

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiya, T. N. (2017). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Daya Tahan (Endurance). *Jurnal Universitas Sebelas Maret*, 11(2), 1–15. <https://doi.org/10.33061/jasti.v15i4.3737>
- Affandi, V. G., & Kaswari, S. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Prodi Penjas Untan Pontianak*, 1, 1–11.
- Alimin. (2019). Pengaruh Power Lengan, Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 10 Makassar. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 79–88. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.02>
- Alsah, M., Jafar, M., & Rinaldy, A. (2016). Hubungan Power Otot Lengan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Klub Pjvc Punge Juroeng Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, Volume 2, 348 – 358.
- Annasai, F., Nugroho, S., & Baja, F. R. (2022). The Effect of Circuit Body Weight Training on the Muscle Strength of Basketball Players. *Proceedings of the 5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH 2021)*, 45(Icssh 2021), 120–123. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220203.019>
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Billy Yachsie, B. T. P. W., Suharjana, S., Satia Graha, A., & Suhasto, S. (2021). Metode Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Otot Lengan & Akurasi Memanah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 103–113. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.2790>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Fifth Edit, Vol. 51, Issue 4). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Budiman, I. A., & Sahudi, U. (2020). Kontribusi Latihan Depth Jump, Push Up, Dan Wrist Curl Terhadap Peningkatan Keterampilan Smash. *Research Physical Education and Sports*, 2(2), 91–94.
- Chulsum, U., & Nova, W. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan Nasional.

- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 74–83.
- Hamdan. (2017). Pengaruh Latihan Clapping Push Up Pada Daya Ledak Otot Lengan Atas Terhadap Kecepatan Smash Pemain Bola Voli. *Naskah Publikasi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.
- Iskandar, T., Bujang, B., Arisman, A., Haqiyah, A., & Kusumawati, M. (2023). Physical Condition Analysis of Junior Athletes of LAVANI Volleyball Club. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Iskandar, T., Bujang, B., Kusumawati, M., Basri, H., Ridlo, A. F., Kurniawan, T., & Hidayat, I. I. (2024). The Effect of Lower Limb Strength Training On Jump Serve Performance In Elite Volleyball Players. *JTIKOR Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 9(October), 91–96. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v9i2>
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Maifitri, F. (2018). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Bench Press terhadap Daya Ledak Otot Lengan Atlet Karate. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*, 25(2), 139–148. <https://doi.org/10.35134/jmi.v25i2.39>
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum dan Mahasiswa*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Nasrulloh, A. (2022a). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, VIII(2).
- Nasrulloh, A. (2022b). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, 2. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4652>
- Nasuka, N. (2019). *Pemain Bola Voli Prestasi* (Z. Zuliyanti (ed.)). LPPM Universitas Negeri Semarang.

- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Payoga, T. Y., Nurina, T., & Septiadi, F. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Standar dan Clapping Push-Up terhadap Ketepatan Smash Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 5(1), 61–68.
- Prasetiadi, A. (2016). Hubungan Antara Panjang Lengan Kekuatan Otot Lengan Koordinasi Mata-Tangan Dan Daya Ledak Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Keolahragaan, Volume 4 –*, 110–118.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Teori dan Praktik Bola Voli 1*. Palembang: Bening Media Publishing. www.bening-mediapublishing.com
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). *Teknik Dasar Bolavoli “Sebuah Model Pembelajaran”* (Cetakan Pe). Pacitan: LPPM Press SKTIP PGRI Pacitan. <http://lppm.stkippacitan.ac.id/>
- Samsudin. (2019). Pembelajaran bolavoli. In *Model Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Prodi Penjas FIK UNJ. <https://fdokumen.com/document/buku-ajar-sipegunjac-buku-ajar-model-pembelajaran-bolavoli-oleh-dr-samsudin.html>
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Setyawan, A. W., & Wahyuni, E. S. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *2Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 351–353.
- Sobarna, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kajian Dalam Olahraga*. Banten: Desanta Muliavisitama.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2020). *Efektif Drills Dalam Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

- Syafa'attul M, A., Kristiyanto, A., & Rahayu, T. (2020). Analisis Sport Development Index Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali Tahun 2020. *Jurnal PHEDHERAL*, 17(1), 1–15. <https://boyolalikab.bps.go.id>.
- Wahyuntoro, T., & Rismayanthi, C. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Terhadap Vo2 Max Dan Fleksibilitas Siswa Yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Bola Voli. *Medikora*, 15(2), 11–25. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23142>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1

DAFTAR NAMA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 42 JAKARTA

No	Nama Siswa	NISN	Tempat dan Tanggal Lahir	
1	Ikbal Kholis	0108610167	Jakarta	6 April 2010
2	Muhammad Rafa Irsyad	0101610203	Jakarta	30 November 2009
3	M Rifqi Sutrisno Putra	0091579648	Jakarta	17 Agustus 2009
4	Dwi Maulana Ilham	0103829553	Jakarta	23 Januari 2010
5	Muhammaf Fairuz Al Aziz	0101215706	Jakarta	10 Agustus 2010
6	Rifan Setiawan	0118034445	Jakarta	16 Januari 2011
7	Prayoga	0103161263	Cianjur	30 Juli 2010
8	Riza Suleman	0105920484	Jakarta	4 Desember 2009
9	Chairul Devian	0119804626	Jakarta	15 Desember 2009
10	Dito Bagus Aditya	0101215706	Jakarta	10 Agustus 2010
11	Valentina Maha Rani	0102332972	Jakarta	14 Februari 2010
12	Zahra Azsyfa	0097378853	Jakarta	11 November 2009
13	Nilatania	0096852203	Jakarta	2 Desember 2009
14	Fenita Sugiarta	0097761867	Jakarta	18 November 2009
15	Sabila Ayu Dira	0097255689	Wonogiri	23 Juni 2009
16	Kirana Hoerunnisa	0106308144	Jakarta	29 April 2010
17	Wangi Meliana	0096852203	Jakarta	02 Desember 2009
18	Nayla Putri Pratiwi	0101596779	Tangerang	21 Mei 2010
19	Fauziyah Kiran Ramadhani	0096344479	Jakarta	9 September 2009
20	Amelia Rahma	0092128159	Jakarta	27 Juli 2009

Lampiran 2

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 22 Mei 2025
 Waktu : Pukul 15.00-16.30

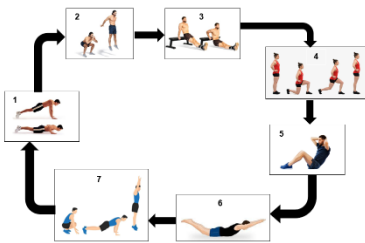
Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : Alat tulis, grip strength dynamometer

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan lima bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) Kekuatan otot lengan dengan menggunakan hand grip dynamometer	30 menit	 a. Tester berdiri dengan kedua kaki selebar bahu, pandangan ke depan. b. Tangan kanan memegang handgrip dynamometer tangan kiri menempel di samping badan, begitupun sebaliknya, kemudian sampel meremas handgrip sekuat mungkin. c. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 3 kali menggunakan tangan terkuat, diambil yang terbaik dan digunakan sebagai data	Hasil skor terbaik dari 3 kali pengambilan data dicatat dalam satuan kilogram (kg).
4	Game	30 menit	Melakukan permainan bolavoli agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti latihan bolavoli	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 24 Mei 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

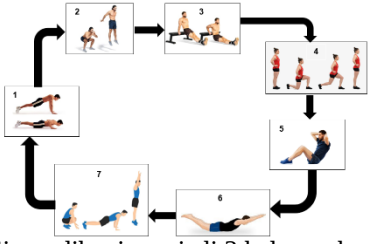
Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 30 dtk Set: 3x T.I: 1 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos d. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 27 Mei 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

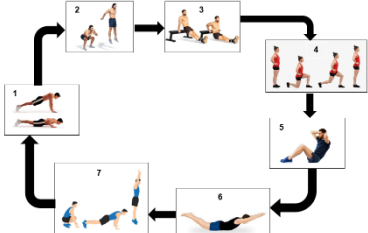
Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 30 dtk Set: 3x T.I: 1 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becerdas dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 29 Mei 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

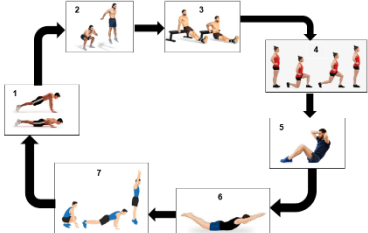
Periodasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 4
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 35 dtk Set: 3x T.I: 1.5 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 31 Mei 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

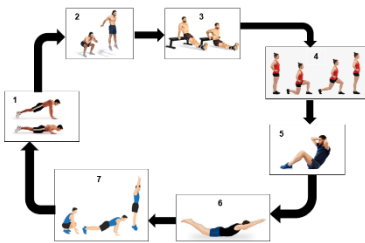
Periodasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 5
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latihan dibarkan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latihan dibarkan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 35 dtk Set: 3x T.I: 1.5 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beca dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 3 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

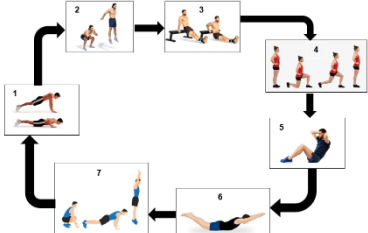
Periodasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 6
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 40 dtk Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 5 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

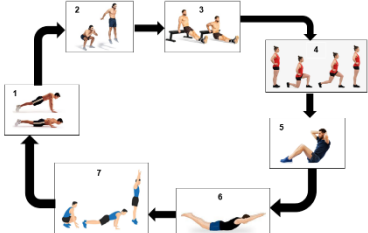
Periodasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 40 dtk Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 7 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

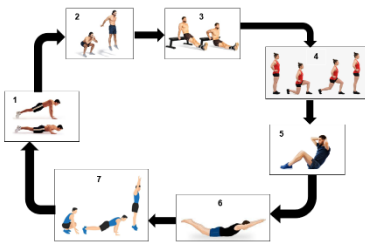
Periodasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 8
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 35 dtk Set: 3x T.I: 1.5 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 10 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

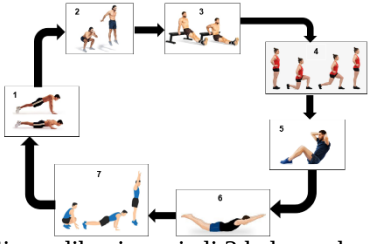
Periodasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 9
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 35 dtk Set: 3x T.I: 1.5 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 12 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

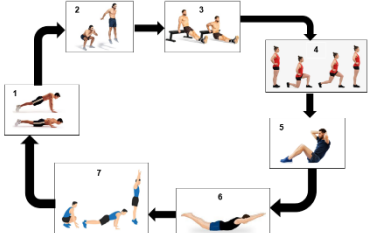
Periodasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 10
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latihan dibarkan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latihan dibarkan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 40 dtk Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beca dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 14 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

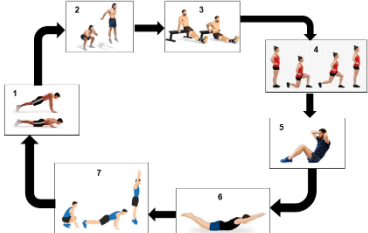
Periodasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 11
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 40 dtk Set: 3x T.I: 2 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahannya, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 17 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

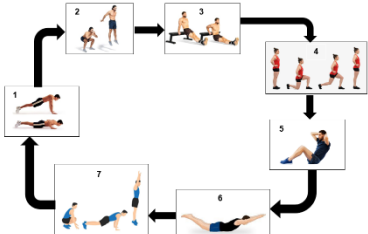
Periodasi : Khusus
 Mikro : VI
 Sesi : 12
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 45 dtk Set: 3x T.I: 2.5 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Lengan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 19 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus
 Mikro : VI
 Sesi : 13
 Peralatan : lapangan, matras, bangku,
 dumbbell, peluit, stopwatch
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan circuit weight training untuk kekuatan otot lengan	60 menit Rep: 45 dtk Set: 3x T.I: 2.5 mnt	 a. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok berisi 7 dan 6 orang b. Kemudian setiap siswa berada di pos masing-masing yang terdiri dari push up, squat, tricep dips, lunges, sit up, back up, dan squat thrust c. Setiap siswa akan merasakan bentuk latihan di setiap pos a. Siswa melakukan gerakan dan berpindah posisi sesuai aba-aba dari pelatih	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan bolavoli setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I X	Pengarahan, berdoa & penutup

Program Latihan

Cabang Olahraga : Bolavoli
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Post Test*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 21 Juni 2025
 Waktu : Pukul 15.00-16.30

Periodasi : Khusus
 Mikro : VII
 Sesi : 14
 Peralatan : lapangan, bola, cones, lakban, peluit, stopwatch, alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I X	Peserta latih dibariskan lima bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Post test</i> (tes akhir) Kekuatan otot lengan dengan menggunakan hand grip dynamometer	enit	 a. Tester berdiri dengan kedua kaki selebar bahu, pandangan ke depan. b. Tangan kanan memegang handgrip dynamometer tangan kiri menempel di samping badan, begitupun sebaliknya, kemudian sampel meremas handgrip sekuat mungkin. c. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 3 kali menggunakan tangan terkuat, diambil yang terbaik dan digunakan sebagai data	Hasil skor terbaik dari 3 kali pengambilan data dicatat dalam satuan kilogram (kg).
4	Game	30 menit	Melakukan permainan bolavoli agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti latihan bolavoli	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

Lampiran 3

Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir
1	Ikbal Kholis	18.4	22.7
2	Muhammad Rafa Irsyad	17.3	21.1
3	M Rifqi Sutrisno Putra	20.2	22.5
4	Dwi Maulana Ilham	18.8	21.8
5	Muhammaf Fairuz Al Aziz	20.7	23.2
6	Rifan Setiawan	15.4	18.7
7	Prayoga	18.4	22.5
8	Riza Suleman	22.1	26.6
9	Chairul Devian	19.3	22.5
10	Dito Bagus Aditya	17.5	20.8
11	Valentino	20.2	23.5
12	Fauzan Nugroho	21.4	25.3
13	Koko Aditama	18.7	22.6
14	Fendy Sugiarta	19.7	23.3
15	Sabil Dirgantara	18.5	21.9
16	Hilman Nugraha	16.7	20.6
17	Wangi Meliana	15.4	18.9
18	Nayla Putri Pratiwi	17.6	20.7
19	Fauziyah Kiran Ramadhani	16.7	19.8
20	Amelia Rahma	15.5	21.7

Lampiran 4

Hasil Perhitungan Deskriptif Statistik

Statistics		Pre Test	Post Test
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		96.15	105.35
Median		97.00	100.50
Std. Deviation		13.088	15.428
Variance		171.292	238.029
Minimum		77	81
Maximum		130	139

Lampiran 5

Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kategori	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan	Pre Test	.105	20	.200*	.955	20	.457
	Post Test	.160	20	.195	.959	20	.521

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6

Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan	Based on Mean	1.363	1	38	.250
	Based on Median	.820	1	38	.371
	Based on Median and with adjusted df	.820	1	36.847	.371
	Based on trimmed mean	1.208	1	38	.279

Lampiran 7

Hasil Perhitungan Uji Paired Sample T Test

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-9.200	6.420	1.436	-12.205	-6.195	-6.408	19	.000

Foto-Foto Penelitian



Pemanasan Sebelum Melaksanakan Penelitian

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Kepada Sampel Tentang Penelitian

Foto-Foto Penelitian



Tes Awal dan Akhir Menggunakan *Hand Grip Dynamometer*

Foto-Foto Penelitian



Latihan Circuit Weight Training Pos I dan II

Foto-Foto Penelitian



Latihan Circuit Weight Training Pos III dan IV

Foto-Foto Penelitian



Latihan *Circuit Weight Training* Pos V dan VI

Foto-Foto Penelitian



Foto Bersama Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli

SK DOSEN PEMBIMBING



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 : 064.c' UNISMA.FKIP/ KD / XI / 2024

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
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 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 : **Yunita Lasma, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Haydar Islami**

NPM : 41182191200096

Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smpn 42 Jakarta

Judi tetap 

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2024/2025**
- 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

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 29 Nopember 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

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

SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

Nomor : L. 0135/UNISMA.FKIP/E/V/2025

Lampiran : 1 (satu) Berkas

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPN 42 Jakarta
 di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Haydar Islami
 NPM : 41182191200096
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu penelitian hingga : 31 Agustus 2025

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

***Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Otot Lengan
 Siswa Ektrakurikuler Bolavoli Di SMPN42 Jakarta***

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, 20 Mei 2025

Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

SURAT BALASAN PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 42

Jl. Pademangan Timur III Jakarta Utara Telp. (021) 6400355 Fax. (021) 64703079
e-mail : smp_42_jakarta@yahoo.co.id
JAKARTA

KodePos 14410

Nomor : 516 / PK.01.02
Lampiran : -
Perihal : Keterangan Melakukan
 Penelitian

Kepada
Yth. Kepada Dekan FKIP
Unisma Bekasi
di
Tempat

Assalamu'allaikum warohmatullohi wabarokatuh
Berdasarkan surat izin penelitian dari Dekan FKIP Universitas Islam "45" Bekasi
Nomor I. 0135/UNISMA.FPKI/E/V/2025, tertanggal 20 Mei 2025, bersama ini
saya Kepala SMP Negeri 42 Jakarta menerangkan bahwa:

Nama : HAYDAR ISLAMI
NPM : 41182191200096
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : UNISMA BEKASI

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 42 Jakarta
dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Circuit
Weight Training Terhadap Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler
Bola Voli di SMP Negeri 42 Jakarta*" pada tanggal 2 Juni s.d. 2 Juli 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 11 Juni 2025
Kepala SMP Negeri 42

SIYABUDIN
NIP. 196604261988121001

SURAT KESEDIAAN SISWA MENGIKUTI PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 42
Jl. Pademangan Timur III Jakarta Utara Telp. (021) 6400355 Fax. (021) 64703079
E-mail : smp_42_jakarta@yahoo.co.id
JAKARTA

Kode Pos 14410

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SIHABUDIN
NIP : 196604261988121001
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Jl. Pademangan Timur

Menerangkan :

Bahwa nama-nama peserta didik dibawah ini merupakan peserta didik yang mengikuti Ekstrakurikuler VOLLY di SMP Negeri 42 dan mengikuti Simple Skripsi. Adapun nama-nama tersebut sebagai berikut :

NO	NAMA SISWA	KLS	NISN	TEMPAT LAHIR	TGL LAHIR
1	MUHAMMAD FAIRUZ AL AZIZ	7A	0101215706	JAKARTA	2010-08-10
2	Rizqullah Ibnu Khaldun	7A	0119804626	Jakarta	2011-07-03
3	PRAYOGA	7B	0103161263	CIANJUR	2010-07-30
4	DITO BAGUS ADITYA	7D	0115832905	JAKARTA	2011-02-23
5	Rifan Setiawan	7D	0112393433	Jakarta	2011-01-16
6	RIZA SULEMAN	7D	0105920484	JAKARTA	2010-08-22
7	FAJAR RINO DEANOVA PRADITYA DIANA	7D	0109449374	JAKARTA	2010-12-07
8	Muhamad Ray Syah	7D	0101725165	Jakarta	2010-10-06
9	RAMDAN	7D	0101071300	JAKARTA	2010-08-28
10	RIZKI PUTERA NURADI	7D	3128778861	JAKARTA	2012-04-18
11	BISMA ARMANDO PUTRA	8B	0091302618	JAKARTA	2009-12-20
12	MUHAMMAD KHAIRUNNAS AL FIKRI	8C	0095446942	JAKARTA	2009-12-04
13	CHAIRUL DEVIAN	8D	0096846600	JAKARTA	2009-12-15
14	M RIFQI SUTRISNO PUTRA	8D	0091579648	JAKARTA	2009-08-17
15	MUHAMMAD RAFA IRSYAD	8D	0098610564	JAKARTA	2009-11-30
16	ALZA SETIYAWAN	8D	0102542724	JAKARTA	2010-09-18
17	CHICHARITO PACIFICA TWEIN	8D	0103385711	JAKARTA	2010-11-28
18	DWI MAULANA ILHAM	8E	0103829553	JAKARTA	2010-01-23
19	IKBAL KHOLIS	8F	0108610167	JAKARTA	2010-04-06
20	MUHAMMAD ZIDAN RAZAQUU	8F	0106592050	JAKARTA	2010-10-21

Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 07 Juli 2025
Kepala SMP N 42

SIHABUDIN
NIP. 196604261988121001

FREKUENSI BIMBINGAN



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

Nama Mahasiswa : Haydar Islami
NPM : 41182191200096
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : PENGARUH LATIHAN CIRCUITWEIGHT TRAINING TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN PESERTA EKTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN 42 JAKARTA
Pembimbing : Yunita Lasma, M. Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

No	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	14 Jan 2025	lengkap Bab I	[Signature]
2	20 Jan 2025	Susun Bab II	[Signature]
3	18 Feb 2025	lengkap Bab III	[Signature]
4	12 Mar 2025	Pelajari Hty hand grip	[Signature]
5	6 Mar 2025	Pelajari & susun prog lath.	[Signature]
6	9 April	acc sempro	[Signature]
7	23 April	suain instrumen tes	[Signature]
8	25 April	Pelajari instrumen tes	[Signature]

SURAT BEBAS PLAGIARISME



UNIVERSITAS ISLAM "45"
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 KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Cerpus-PL/023/An-06/Un/2015

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Haydar Ismail
 NPM : 41102131200096
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kemampuan Otot Lengan Siswa Kelas Komputer Kelas Di SMPN 42 Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 25.7%, pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 10 Juli 2015

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Dr. AZI AZIZ RULOla, M.Pd

Staf Perpustakaan FKIP

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

RIWAYAT HIDUP



Haydar Islami lahir pada tanggal 24 September 2002 di Jakarta. Merupakan anak pertama dari pasangana Bapak Sarman dan Ibu Casimah. Penulis memulai pendidikan formal di SDN PINANGSIA 01 PAGI pada tahun 2008 sampai 2014, Setelah tamat kemudian melanjutkan pendidikan pada tahun 2014 sampai 2017 di SMPN 42 Jakarta, Setelah tamat kemudian melanjutkan pendidikan pada tahun 2017 sampai 2020 di SMAN 17 Jakarta. Ditahun 2020 sampai 2025 penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan doa sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.