



SEKOLAH TINGGI OLAHRAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kampus : Jl. Aluminium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan – 20241
Telp/Fax : (061) 6615718

STATUS : TERAKREDITASI B
SK : 2273/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2017
TGL : 11 Juli 2017

SURAT KEPUTUSAN

KETUA SEKOLAH TINGGI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

BINA GUNA

NOMOR:0528/STOK-BG/A/SKep/2023

TENTANG

PENGANGKATAN TIM PELAKSANAAN

TES FISIK ATLET KONI KOTA BINJAI

- MEMPERHATIKAN** : Surat permohonan kerjasama antara KONI Kota Binjai dan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan dalam rangka Tes Fisik Atlet KONI Kota Binjai
- MENIMBANG** : Bahwa untuk terwujudnya kegiatan pelaksanaan tes kesehatan dan tes fisik atlet KONI Kota Binjai dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan, sesuai dengan diktum diatas perlu diangkat panitia pelaksanaannya dengan surat keputusan
- MENINGAT** :
1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003
 2. Peraturan pemerintah No. 30 Tahun 1990
 3. Peraturan pemerintah No. 60 Tahun 1990
 4. Keputusan Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
 5. Naskah Kerjasama (MoU) KONI Kota Binjai dengan Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Nomor 0027/STOK-BG/A/MoU/2023 Tanggal 5 MEI 2023
 6. Surat KONI Kota Binjai No./PPK.KONI-MDN/V/2023 Tentang Pelaksanaan Tes Fisik Calon Atlet KONI Kota Binjai.



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kampus : Jl. Aluminium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan – 20241
Telp/Fax : (061) 6615718

STATUS : TERAKREDITASI B
SK : 2273/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2017
TGL : 11 Juli 2017

MEMUTUSKAN

- MENETAPKAN :
- Pertama : Mengangkat TIM Pelaksana Test Fisik Atlet
KONI Kota Binjai Tahun 2023 Tahap Pertama
- Kedua : Tim Pelaksana test pada diktum pertama mempunyai tugas :
1. Mempersiapkan pelaksanaan test
 2. Melaksanakan test sesuai dengan peraturan yang berlaku
 3. Membuat laporan hasil test
- Ketiga : Pelaksanaan Test Fisik Atlet KONI Kota Binjai dilaksanakan tanggal 15 Juli 2023
- Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal di tetapkan dan bilamana terjadi kekeliruan dalam keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya

Ditetapkan di : Medan
Pada Tanggal : 10 Juli 2023
Ketua STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN

BINA GUNA

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kampus : Jl. Aluminium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan – 20241
Telp/Fax : (061) 6615718

STATUS : TERAKREDITASI B
SK : 2273/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2017
TGL : 11 Juli 2017

Lampiran : Surat Keputusan Ketua STOK Bina Guna Medan
Nomor : 0528/STOK-BG/A/SKep/2023
Tanggal : 10 Juli 2023
Tentang : Pengangkatan Panitia Pelaksana Test Fisik Atlet KONI Kota Binjai 2023 Tahap ke I

Penasehat : Ir. Bobby Indra, S.Pd
Penanggung Jawab : dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes (Ketua STOK Bina Guna Medan)
Ketua Pelaksana : Rinaldi Aditya, S.Pd, M.Pd
Wakil Ketua : Boby Helmi, S.Pd, M.Pd
Kesekretariatan : Dicky Hendrawan S.Pd, M.M.Pd
Ade Evriansyah, S.Pd, M.Or
Bendahara : Maslina, S.Pd, MM
Wakil Bendahara : Ir. Dewi Maya Sary, M.M, M.Pd
Manajer Teknis : Dr. Suprayetno, M.Pd

Pelaksanaan

1. Tinggi Badan : 1. Devi Catur Winat, S.Pd, M.Pd (Koordinator)
Berat Badan : 2. Haikal Ariq Habibi
Rentang Kedua Lengan : 3. Tenny Tamara
Panjang Tungkai

2. Stork Stand : 1. Ahmad Al Munawar, S.Pd, M.Pd (Koordinator)
Split : 2. Nisa Artika
Sikap Kayang
Persepsi Kinestetik

3. Lari 20 m : 1. Suprpto, S.Pd (Koordinator)
Lari 30 m : 2. Septian Danu
Lari 50 m : 3. Rhiza Alfiqri Lubis
Lari 100 m : 4. Nabila



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN

BINA GUNA

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kampus : Jl. Aluminium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan – 20241
Telp/Fax : (061) 6615718

STATUS : TERAKREDITASI B
SK : 2273/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2017
TGL : 11 Juli 2017

-
- Lari 300 m
Lari 400 m
4. Arrow head/ Doping run, : 1. Eka Abdurahman, S.Pd, M.Pd(Koordinator)
Modifikasi 505 Agility, 2. Fadil Muhammad Sadiq
Shuttle run (4 x 3 M), 3. Dinkar Likeme Harefa
Tes Agility Court,
Shuttle run (8x5M),
Ruller Test
5. 3 Hop,10 Hop, : 1. Ika Enda Puspita Sari, S.Pd, M.Pd (Koordinator)
Standing Broad jump (cm) 2. Rizki Ramadan
Medicine Ball Throw, 3. Mercy Sarumaha
Lempar Bola Basket
Shocken
6. Tarik Busur : 1. Khairul Usman, S.Pd, M.Pd (Koordinator)
Back Dynamometer 2. Yuli Sitepu
Leg Dynamometer
Grip and Pull and Push
7. Vertikal Jump : 1. Muhammad Syaleh, S.Pd, M.Pd (Koordinator)
Skipping rope 2. Putra Friendly Gea
Pull Up/ Chin Ups (1 menit)
Sit and Reach
Back Extencen
8. Back Up (1 menit) : 1. Andy Nur Abady, S.Pd, M.Pd (Koordinator)
Push Up (1 menit) 2. Tadeus Twu Mei Alberson Gori
Sit Up (1 menit) 3. Wilman Agus Zebua
Tes Wall Sitting 4. Abdian Pranatal Giawa
Sit Up 10 x Beban 10 Kg 5. Aszon Fisi Lahagu



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kampus : Jl. Aluminium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan – 20241
Telp/Fax : (061) 6615718

STATUS : TERAKREDITASI B
SK : 2273/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2017
TGL : 11 Juli 2017

-
- | | |
|----------------------|---|
| 9. Bleep Test | : 1. Hardodi Sihombing, S.Pd, M.Pd. (Koordinator)
2. Akbar Alvian Sitorus
3. Ahmad Ripai
4. Agus Ernawati Laia
5. Nurul Shahnas Umairha |
| 10. Perlengkapan | 1. Muhammad Dahlan (Koordinator)
2. Febriansyah Irsan
3. Joni |
| 11. Konsumsi & Rompi | 1. Eliana (Koordinator) |
| 12. Dokumentasi | 1. Maisarah Sianipar, S.Pd |

Ditetapkan di : Medan
Pada Tanggal : 10 Juli 2023
Ketua STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes

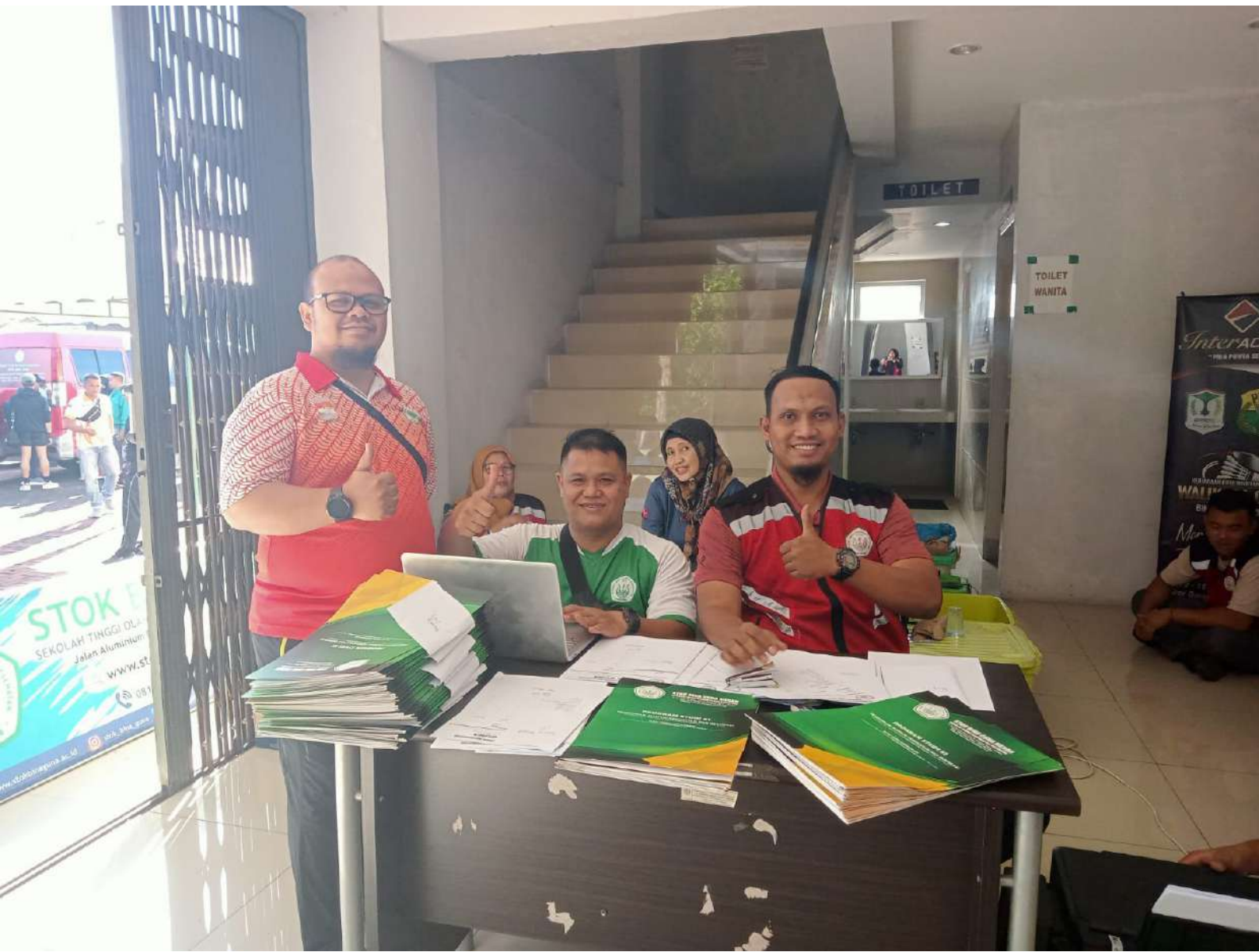


1



**POS
ANTROPOMETRI**

TINGGI TUBUH
BERAT TUBUH
RENTANG KEDUA LENGAN
PANJANG TUNGKAI









@liiana_puspa_sari



@liiana_puspa_sari