

Lampiran 1

Surat ijin penelitian



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000
TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN
NOMOR : 216 /KP-UKAW/M.7/IV.2026

Lampiran : Proposal Penelitian

Kepada
Yth, Kepala SMP Negeri 10 Kota Kupang
Di

Tempat.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1.Nama	: Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
2.NUPTK	: 7157746647230103
3.Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Penata Tk.I / III D
4.J a b a t a n	: Dekan FKIP- UKAW
5.Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1.Nama	: Evandry Sama Koda
2.NIM	: 20320072
3.Semester	: XII (Dua belas)
4.Pada Fakultas / Progdi	: KIP / PJKR
5.Pada Tahun Akademik	: 2025/2026

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu. Dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP , maka setiap mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas, maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dimaksud.

Judul Penelitian: TINJAUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI 4-6 KILOMETER KE SEKOLAH SMPN 10 KOTA KUPANG.

Lokasi Penelitian : SMP Negeri 10 Kota Kupang

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kupang, April 2026

Dekan

Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
7157746647230103

Tembusan :

1. Rektor UKAW
3. Ka. PJKR
4. Mahasiswa/i. Yang Bersangkutan.
5. Arsip

Lampiran 2

Surat selesai penelitian

	PEMERINTAH KOTA KUPANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SMP NEGERI 10 KUPANG <i>Jalan. Prof. Dr. Herman yohanes Kel. Lasiana Kec. Kelapa Lima.</i> <i>Telp. 0380-8080219, Email : smpnegerixkupang@yahoo.co.id</i>	
---	--	---

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : Pend. 074/67/UPTDSMPN.10/IV/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Johanis Rihy Wattimena, S.Pd
NIP	: 196802141995121003
Pangkat/ Gol. Ruang	: Pembina Utama Muda, 1V/c
Jabatan	: Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Evandry Sama Koda
Pekerjaan	: Mahasiswa
NIM	: 20320072
Semester	: XII (Duabelas)
Program Studi	: KIP/PJKR

Telah selesai melaksanakan tugas penelitian pada UPTD SMP Negeri 10 Kota Kupang dalam rangka penyelesaian studi pada jenjang (S₁) untuk mengumpulkan data dalam penelitian skripsi dengan judul **"TINJAUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI 4 - 6 KILOMETER KE SEKOLAH UPTD SMP NEGERI 10 KUPANG"**.

Lama penelitian dari tanggal 21 s/d 23 April 2026 (Tiga Hari), dan selama penelitian tidak melakukan kegiatan lain yang mengganggu ketertiban umum.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Kupang, 23 April 2026
Kepala Sekolah
Johanis Rihy Wattimena, S.Pd
NIP. 196802141995121003

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Rektor UKAW
2. Ka.PJKR;
3. Mahasiswa/i yang bersangkutan;
4. Arsip.

Lampiran 3

Data Mentah Hasil Tes TKJI Usia 13–15 Tahun (Siswa Laki-laki)

No	Nama Siswa	Lari 60 m (detik)	Pull Up (Kali)	Sit Up 60 detik (Kali)	Vertikal Jump (cm)	Lari 1.000 m (menit:detik)
1	FCK	6,7	11	29	53	03:00
2	GIS	6,7	12	28	54	03:50
3	JGN	8,5	6	25	43	03:52
4	JJH	7,5	11	26	53	03:52
5	ME	6,6	11	28	55	03:04
6	MHW	7,5	12	25	53	03:50
7	MRLO	6,6	16	30	55	03:03
8	RSF	7,4	11	29	54	03:50
9	RPM	7,0	13	30	56	03:00
10	RB	8,5	8	28	43	04:00
11	SB	6,6	14	30	57	03:00

Lampiran 4

Data Mentah Hasil Tes TKJI Usia 13–15 Tahun (Siswa Perempuan)

No	Nama Siswa	Lari 60 m (detik)	Gantung Siku Tekuk (kali/detik)	Sit Up 60 detik (Kali)	Vertikal Jump (cm)	Lari 800 m (menit:detik)
1	DN	8,7	7	12	39	04:58
2	KFR	9,1	7	22	40	05:20
3	KPL	10,0	3	7	32	05:00
4	KN	7,7	11	20	45	03:50
5	NI	8,6	10	25	40	03:05
6	PM	8,9	7	20	42	03:50
7	PAOL	10,2	3	10	31	06:30
8	PLP	7,6	10	28	43	03:50
9	PPM	7,5	12	30	50	03:05

Lampiran 5

Tabel Hasil Konversi Skor TKJI Usia 13–15 Tahun (Siswa Laki-Laki)

No	Nama	Lari Cepat	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1.000	Jumlah	Kategori
1	FCK	5	4	4	4	5	22	Baik Sekali
2	GIS	5	4	4	4	4	21	Baik
3	JGN	3	3	3	3	3	15	Sedang
4	JJH	4	4	3	4	4	19	Baik
5	ME	5	4	4	4	5	22	Baik Sekali
6	MHW	4	4	3	4	4	19	Baik
7	MRLO	5	5	4	4	5	23	Baik Sekali
8	RSF	4	4	4	4	4	20	Baik
9	RPM	4	4	4	4	5	21	Baik
10	RB	3	3	4	3	3	16	Sedang
11	SB	5	4	4	4	5	22	Baik Sekali
Rata-rata Skor		4,27	3,91	3,73	3,82	4,36	20,9	Baik

Lampiran 6

Tabel Hasil Konversi Skor TKJI Usia 13–15 Tahun (Siswa Perempuan)

No	Nama	Lari 60 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 m	Jumlah	Kategori
1	DN	3	2	3	4	3	15	Sedang
2	KFR	3	2	4	4	2	15	Sedang
3	KPL	2	2	2	3	2	11	Kurang
4	KN	5	3	4	4	4	20	Baik
5	NI	4	3	4	4	5	20	Baik
6	PM	3	2	4	4	4	17	Sedang
7	PAOL	2	2	3	3	2	12	Kurang
8	PLP	5	3	5	4	4	21	Baik
9	PPM	5	3	5	5	5	23	Baik Sekali
Rata-rata Skor		3,56	2,56	3,78	3,89	3,44	17,11	Sedang

Lampiran 7

Gambar dokumentasi penelitian

Dokumentasi hasil penelitian pada SMPN 10 Kota Kupang



