2.	6/6-23	Bab II : Teori 10 tahun terakhir, Daftar pustaka Mendeley, kutipan sidepan diperbaiki	f
3.	13/6-23	Bab III: Buat bab III dan hapalkan instrumen Penelitian	f
4.	20/6-23	Instrumen tes gunakan tksi fase D, teknik analisis data gunakan SPSS	f
5.	28/6-23	Acc. pengambilan Data	f
6.	4/7-23	Buat Bab IV & V	f
7.	7/7-23	Revisi Bab IV : Pada deskripsi data tampilkan data histogram dari SPSS	f
8.	10/7-23	Revisi Bab V : Kesimpulan mengsuwa rumusan Masalah	f

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	12/7-23	Siapkan draft sidang	ƒ
10.	13/7-23	Revisi draft sidang: Lampiran asli semua, perbaiki format sesuai buku pedoman skripsi untuk halaman 2 depan	ƒ
11.	14/7-23	acc. sidang 	ƒ

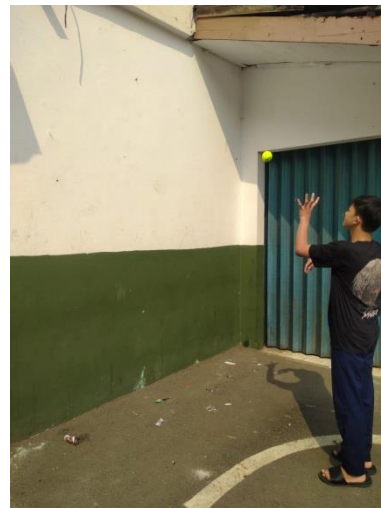
Bekasi, 14 Juli 2023
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. Apea Mulyadny M.or.

Lampiran 5 Foto Penelitian



Tes Broad Jump



Tes Koordinasi Mata Tangan



Tes Kelincahan



Tes Kekuatan Otot Perut



Tes Daya Tahan



Foto Bersama Siswa Kelas VII SMP IT Al-Qur'aniyyah

Lampiran 6 Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

MUHAMMAD ZULKARNAEN RAHMAN, lahir di Tangerang, 11 Mei 1998, putra pertama pasangan dari Bapak Rohmani dan Ibu Mariyam. Menyelesaikan pendidikan dimulai dari Sekolah SDI Al-Hasanah Tangerang Kota, SMPIT Al-Qur’aniyyah Tangerang Selatan dan SMA Budi Mulia Tangerang Kota. Kemudian melanjutkan pendidikan

S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi. Dalam menyelesaikan tugas akhir penulis melakukan penelitian dengan judul **“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPIT AL-QU’RANIYYAH TANGERANG SELATAN”**.