



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Octavira Wahyuningtyas
NIM : 195900002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi Dumbbell Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan Shooting Bola Tangan Di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I	Pembimbing II
1	01-08-2022	Bimbingan skripsi		
2	2-09-2022	Menyerahkan Bab I, II, dan III		
3	5-09-2022	Revisi Bab I, II, dan III		
4	15-09-2022	Menyerahkan Bab I, II, III dan IV		
5	21-10-2022	Revisi Bab I, II, III, dan IV		
6	05-12-2022	Menyerahkan Bab I, II, III, IV, dan V		
7	08-12-2022	Revisi Bab I, II, III, IV, dan V		
8	15-12-2022	ACC Skripsi		

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15 Desember 2022

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

NIDN.0720046203

NIDN.0708108805

Mengetahui,
 Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

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



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://fmpn.unipasby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Octavira Wahyuningtyas
NIM : 195900002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 21 Desember 2022
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan Di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso
Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd
Penguji II : Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd
Penguji III : Brahmata Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Penulisan			
2	Penambahan latar belakang bab I			
3	Penambahan referensi bab II			
4	Penambahan penelitian terdahulu bab II			
5	Penambahan pembahasan bab IV			
6	Daftar pustaka			
7	Penambahan keterangan pada tabel, gambar, lampiran			

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

Dosen Penguji I

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd

NIDN.0720046203

Dosen Penguji II

Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

NIDN.0708108805

Dosen Penguji III

Brahmata Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

NIDN.0718108801



**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 Merunggai XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 837/Ak.2/FPP/XI/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso
Jl. Rengganis, Jeruk, Kembang, Kec. Bondowoso, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur 68219
di Bondowoso

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 UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Octavira Wahyuningtyas
NIM : 195900002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi Dumbbell Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan Shooting Bola Tangan di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso

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

Surabaya, 22 November 2022



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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PEMERINTAH KABUPATEN BONDOWOSO
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SPF SMP NEGERI 5 BONDOWOSO
Jl. A. Yani 136 Kembang Bondowoso Telp (0332) 427850
Smpn5bond@yahoo.com
BONDOWOSO



Kode Pos 68219

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 800/ 1110 /430.9.9.3.018/2022

Dengan hormat ,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini , Kepala sekolah UPTD SPF SMP Negeri 5 BONDOWOSO, menerangkan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi dan Pedagogi (FPP) Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA :

Nama : Octavira Wahyuningtyas
NIM : 195900002
Fakultas : Psikologi dan Pedagogi
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Benar-benar melakukan penelitian di UPTD SPF SMP Negeri 5 Bondowoso untuk menyusun skripsi dengan judul Pengaruh Latihan Beban Dengan Modifikasi *Dumbbell* Menggunakan Botol Air Mineral Terhadap Kemampuan *Shooting* Bola Tangan di UPTD SPF SMP NEGERI 5 Bondowoso.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bondowoso , 22 November 2022
Kepala Sekolah



SUHARWOKO, S.Pd
Pembina Tingkat I
NIP. 19670628 198903 1 006

Lampiran

1. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Gambar 1

Peneliti memberikan pengarahannya sebelum dilakukan eksperimen kepada sampel

Sumber: dokumen pribadi



Gambar 2

Sampel melakukan gerakan *Tricep Extention*

Sumber: dokumen pribadi



Gambar 3
Sampel melakukan gerakan *Tricep Extention*
Sumber: dokumen pribadi



Gambar 4
Sampel melakukan gerakan *Tricep Extention*
Sumber: dokumen pribadi



Gambar 5
Sampel melakukan gerakan *Lateral Raise*
Sumber: dokumen pribadi



Gambar 6
Sampel melakukan gerakan *Lateral Raise*
Sumber: dokumen pribadi



Gambar 7
Sampel melakukan gerakan *Lateral Raise*
Sumber: dokumen pribadi



Gambar 8
Sampel melakukan percobaan sikap *shooting* tembakan berdiri
Sumber: dokumen pribadi



Gambar 9

Sampel melakukan percobaan sikap *shooting* tembakan berdiri

Sumber: dokumen pribadi



2. *Shooting* Bola Tangan Tembakan Berdiri

Gambar 10

Sampel melakukan *shooting* satu per satu kearah gawang



Gambar 11

Sampel melakukan *shooting* satu per satu kearah gawang



Gambar 12

Sampel melakukan *shooting* satu per satu kearah gawang



Gambar 13
Sampel melakukan *shooting* kearah gawang



Gambar 14
Sampel melakukan *shooting* kearah gawang



Lampiran

Program latihan beban modifikasi *dumbbell* menggunakan botol air mineral selama 16 pertemuan:

Pertemuan Ke-	Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Berat beban	Repetisi	Rest
1	Selasa, 5 Oktober 2022	Tricep Extension	2	500gr	20	1 menit
		Lateral Raise			20	
2	Rabu, 6 Oktober 2022	Tricep Extension	2	500gr	20	1 menit
		Lateral Raise			20	
3	Kamis, 7 Oktober 2022	Tricep Extension	2	500gr	20	1 menit
		Lateral Raise			20	
4	Selasa, 11 Oktober 2022	Tricep Extension	2	500gr	20	1 menit
		Lateral Raise			20	
5	Rabu, 12 Oktober 2022	Tricep Extension	2	500gr	20	1 menit
		Lateral Raise			20	
6	Kamis, 13 Oktober 2022	Lateral Raise	3	500gr	20	1 menit
7	Senin, 17 Oktober 2022	Tricep Extension	3	500gr	20	1 menit
8	Selasa, 18 Oktober	Lateral Raise	3	500gr	30	1 menit

	2022					
9	Rabu, 19 Oktober 2022	Tricep Extension	3	500gr	30	1 menit
10	Selasa, 25 Oktober 2022	Tricep Extension	3	500gr	30	1 menit
		Lateral Raise				
11	Rabu, 26 Oktober 2022	Tricep Extension	4	500gr	15	1 menit
		Lateral Raise			15	
12	Kamis, 27 Oktober 2022	Tricep Extension	4	500gr	15	1 menit
13	Rabu, 2 November 2022	Lateral Raise	4	500gr	15	1 menit
14	Kamis, 3 November 2022	Tricep Extension	4	500gr	15	1 menit
15	Selasa, 8 November 2022	Lateral Raise	4	500gr	15	1 menit
16	Rabu, 9 November 2022	Tricep Extension	4	500gr	15	1 menit
		Lateral Raise			15	