

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar nama siswa ekstrakurikuler bola basket Sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan

No	Nama	Jenis kelamin	Usia
1	Afri	Laki –laki	17
2	Noval	Laki –laki	16
3	Keris	Laki –laki	17
4	Ilham	Laki –laki	16
5	Emiyasin	Laki –laki	16
6	Septian	Laki –laki	16
7	Lankris	Laki –laki	16
8	Kristiano	Laki –laki	17
9	Rahmad	Laki –laki	16
10	Zandra	Laki –laki	16

Lampiran 2. Hasil *pretest posttets*

No	Nama	Bagian	<i>Pre test</i> (Kg)	Kategori	<i>Post test</i> (Kg)	Kategori
1	Afri	Kanan	45,5	Sedang	47,5	Baik
		Kiri	38,5	Sedang	40	Sedang
2	Keris	Kanan	45	Kurang	47	Baik
		Kiri	40	Sedang	41,5	Sedang
3	Emiyasin	Kanan	34,5	Sedang	37	Sedang
		Kiri	29	Kurang	31	Kurang
4	Noval	Kanan	44,5	Sedang	47	Baik
		Kiri	39	Sedang	41	Sedang
5	Ilham	Kanan	42	Sedang	44	Sedang
		Kiri	33	Kurang	34	Sedang
6	Septian	Kanan	43	Sedang	44	Sedang
		Kiri	38	Sedang	39,5	Sedang
7	Lankris	Kanan	43,5	Sedang	45	Sedang
		Kiri	34	Sedang	35	Sedang
8	Rahmad	Kanan	35,5	Kurang	36,5	Sedang
		Kiri	31	Kurang	32,5	Kurang
9	Kristiano	Kanan	37,5	Sedang	39	Sedang
		Kiri	34	Sedang	35	Sedang
10	Zandra	Kanan	38	Sedang	39,5	Sedang
		Kiri	34	Sedang	35	Sedang

Lampiran 3. Uji normalitas tangan kanan

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Kanan_Pretest	Mean		40.900	1.3055
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	37.947	
		Upper Bound	43.853	
	5% Trimmed Mean		41.000	
	Median		42.500	
	Variance		17.044	
	Std. Deviation		4.1285	
	Minimum		34.5	
	Maximum		45.5	
	Range		11.0	
	Interquartile Range		7.6	
	Skewness		-.478	.687
	Kurtosis		-1.562	1.334
Kanan_Posttest	Mean		42.650	1.3479
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.601	
		Upper Bound	45.699	
	5% Trimmed Mean		42.722	
	Median		44.000	
	Variance		18.169	
	Std. Deviation		4.2626	
	Minimum		36.5	
	Maximum		47.5	
	Range		11.0	
	Interquartile Range		8.5	
	Skewness		-.352	.687
	Kurtosis		-1.674	1.334

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kanan_Pretest	.205	10	.200*	.885	10	.149
Kanan_Posttest	.224	10	.167	.879	10	.128

Lampiran 4. Uji normalitas tangan kiri

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Kiri_Pretest	Mean		36.050	1.0012
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	33.785	
		Upper Bound	38.315	
	5% Trimmed Mean		36.111	
	Median		36.000	
	Variance		10.025	
	Std. Deviation		3.1662	
	Minimum		31.0	
	Maximum		40.0	
	Range		9.0	
	Interquartile Range		5.3	
	Skewness		-.210	.687
	Kurtosis		-1.657	1.334
Kiri_Posttest	Mean		36.910	1.3704
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	33.810	
		Upper Bound	40.010	
	5% Trimmed Mean		36.783	
	Median		35.000	
	Variance		18.781	
	Std. Deviation		4.3337	
	Minimum		31.0	
	Maximum		45.1	
	Range		14.1	
	Interquartile Range		5.9	
	Skewness		.588	.687
	Kurtosis		-.276	1.334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kiri_Pretest	.241	10	.102	.882	10	.138
Kiri_Posttest	.270	10	.037	.926	10	.408

Lampiran 5. Uji Homogenitas

Descriptives			
	Kelas		Statistic
Posttest_Kanan Kiri	Posttest_Kanan	Mean	42.650
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 39.601
			Upper Bound 45.699
		5% Trimmed Mean	42.722
		Median	44.000
		Variance	18.169
		Std. Deviation	4.2626
		Minimum	36.5
		Maximum	47.5
		Range	11.0
		Interquartile Range	8.5
		Skewness	-.352
		Kurtosis	-1.674
	Posttest_Kiri	Mean	36.910
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 33.810
			Upper Bound 40.010
		5% Trimmed Mean	36.783
		Median	35.000
		Variance	18.781
		Std. Deviation	4.3337
		Minimum	31.0
		Maximum	45.1
		Range	14.1
		Interquartile Range	5.9
		Skewness	.588
		Kurtosis	-.276

Descriptives			
	Kelas		
Posttest_KananKiri	Posttest_Kanan	Mean	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound
			Upper Bound
		5% Trimmed Mean	
		Median	
		Variance	
		Std. Deviation	
		Minimum	
		Maximum	
		Range	
		Interquartile Range	
		Skewness	

	Posttest_Kiri	Kurtosis	
		Mean	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound
			Upper Bound
		5% Trimmed Mean	
		Median	
		Variance	
		Std. Deviation	
		Minimum	
		Maximum	
		Range	
		Interquartile Range	
		Skewness	
		Kurtosis	

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest_KananKiri	Based on Mean	.023	1	18	.882
	Based on Median	.031	1	18	.861
	Based on Median and with adjusted df	.031	1	17,015	.861
	Based on trimmed mean	.025	1	18	.875

Lampiran 6. T-test tangan kanan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	40.900	10	4.1285	1.3055
	Posttest	42.650	10	4.2626	1.3479

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	.992	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	-1.7500	.5401	.1708	-2.1363

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-1.3637	-10.247	9	.000

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 7. T-test tangan kiri

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	36.050	10	3.1662	1.0012
	Posttest	36.910	10	4.3337	1.3704

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	10	.643	.045

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	-.8600	3.3394	1.0560	-3.2489

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	Df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	1.5289	-.814	9	.436

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Peneliti foto bersama dengan sampel



Gambar 2. Peneliti mengambil data *pretest* pengukuran kekuatan otot lengan



Gambar 3. Sampel sedang melakukan latihan shoulder press



Gambar 4. Peneliti melakukan absensi pada sampel



Gambar 5. Peneliti dan sampel sedang melakukan pemanasan



Gambar 6. Sampel melakukan latihan *overhand triceps*



Gambar 7. Sampel melakukan latihan *biceps crul*



Gambar 8. Sampel melakukan latihan *calasic dumbell wrist crul*



Gambar 9. Sampel melakukan pendinginan



Gambar 10. Sampel melakukan latihan *wrist rotations*



Gambar 11. Sampel melakukan latihan *lateral raise*



Gambar 12. Sampel melakukan latihan *dumbbell extensor wrist crul*



Gambar 13. Sampel melakukan latihan *front raise*



Gambar 14. Peneliti mengambil data *posttest* pengukuran kekuatan otot lengan

Lampiran 9. Program latihan *Dumbbell Wrist Crul* dalam 16 kali pertemuan

Latihan minggu pertama:

Pertemuan 1

Hari	Tahapan Latihan	Pelaksanaan	Set dan Repetisi
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	10- 15 menit
	<i>Front Raice</i>	1. Berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang <i>dumbbell</i> tepat didepan paha, dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah. 3. Angkat kedua <i>dumbbell</i> bersamaan ke depan dan menjauhi tubuh hingga posisi kedua lengan sejajar. Pertahankan sejenak pada posisi ini sebelum perlahan-lahan <i>dumbbell</i> diturunkan pada posisi semula. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	8x3
	<i>Lateral Raice</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu 3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	8x3
	<i>Biceps Crull</i>	1. Berdiri tegak, pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Telapak tangan menghadap ke depan, lengan di samping tubuh. 3. Jaga punggung tetap lurus dan siku menempel di sisi	8x3

		tubuh. 4. Angkat <i>dumbbell</i> perlahan ke arah bahu sambil menarik napas. 5. Tahan sebentar di posisi atas. 6. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke posisi awal sambil menghembuskan napas.	
	<i>Dumbbell classick wrist crull</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	8x3
	<i>Dumbbel Extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	8x3
	Pendinginan		5-10 mnit

Pertemuan 2

Hari	Tahapan latihan	Perlakuan	Set dan Repetisi
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	10-15 menit
	<i>Shoulder Press</i>	1. Berdiri tegak 2. Pegang <i>dumbbell</i> 3. Angkat beban dari lateral bahu ke atas kepala hingga kedua siku lurus 4. Kembali ke posisi awal	8x3
	<i>Overhead Tricep</i>	1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggamannya overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 3. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 4. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 5. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 6. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	8x3
	<i>Front raise</i>	1. Berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang <i>dumbbell</i> tepat di depan paha, dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah. 3. Angkat kedua <i>dumbbell</i> bersamaan ke depan dan menjauhi tubuh hingga posisi kedua lengan sejajar. Pertahankan sejenak pada posisi ini sebelum perlahan-lahan <i>dumbbell</i> diturunkan pada posisi semula. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	8x3

		5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> di angkat.	
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	8x3
	<i>Dumbbell Classick Wrist crul</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	8x3
	Pendinginan		5-10 menit

Minggu ke dua

Pertemuan 3

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 menit
	<i>Lateral Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu 3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	10x3
	<i>Biceps Crull</i>	1. Berdiri tegak, pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Telapak tangan menghadap ke depan, lengan di samping tubuh. 3. Jaga punggung tetap lurus dan siku menempel di sisi tubuh. 4. Angkat <i>dumbbell</i> perlahan ke arah bahu sambil menarik napas. 5. Tahan sebentar di posisi atas. 6. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke posisi awal sambil menghembuskan napas.	10x3
	<i>Shoolder press</i>	1. Berdiri tegak 2. Pegang <i>dumbbell</i> 3. Angkat beban dari lateral bahu ke atas kepala hingga kedua siku lurus 4. Kembali keposisi awal	10x3
	<i>Dumbbel extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i>	10x3

		keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal	
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	10x3
	Pendinginan		5-10 mnt

Pertemuan 4

Hari	Tahapan latihan	Perlakuan	Repetisi dan set
	Pemanasan		5-10 mnt
	<i>Overhand Tricep</i>	7. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 8. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggamannya overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 9. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 10. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 11. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 12. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	10x3

	<i>Front Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang <i>dumbbell</i> tepat didepan paha, dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah. 3. Angkat kedua <i>dumbbell</i> bersamaan ke depan dan menjauhi tubuh hingga posisi kedua lengan sejajar. Pertahankan sejenak pada posisi ini sebelum perlahan-lahan <i>dumbbell</i> diturunkan pada posisi semula. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> di angkat.	10x3
	<i>Lateral Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu. 3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunka	10x3
	<i>Dumbbel extensor Wrist Crull</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	10x3

	<i>Dumbbel Classick Wrist Crull</i>	1. Duduk di bangku pegang dumbbell di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	10x3
	Pendinginan		5-10 mnt

Minggu ke tiga
Pertemuan 5

Hari	Tahapan latihan	Perlakuan	Repetisi dan set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 menit
	<i>Biceps crull</i>	1. Berdiri tegak, pegang dumbbell di kedua tangan. 2. Telapak tangan menghadap ke depan, lengan di samping tubuh. 3. Jaga punggung tetap lurus dan siku menempel di sisi tubuh. 4. Angkat <i>dumbbell</i> perlahan ke arah bahu sambil menarik napas. 5. Tahan sebentar di posisi atas. 6. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke posisi awal sambil menghembuskan napas.	12x3
	Shoulder Press	1. Berdiri tegak 2. Pegang <i>dumbbell</i>	12x3

		3. Angkat beban dari <i>lateral</i> bahu ke atas kepala hingga kedua siku lurus 4..Kembali keposisi awal	
	<i>Fron Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang <i>dumbbell</i> tepat didepan paha, dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah. 3. Angkat kedua <i>dumbbell</i> bersamaan ke depan dan menjauhi tubuh hingga posisi kedua lengan sejajar. Pertahankan sejenak pada posisi ini sebelum perlahan-lahan <i>dumbbell</i> diturunkan pada posisi semula. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> di angkat.	12x3
	<i>Dumbbel Classick</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	<i>Wrist Rotations</i>	7. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 8. Letakkan kedua kaki	12x3

		menapak rata di lantai. 9. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 10. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 11. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 12. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	
	Pendinginan		5-10 mnt

Pertemuan 6

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan		10 menit
	<i>Overhead Triceps</i>	1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggamannya overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 3. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 4. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 5. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 6. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	12x3
	<i>Lateral Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu 3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	12x3
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus.	12x3

		- Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. - Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. - Kepalkan kedua tangan dengan ringan. - Putar pergelangan tangan searah jarum jam - Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	
	<i>Shoulder Press</i>	- Berdiri tegak - Pegang <i>dumbbell</i> - Angkat beban dari lateral bahu ke atas kepala hingga kedua siku lurus - Kembali keposisi awal	12x3
	<i>Dumbbell Extensor</i>	- Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. - Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah - Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas - Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. - Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	Pendinginan		5-10 mnt

Minggu ke empat
Pertemuan 7

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 menit
	<i>Biceps Crull</i>	- Berdiri tegak, pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. - Telapak tangan menghadap ke depan, lengan di samping tubuh. - Jaga punggung tetap lurus dan siku menempel di sisi	12x4

		tubuh. - Angkat dumbbell perlahan ke arah bahu sambil menarik napas. - Tahan sebentar di posisi atas. - Turunkan dumbbell perlahan ke posisi awal sambil menghembuskan napas.	
	<i>Lateral raise</i>	- Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. - Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu - Turunkan perlahan keposisi awal. - Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. - Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	12x4
	<i>Dumbbell Extensor Wrist Crull</i>	- Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. - Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah - Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas - Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. - Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x4
	<i>Front Raise</i>	- Berdiri tegak - Pegang <i>dumbbell</i> dengan pegangan <i>overhand</i> - Angkat beban dari depan paha hingga setinggi bahu - Kembali keposisi awal	12x4
	<i>Dumbeel classick Wrist Crull</i>	- Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. - Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. - Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh.	12x4

		4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	
	Pendinginan		5-10 menit

Pertemuan 8

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5- 10 menit
	<i>Overhand Triceps</i>	1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggamannya overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 3. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 4. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 5. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 6. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	10x3
	<i>Shoulder Press</i>	1. Berdiri tegak 2. Pegang <i>dumbbell</i> 3. Angkat beban dari lateral bahu ke atas kepala hingga kedua siku lurus 4. Kembali ke posisi awal	10x3
	<i>Dumbbell Classic Wrist Crull</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di	10x3

		paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	10x3
	Pendinginan		5-10 menit

Minggu kelima
Pertemuan 9

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	10 mnt
	<i>Lateral Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu	10x3

		3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	
	<i>Overhand tricep</i>	1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggam overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 3. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 4. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 5. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 6. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	10x4
	<i>Dumbbell calssick Wrist Crull</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	10x3

	<i>Dumbbel Extensor Wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	10x3
	<i>Wrist rotations</i>	1. Duduk tegak dengan tangan menekuk 90 derajat 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan jarak lengan dan pegangan netral 3. Putar tangan secara perlahan hingga telapak tangan menghadap keatas dan kebawah 4. Kembali ke posisi awal	10x3
	Pendinginan		5-10 mnt

Pertemuan 10

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 menit
	<i>Shoulder Press</i>	1. Berdiri tegak 2. Pegang <i>dumbbell</i> 3. Angkat beban dari <i>lateral</i> bahu ke atas kepala hingga kedua siku lurus 4. Kembali ke posisi awal dengan kembali	12x3
	<i>Bicep Crull</i>	1. telapak tangan menghadap atas 2. Berdiri tegak dengan posisi kaki sejajar dengan Pegang <i>dumbbell</i> dengan bahu dan letakkan lengan disamping tubuh 3. Tekuk siku dan angkat lengan bawah, jaga punggung tetap lurus 4. Turunkan lengan ke posisi semula	12x3
	<i>Dumbbel classic wrist crul</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah	12x3

		dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	
	<i>Dumbbell Extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	12x3
	Pendinginan		5-10 mnt

Minggu ke Enam
Pertemuan 11

Hari	Tahapan Latihan	Pelaksanaan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 menit
	<i>Front raise</i>	1. Berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang <i>dumbbell</i> tepat didepan paha, dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah. 3. Angkat kedua <i>dumbbell</i> bersamaan ke depan dan menjauhi tubuh hingga posisi kedua lengan sejajar. Pertahankan sejenak pada posisi ini sebelum perlahan-lahan <i>dumbbell</i> diturunkan pada posisi	12x3

		semula. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> di angkat.	
	<i>Overhand Tricep</i>	1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggamannya overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 3. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 4. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 5. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 6. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	12x3
	<i>Dumbel classic wrist crul</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	<i>Dumbel Extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> denga	12x3

		telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat dumbbell keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	12x3
	Pendinginan		5-10 menit

Pertemuan 12

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	12x3
	<i>Lateral Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu 3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	12x3
	<i>Biceps Crull</i>	1. Berdiri tegak, pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Telapak tangan menghadap ke depan, lengan di samping	12x3

		tubuh. 3. Jaga punggung tetap lurus dan siku menempel di sisi tubuh. 4. Angkat dumbbell perlahan ke arah bahu sambil menarik napas. 5. Tahan sebentar di posisi atas. 6. Turunkan dumbbell perlahan ke posisi awal sambil menghembuskan napas.	
	<i>Dumbel classic wrist crul</i>	1. Duduk di bangku pegang dumbbell di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	<i>Dumbbel Extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat dumbbell keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3

	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	12x3
	Pendingianan		10 mnt

Minggu ke Tujuh
Pertemuan 13

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 menit
	<i>Shoulder press</i>	1. Berdiri tegak 2. Pegang <i>dumbbell</i> 3. Angkat beban dari lateral bahu ke atas kepala hingga kedua siku lurus 4. Kembali keposisi awal dengan kembali	12x3
	<i>Lateral Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu. 3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan	12x3
	<i>Dumbel classic wrist crul</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut.	12x3

		3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	
	<i>Dumbbell Extensor Wrist Crull</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	12x3
	Pendinginan		5-10 menit

Pertemuan 14

	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 menit
	<i>Overhand Tricep</i>	1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggaman overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 3. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 4. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 5. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 6. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	12x4
	<i>Lateral Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan memegang <i>dumbbell</i> disamping tubuh. 2. Angkat beban dari samping tubuh hingga setinggi bahu 3. Turunkan perlahan keposisi awal. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diangkat. 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan.	12x4
	<i>Dumbbell classic wrist curl</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin.	12x4

		6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	
	<i>Dumbbell Extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x4
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	12x4
	pendinginan		5-10 mnt

Minggu ke Delapan
Pertemuan 15

Hari	Tahapan latihan	Perlakuan	Repetisi dan Set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 mnt
	<i>Front Raise</i>	1. Berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang <i>dumbbell</i> tepat didepan paha, dengan posisi telapak tangan menghadap kebawah. 3. Angkat kedua <i>dumbbell</i> bersamaan ke depan dan	12x3

		menjauhi tubuh hingga posisi kedua lengan sejajar. Pertahankan sejenak pada posisi ini sebelum perlahan-lahan <i>dumbbell</i> diturunkan pada posisi semula. 4. Ambil napas pada saat <i>dumbbell</i> diturunkan 5. Buang napas pada saat <i>dumbbell</i> di angkat.	
	<i>Bicep Crull</i>	1. Berdiri tegak, pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Telapak tangan menghadap ke depan, lengan di samping tubuh. 3. Jaga punggung tetap lurus dan siku menempel di sisi tubuh. 4. Angkat <i>dumbbell</i> perlahan ke arah bahu sambil menarik napas. 5. Tahan sebentar di posisi atas. 6. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke posisi awal sambil menghembuskan napas.	12x3
	<i>Dumbbel classic wrist crul</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3

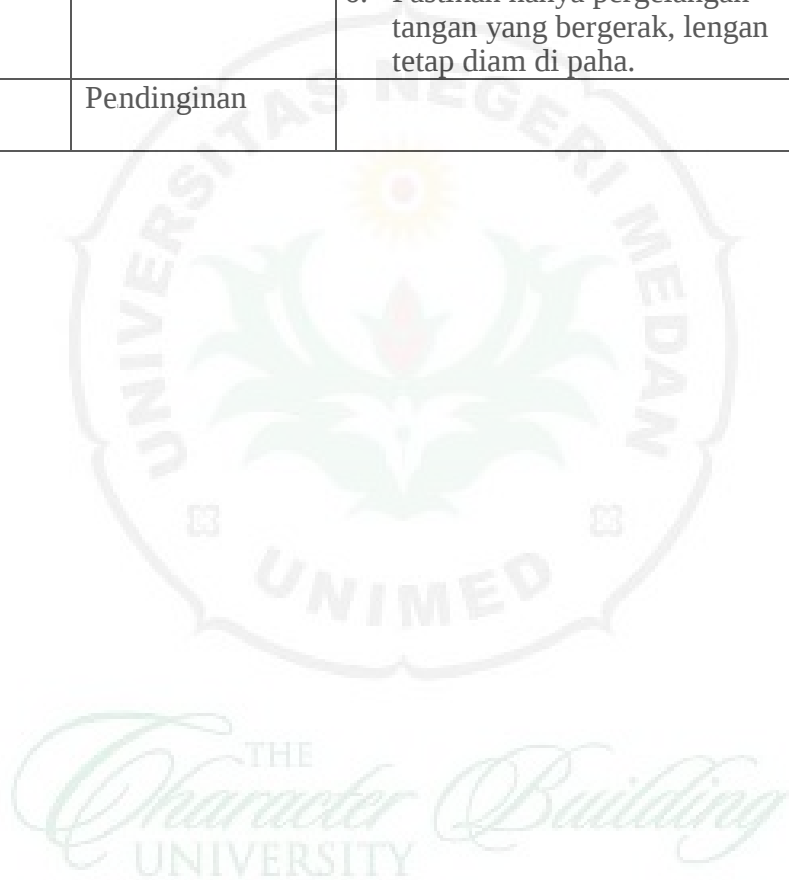
	<i>Dumbbell Extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	12x3
	Pendinginan		10 menit

Pertemuan 16

Hari	Tahapan Latihan	Perlakuan	Repetisi dan set
	Pemanasan	Melakukan pemanasan statis dan dinamis lebih berfokus pada tangan	5-10 mnt
	<i>Bicep Crull</i>	1. Berdiri tegak, pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Telapak tangan menghadap ke depan, lengan di samping tubuh. 3. Jaga punggung tetap lurus dan siku menempel di sisi tubuh. 4. Angkat <i>dumbbell</i> perlahan ke arah bahu sambil menarik napas. 5. Tahan sebentar di posisi atas. 6. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke posisi awal sambil menghembuskan napas.	12x3

	<i>Overhand Tricep</i>	1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. 2. Pegang satu <i>dumbbell</i> dengan kedua tangan, genggam overhand (telapak tangan menghadap ke atas). 3. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas kepala, lalu tekuk siku sehingga <i>dumbbell</i> berada di belakang kepala. 4. Pastikan siku mengarah ke atas dan dekat dengan telinga. 5. Dorong <i>dumbbell</i> ke atas hingga lengan lurus penuh. 6. Turunkan kembali perlahan ke posisi awal di belakang kepala.	12x3
	<i>Dumbbel classic wrist crul</i>	1. Duduk di bangku pegang <i>dumbbell</i> di kedua tangan. 2. Letakkan lengan bawah di paha telapak tangan menghadap ke atas, dan pergelangan tangan berada di tepi lutut. 3. Genggam <i>dumbbell</i> dengan kuat, jari-jari menggenggam penuh. 4. Turunkan <i>dumbbell</i> perlahan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan. 5. Angkat <i>dumbbell</i> ke atas dengan melentikkan pergelangan tangan setinggi mungkin. 6. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 7. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3
	<i>Dumbbel Extensor wrist Crul</i>	1. Ambil posisi duduk dan siku bertumpu pada paha. 2. Pegang <i>dumbbell</i> dengan telapak tangan menghadap kebawah 3. Gunakan pergelangan tangan untuk mengangkat <i>dumbbell</i> keatas 4. Tahan sebentar di posisi atas untuk kontraksi otot lengan bawah. 5. Turunkan perlahan kembali ke posisi awal.	12x3

	<i>Wrist Rotations</i>	1. Duduk tegak di kursi dengan punggung lurus. 2. Letakkan kedua kaki menapak rata di lantai. 3. Letakkan kedua lengan di atas paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah. 4. Kepalkan kedua tangan dengan ringan. 5. Putar pergelangan tangan searah jarum jam 6. Pastikan hanya pergelangan tangan yang bergerak, lengan tetap diam di paha.	12x3
	Pendinginan		5x10 menit



Lampiran 10. Absensi Penelitian

1 DAFTAR ABSEN SISWA EKSTRKURIKULER BOLA BASKET PADA SISWA SEKOLAH YAASAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI TELADAN MEDAN

NO	NAMA	PERTEMUAN																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	AFRI		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	KERIS	p	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	p
3	EMIYASIN	r	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	o
4	NOVAL	e	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	s
5	ILHAM		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	t
6	SEPTIAN	t	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	t
7	LANKRIS	e	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	e
8	RAHMAD	s	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	s
9	KRISTIANO	t	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	t
10	ZANDRA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Medan, 16 September 2025

MENGETAHUI

PENELITI

PELATIH/GURU OLAH RAGA


ULMAN SITANGGANG


BINSAR GULTOM

Lampiran 11. Pengajuan Topik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Willem Iskandar, Psr.V Medan ; Telp (061) 6613365; Fax (061) 6613319-6614002
 Email: unmedlemlt@gmail.com

Medan, 22 Oktober 2024

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

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ulman Sitanggang
 Nim : 6212610001
 Jurusan : Ilmu Keolahragaan

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

1. Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist Curl Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw pada Club Akademik Basket Medan (ABM)
2. Pengaruh Sport Massage Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga
3. Pengaruh Sport Massage Terhadap kecemasan Pada Atlet Fun Muaythay Cemara

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

Mengetahui,
 Pembimbing Skripsi

Indah Verawati, S.Psi., M.A
 NIP. 197804142005012004

Medan, 22 Oktober 2024
 Pemohon

Ulman Sitanggang
 NIM. 6212610001

Disetujui,
 Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Zulaini, S.K.M., M.Kes.AIFO.
 NIP. 197910052008012021

Lampiran 12. Surat Penugasan Dosen PS



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

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Nomor : **2357**/UN33.6/KEP/2025

TENTANG

PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI PROGRAM STUDI IKOR DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

- Membaca : - Permohonan Ketua Program Studi IKOR tentang usulan penunjukan Pembimbing Skripsi No: 097/UN33.6.6/PP/2024 Tanggal 23 Agustus 2024
- Menimbang : - Bahwa permohonan usulan tersebut di atas dapat disetujui dan perlu ditetapkan dengan surat keputusan.
- Mengingat : - UU RI Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
- UU RI Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 37 tahun 2009, tentang Dosen
- Keputusan Presiden RI Nomor 124 tahun 1999, tentang perubahan IKIP menjadi UNIMED
- Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI nomor: 141/0/2001 tentang Status Universitas Negeri Medan
- Keputusan Rektor Universitas Negeri Medan No. 0406/UN33/KPT/2019, Tentang pengangkatan Dekan Di Lingkungan Unimed
- Menetapkan
Pertama : Mengangkat Saudara Indah Verawati, S.Psi., MA NIP. 197804142005012004

Sebagai Pembimbing Skripsi atas mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Ulman Sitanggang
NIM : 6212610001
Jurusan : IKOR
Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Dumbell Wrist Curl Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa Sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan"

- Kedua : Apabila terdapat kekeliruan di kemudian hari tentang penetapan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Medan

Pada tanggal : 18 Juni 2025



FIK
Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd
NIP. 19730904 199903 1 002

Lampiran 13. Lembar Persetujuan Seminar Proposal**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi Ini Diajukan Oleh Ulman Sitanggang NIM: 6212610001 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dengan Judul Pengaruh Latihan *Dumbbell Wrist Curl* Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* pada Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk
Ujian Seminar Proposal



Medan, Mei 2025

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Ace uk sempro

Indah Verawati, S.Psi., MA
NIP.197804142005012004

Lampiran 14. Surat Keterangan Undangan Sempro

5/27/25, 12:33 PM

Cetak Undangan Seminar Proposal



**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 : 060 / UN33-6-6 / LL / 2025

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

No	Nama Panitia Seminar Proposal	Jabatan dalam Kepanitiaan
1	Zulaini, S.K.M., M.Kes.	Ketua
2	Zulaini, S.K.M., M.Kes.	Sekretaris
3	Indah Verawati, S.Psi., M.A.	Pembimbing Skripsi
4	Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Dosen Penguji I
5	Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or.	Dosen Penguji II
6	Zulaini, S.K.M., M.Kes.	Dosen Penguji III
7	Filli Azandi, S.Pd., M.Or.	Pengambil Berita Acara

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

Nama : ULMAN SITANGGANG
NIM : 6212610001
Akt / Program Studi : 2021 / S1 - ILMU KEOLAHRAHAAN
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN DUMBBLE WRIST CURL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SISWA SEKOLAH YAYASAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI TELADAN MEDAN

Yang akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Rabu, 4 Juni 2025
Waktu : 09.00 WIB
Tempat : 16

Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 27 Mei 2025
Ketua Jurusan,

Zulaini, S.K.M., M.Kes.
NIP. 197910052008012021

Lampiran 15. Berita Acara Seminar Proposal



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

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 Rabu Tanggal Empat Bulan Juni Tahun Dua Ribu Dua Puluh Lima telah melaksanakan Seminar Proposal Penelitian Skripsi Mahasiswa:

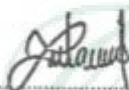
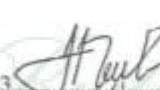
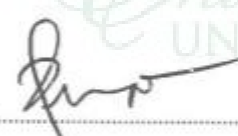
Nama : Ulman Sitanggang
NIM : 6212610001
Jurusan / Prodi : IKOR
Judul Proposal : Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist Curl Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa Sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan,

Keputusan Tim Penguji :

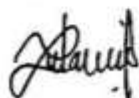
- Proposal dapat dilaksanakan tanpa perbaikan
- Proposal dapat dilaksanakan setelah perbaikan
- Proposal tidak layak untuk diteliti (Ganti Topik)

Medan, 04 Juni 2025

Dosen Penguji :

1.  (Moderator) 3.  (Pengarah I)
2.  (Notulen/PS) 4.  (Pengarah II)

Ketua Jurusan IKOR,



Zulaini, SKM., M.Kes., AIFO
NIP. 197910052008012021

Pembimbing,



Indah Verawati, S.Psi., M.A
NIP. 197804142005012004

Lampiran 16. Format Revisi Seminar Proposal

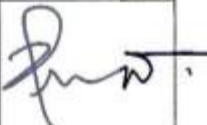
FORMAT REVISI PROPOSAL

Nama : Ulman Sitanggang

NIM : 6212610001

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Judul Proposal : Pengaruh Latihan *Dumbbell Wrist Crul* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa Sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan

Nama Penguji	Hal Yang Direvisi	Tanda Tangan
Moderator Zulaini, S,K,M., M.Kes.	1. Ikuti arahan pengarah I dan II tentang variable terikat	
Pembimbing Indah Verawati, S,Psi., M.A.	1. Perbaiki sesuai dengan arahan dari pengerah I dan II	
Penguji I <u>Dr. Nurhamida Sari Siregar,</u> <u>S.KM.,M.Kes.,AIFO</u>	1.perubahan variabel terikat 2.Perbaiki metode penelitian 3.Perbaiki kerangka berfikir 4.Penambahan anatomi otot lengan	
Penguji II Deni Rahmadan Marpaung, S.pd., M.Or.	1. Perbaiki program latihannya 2. Penulisan Daftar pustaka 3. Perubahan variabel terikat 4. Ikuti panduan penulisan skripsi	

Medan, Juni 2025

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



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

Lampiran 17. Surat Izin Penelitian

6/20/25, 2:51 PM

Cetak Surat Izin Penelitian



**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

Medan, 20 Juni 2025

Nomor : 2394/83.61/PP/2025
Lampiran : 1 (satu) berkas Proposal Penelitian
Perihal : Izin Melaksanakan Penelitian

Yth. Pimpinan Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan
Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan
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 : ULMAN SITANGGANG
NIM : 6212610001
Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Dosen Pembimbing : Indah Verawati, S.Psi., M.A.
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN DUMBBLE WRIST CURL TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SISWA SEKOLAH YAYASAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI TELADAN MEDAN

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



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

Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian



SMK SWASTA TELADAN MEDAN

SMK RUJUKAN - AKREDITASI : A (AMAT BAIK)
Menggunakan Sistem Manajemen Mutu ISO 9001 - 2015
Jl. Pertiwi No. 95 / Jl. Bersama No. 268-A Medan Telp. (061) 7382218 Fax. (061) 7382218, 8456684
Homepage Yayasan : www.yptteladan.or.id Homepage Sekolah : smkteladanmedan.sch.id
E-mail : info@yptteladan.or.id
Kelurahan Bantan - Kec. Medan Tumbuh - Kode Pos 20224 Medan



United Registrar of Systems Cert No. 16059 Issue No. 1
SMK SWASTA TELADAN MEDAN

No : 1179 / SMK-Tel / K.04 / IX / 2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Selesai Penelitian

Medan, 16 September 2025
Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan
di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan No. 1833/UN33.6.1/PP/2025 tanggal 19 Mei 2025 perihal Permohonan Izin Penelitian untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan oleh Mahasiswa atas nama :

Nama : Ulman Sitanggang
NIM : 6212610001
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (SI)

Bahwasanya penelitian di SMK Swasta Teladan Medan oleh mahasiswa tersebut pada tanggal 15 Juli 2025 s.d 15 September 2025 telah selesai dilaksanakan dan penelitian ini mengikuti tata tertib dan peraturan yang berlaku di SMK Swasta Teladan Medan.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Tembusan :

1. Ketua Badan Pengurus YPT Teladan Medan
2. Ketua Badan Pengawas YPT Teladan Medan
3. WMM ISO 9001 : 2015
4. Arsip



Lampiran 19. SK Bebas 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: 4751 /UN.33.6.1/KEP/PP/2025

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

Nama : ULMAN SITANGGANG
 NIM : 6212610001
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Judul : "PENGARUH LATIHAN DUMBBELL WRIST CURL TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SISWA SEKOLAH YAYASAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI TELADAN MEDAN"

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, 17 Oktober 2025
 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 20. Lembar Persetujuan Skripsi**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi Ini Diajukan Oleh Ulman Sitanggang NIM: 6212610001 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dengan Judul Pengaruh Latihan *Dumbbell Wrist Curl* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Sekolah Yayasan Teknologi Teladan Medan Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Ujian Skripsi



THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, 15 Oktober 2025

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Acc. vlt sidang.

Indah Verawati, S.Psi., MA
NIP.197804142005012004

Lampiran 21. SK Undangan Meja Hijau



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Willem Iskandar, Pst 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 : **4832** /UN33.6.1/PP/2025

Bersama ini dengan hormat kami mengundang saudara, panitia ujian skripsi di bawah ini:

No	Nama Panitia Ujian Skripsi	Jabatan dalam Kepanitiaan
1	Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd.	Ketua
2	Drs. Zulfan Heri, M.Pd.	Wakil Ketua
3	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Sekretaris
4	Indah Verawati, S.Psi., M.A.	Pembimbing Skripsi
5	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Dosen Penguji I
6	Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or.	Dosen Penguji II
7	Zulaini, S.K.M., M.Kes.	Dosen Penguji III
8	Indah Verawati, S.Psi., M.A.	Dosen Saksi / PA
9	Filli Azandi, S.Pd., M.Or.	Pengambil Berita Acara

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

Nama : ULMAN SITANGGANG
NIM : 6212610001
Akt / Program Studi : 2021 / S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN DUMBBLE WRIST CURL TERHADAP
PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SISWA SEKOLAH YAYASAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI
TELADAN MEDAN

Yang akan dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Rabu, 29 Oktober 2025
Waktu : 09.00 WIB
Tempat : 16

Turut disertakan juga skripsi dan Lembar Penilaian Skripsi (LPS) yang telah diisi (dinilai) 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, 22 Oktober 2025
Panitia Ujian Mempertahankan Skripsi


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

Sekretaris Panitia



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

Lampiran 22. Berita Acara Meja Hijau

30/10/25, 08.44

Cetak Berita Acara Seminar Hasil



**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

**BERITA ACARA
UJIAN MEMPERTAHANKAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : ULMAN SITANGGANG
 NIM : 6212610001
 Program Studi : S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
 Hari, Tanggal : Rabu, 29 Oktober 2025
 Pukul : 09.00 WIB
 Tempat : 16
 Alamat : Jln. Willem Iskandar Psr V Medan Estate Kotak Pos 1589 - Medan 20221

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN DUMBBLE WRIST CURL TERHADAP
 PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EKSTRAKURIKULER
 BOLA BASKET SISWA SEKOLAH YAYASAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI
 TELADAN MEDAN

Hasil Ujian : Setelah mendengar, melihat, memperhatikan dan sebagainya.
 Maka Diputuskan : Mahasiswa tersebut dinyatakan:
 Bahwa **Lulus/Tidak Lulus**
 Dengan Nilai 87.25 (A)

No	Nama Dosen Pemb/Penguji/Saksi/Notulen	Jabatan	Tanda Tangan
1	Indah Verawati, S.Psi., M.A.	Pembimbing	1. Disahkan
2	Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.	Penguji	2. Disahkan
3	Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or.	Penguji	3. Disahkan
4	Zulaini, S.K.M., M.Kes.	Penguji	4. Disahkan
5	Fili Azandi, S.Pd., M.Or.	Saksi/Notulen	5. Disahkan

Dicetak oleh 40104 (30/10/2025 08:44:58)

Medan, 29 Oktober 2025

Ketua Sidang
Dekan

Sekretaris
Ketua Jurusan,

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

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

Silahkan verifikasi surat ini melalui QR Code Berikut :



https://devakad.unimed.ac.id/admipki/penyelesaian_studi/cetak_berita_acara_seminar_hasil/

Lampiran 23. Format Revisi Ujian Skripsi

FORMAT REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama : Ulman Sitanggang

NIM : 6212610001

Jurusan : Ilmu Keolahragaan (IKOR)

Judul Skripsi: Pengaruh Latihan *Dumbbel Wrist Crul* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Ekstrakurikuler Bola Basket Siswa Sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan

Nama Penguji	Hal yang direvisi	Tandatangan
Pembimbing <u>Indah Verawati, S.Psi, M.A</u>	1. Ikuti arahan penguji 1,2 dan 3	
Penguji I <u>Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes. AIFO.</u>	1. Perbaiki tata cara penulisan sesuai buku panduan 2. Tujuan penelitian dan kesimpulan 3. Pembahasan lebih mengarah perbedaan hasil penelitian yang diperoleh 4. Jelasakan kelemahan penelitian 5. Hasil penelitian	
Penguji II <u>Deni Rahman Marpaung, S.pd., M.Or</u>	1. Penambahan rumusan masalah, tujuan penelitian, kesimpulan 2. Kaji dalam pembahasan, kenapa ada perbedaan dalam hasil. 3. Perbaiki program latihan	
penguji III <u>Zulaini, SKM., M.Kes., AIFO</u>	1. Perbaiki caption pada gambar 2. Tambahkan gambar anatomi terkait program latihan 3. perbaiki kerangka berfikir 4. perbaiki hipotesis sesuai dngan tujuan	

Medan, November 2025


Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes. AIFO.
NIP. 197503120080120005

Lampiran 24. Sertifikat Gebyar Senam Pelajar Sumatera Utara



Lampiran 25. Sertifikat Kompre



SERTIFIKAT

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : ULMAN SITANGGANG

NIM : 6212610001

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

TELAH MENGIKUTI UJI KOMPREHENSIF DENGAN HASIL:

LULUS

Medan, 9 Oktober 2025

Ketua Jurusan IKOR


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

Mengetahui,
Dekan FIK UNIMED


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

THE Character Building UNIVERSITY