



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Izza Rohmatulloh
 NIM : 195900093
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Skripsi : Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada untuk anak usia 9-10 tahun di kolam renang candi pari porong sidoarjo
 Pembimbing: Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
12 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
12 Mei 2022		Pengajuan BAB 1,2 dan 3
17 Juni 2022		Revisi BAB 1,2 dan 3
26 Juli 2022		Pengesahan BAB 1,2 dan 3
16 Agustus 2022		Pengajuan BAB 4 dan 5
8 Desember 2022		Revisi BAB 4 dan 5
30 Desember 2022		Pengesahan BAB 4 dan 5

Surabaya, 10 Januari 2023

Ketua program studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
 NIDN. 0724097301

Pembimbing

Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M. Pd.
 NIDN. 0713036802



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fpep.unipasby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Izza Rohmatulloh
NIM : 195900093
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada untuk anak usia 9-10 tahun di kolam renang candi pari porong sidoarjo
Penguji I : Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M. Pd.
Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim S.Or.,M.Pd
Penguji III : Mulyono, S.Or.,M.Kes

NO	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi cara penulisan			
2	Revisi daftar Pustaka			
3	Revisi judul			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen penguji I

Dosen penguji II

Dosen penguji III

Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M. Pd.
 NIDN. 0713036802

Dr. Luqmanul Hakim S.Or.,M.Pd
 NIDN. 0706108203

Mulyono, S.Or.,M.Kes
 NIDN.0704126003

Lmpiran 3. Surat permohonan izin penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-D/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5062804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 684/Ak.2/FPP/IX/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Universitas PGRI ADIBUANA Surabaya
Kolam renang candi pari Porong Sidoarjo
di Kolam renang Candi pari Porong Sidoarjo


Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua Universitas PGRI ADIBUANA Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muhammad izza rohmatalloh
NIM : 195900133
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
LATIHAN RENANG GAYA DADA UNTUK ANAK USIA
9-10TAHUN
DI KOLAM RENANG CANDI PARI PORONG SIDOARJO

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 06 September 2022



Surabaya, 06 September 2022

 Dr. Rentika Hadi, M.Kes.
 NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

. Lampiran 4.Surat balasan penelitian**MUTIARA AQUATIC CLUB SIDOARJO****Alamat : Dusun Bancang Desa Jati Alun-Alun RT 10/03 Prambon sidoarjo**

Sidoarjo, 29 September 2022

Kepada
Yth Dekan Univ PGRI
ADI BUANA SURABAYA

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat tanggal 6 september 2022 nomor yang berisi tentang permohonan Ijin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Pendidikan jasmani Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA dengan

Nama : Muhammad izza rohmatusloh
NIM : 195900133
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul : PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP LATIHAN
RENANG GAYA DADA UNTUK ANAK USIA 9-10TAHUN DI KOLAM
RENANG CANDI PARI PORONG SIDOARJO

Telah Kami terima Selaku Kepala Club MUTIARA AQUATIC CLUB SIDOARJO memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut untuk pencarian data yang dibutuhkan Demikian ijin yang kami berikan dan menjadikan maklum

Kepada Mutiara Aquatic Club Sidoarjo



M. FAUZI ILMIAWAN, S.Pd

Lampiran 5. Dokumentasi lapangan



Pengarahan kepada para perenang sebelum melakukan penelitian



Pengarahan sebelum melakukan tes push up



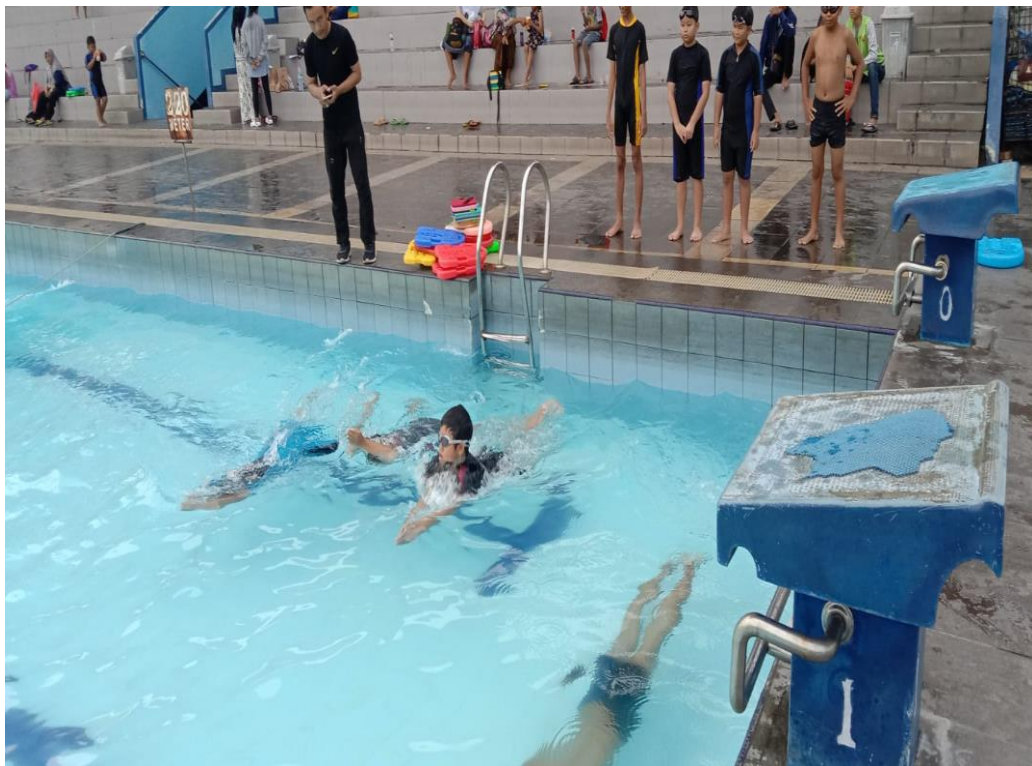
Pengambilan data *postest* spiderwalk dan data *pretest* spiderwalk



Pengambilan data *posttest* push up dan data *pretest* pushup



Pengambilan data renang gaya dada 25 meter



Pengambilan data renang gaya dada 25 meter

Lampiran 6. Program Latihan

Minggu Pertama					
Hari	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Repetisi	Rest
Selasa Kamis Sabtu	Pemansan <ul style="list-style-type: none"> • Doa terlebih dahulu • Jogging • Perengangan 	Sore 14.30		5 menit 2x putaran disamping kolam renang 5 x	1 menit
	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Push up 	Sore 14.35	3	10x	1 menit
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Perengangan • Arahan 	Sore 16.00		3 Menit 1 menit	1 menit

Minggu Kedua					
Hari	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Repetisi	Rest
Selasa Kamis Sabtu	Pemansan <ul style="list-style-type: none"> • Berdo'a terlebih dahulu • Jogging • Perengangan 	Sore 14.30		5 menit 2x putaran disamping kolam renang	1 menit
	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Push up • Spider walk • Plank • Bergerak dengan satu tangan yaitu memkakai tangan kanan 	Sore 14.35	2	10 x 10 detik 10 detik 1pp/ 1putaran	1 menit
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Perengangan • Arahan 	Sore 16..00		3 Menit	1 menit

Minggu Ketiga					
Hari	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Repetisi	Rest
Selasa Kamis Sabtu	Pemansan <ul style="list-style-type: none"> • Doa terlebih dahulu • Jogging • Perengangan 	Sore 14.30		5 menit 2x putaran disamping kolam renang	1 menit
	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Push up • Spider walk • plank • Bergerak dengan satu tangan yaitu tangan kanan 	Sore 14.30	2	12 x 13 detik 13 detik 2pp/ 2 putaran	1 menit
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Perenggangan • Arahan 	Sore 16.00		3 Menit	1 menit

Minggu Keempat					
Hari	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Repetisi	Rest
Selasa Kamis Sabtu	Pemansan <ul style="list-style-type: none"> • Doa terlebih dahulu • Jogging • Perengangan 	Sore 14.30		5 menit 2x putaran disamping kolam renang	1 menit
	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Push up • Spider walk • plank • Bergerak dengan satu tangan yaitu memkakai tangan kiri 	Sore 14.00	3	15x 15 detik 15 detik 4 pp/ 4 putaran	1 menit
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • erengangan • rahan 	Sore 16.50		3 Menit	1 menit

Minggu Kelima

Hari	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Repetisi	Rest
Selasa Kamis Sabtu	Pemansan <ul style="list-style-type: none"> • Doa terlebih dahulu • Jogging • Perengangan 	Sore 14.30		5 menit 2x putaran disamping kolam renang	1 menit
	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Push up • Spider walk • plank • Bergerak dengan satu tangan yaitu memkakai tangan kiri 	Sore 14.35	3	17x 17 detik 17 detik 4 _{1/2} PP / 4 putaran	1 menit
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Perenggangan • Arahan 	Sore 16.00		3 Menit	1 menit

Minggu Keenam

Hari	Bentuk Latihan	Waktu	Set	Repetisi	Rest
Selasa Kamis Sabtu	Pemansan <ul style="list-style-type: none"> • Doa terlebih dahulu • Jogging • Perengangan 	Sore 14.30		5 menit 2x putaran disamping kolam renang	1 menit
	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Push up • Spider walk • plank • Bergerak dengan satu tangan yaitu memkakai tangan kiri 	Sore 14.35	4	20x 20 detik 20 detik 5pp / 5 putaran	1 menit
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Perenggangan • Arahan 	Sore 16.00		Menit	1 menit

