



DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, H. M. (2019). *Pengembangan Lembar Kerja Siswa Berbasis STEM Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kreatif Siswa Kelas V Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Universitas Peradaban).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Aditiya, T. N., Waluyo, W., & Adirahma, A. S. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Daya Tahan (Endurance). *PHEDHERAL*, 15(2), 9-26.
- Adliroh. (2022). *Disrupsi Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Ditengah Pandemi Covid-19*. Banyumas: Zahira Media Publisher.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10-17
- ERDI SADIKIN, D. E. D. E. N. (2019). *Pengaruh Alat Bantu Modifikasi Lampu Terhadap Peningkatan Kelincahan (Eksperimen terhadap PB Kurnia Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Faldin, Muhammad Ferdian Nur (2021) *Pengaruh Program Latihan Circuit Training Dan Oregon Circuit Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Indeks Masa Tubuh Peserta Didik SMA Islam Terpadu Abu Bakar Boarding School Kulon Progo*. S2 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Ghurri, A., & Siantoro, G. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Shooting Atlet Bola Tangan Putra Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 249472.
- Gilang, M. (2007). *Penjasorkes SMA kls 11*. Bekasi: Ganeca Exact.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047-1060.
- Iskandar, T., & Rahman, F. (2018). Pengaruh metode latihan hand grip terhadap Kekuatan genggam tangan pada atlet putra pelatcab petanque kota bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 140-145.
- Jayanti, K. D., & Or, M. (2021). *Senam Aerobik*. Tangerang: Media Sains Indonesia.
- Junarko, M., Rahmat, Z., & Munzir, M. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet PB. Pasha Jaya Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1). 1-14.


- Karyono, T. (2016). Pengaruh metode latihan dan power otot tungkai terhadap kelincihan bulutangkis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1). 49-62.
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*, Bandung : Alfabeta,Cv.
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). Pengaruh latihan shadow menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincihan footwork atlet bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1). 1-9.
- Nugraha, Y. (2014). *Perbandingan Antara Model Pembelajaran Inkuiri Dan Model Pembelajaran Langsung Terhadap Peningkatan Jumlah Waktu Aktif Belajar Siswa Pada Pembelajaran BolaVoli* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Pamungkas, H., Nidomuddin, M., & Hadi, A. P. (2019). *Tes dan Pengukuran Untuk Insan Olahraga*. Bogor: Guepedia.
- Prasetia, Indra. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. Medan: Umsu Press.
- PUTRA, A. W. (2020). *Pengaruh Latihan Oregon Circuit Selama 6 Minggu Terhadap Peningkatan Daya tahan Aerobik Pada Atlet Ukm Taekwondo Uny Kategori Kyourugi* (Doctoral dissertation, Doctoral Dissertation).
- Rey, N. (2022). *Fitness Over 60*. London: New Line Books.
- Romadona, A., & Faruk, M. (2021). Pengaruh Latihan fartlek dan interval Training terhadap kemampuan daya tahan pada pemain SSB roked gresik U-17 tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 72-79.
- Rohman, H. (2022). *PJOK SMA X/1*. Bogor: Guepedia.
- Sudibjo, P., Prasetyo, Y., Sumarjo, S., & Rismayanthi, C. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran, Gambaran Tinggi Badan, Berat Badan, Serta Indeks Masa Tubuh (IMT) bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY Tahun Akademik 2018 dan 2019. *MEDIKORA*, 18(2), 108-120.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1). 111-116.
- Widyowati, A. P. (2021). Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 11(2), 171-178.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan


	<p>UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113 Telp : (021) 8820383, 8801027,8902015,8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192</p>
<p>SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN NOMOR : 286 / SK.01/E-DK / V / 2022 TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI</p>	
<p>Menimbang :</p> <p>Mengingat :</p> <p>Memperhatikan :</p>	<p>1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.</p> <p>2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan</p> <p>1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.</p> <p>2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.</p> <p>3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994,tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.</p> <p>4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani</p> <p>a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan</p> <p>b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani</p>
<p>MEMUTUSKAN</p>	
<p>Menetapkan :</p> <p>Pertama :</p>	<p>Mengangkat Saudara : Mia Kusumawati, M.Pd</p> <p>Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi</p> <p>Nama : Bima Adrian</p> <p>NPM : 41182191180148</p> <p><i>Pengarah Latihan Drilling Oregon Circuit Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Atlet Bulstangkit Putra Utama Bekasi</i></p>
<p>Kedua :</p> <p>Ketiga :</p> <p>Koempat :</p> <p>Kelima :</p>	<p>Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Ganjil T.A. 2022/2023</p> <p>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.</p> <p>Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.</p> <p>Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana</p>
<p>DITETAPKAN DI : Bekasi</p> <p>TANGGAL : Jumat, 27 Mei 2022</p>	
<p>  Yuni Budianti, M.Pd Dekan </p>	
<p>Tembusan : Yth.</p> <p>1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi</p> <p>2. Dosen Pembimbing</p> <p>3. Arsip</p>	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Klub



**KLUB BADMINTON
UNISMA 45 BEKASI**

Sekretariat : Jl. Cut Meutia No. 83 Telp 083815056930, 082114238512



SURAT REKOMENDASI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Fauzan Abdurrahim
 NPM : 41182191190010
 Jabatan : Ketua Klub
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Semester: 6


Dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : Bima Adrian
 NPM : 41182191180148
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Semester: 8


Dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian dengan menggunakan judul "Pengaruh Latihan *Drilling Oregon Circuit* Terhadap *Kekuatan* dan *Daya Tahan* Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi" pada tanggal 2 Juli 2022 sampai dengan 22 Juli 2022, guna memenuhi kewajiban persyaratan penyusunan tugas akhir skripsi

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar - benarnya dan harap dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 25 Juli 2022,
Ketua Klub Badminton Unisma Bekasi,


Ahmad Fauzan Abdurrahim







Lampiran 3. Kartu Bimbingan









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

Nama Mahasiswa : Bima Adrian
 NPM : 41182191180148
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Judul : Pengaruh Latihan *Drilling Oregon Circuit* Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Atlet Bulutangkis Putra Unisma Bekasi
 Pembimbing : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

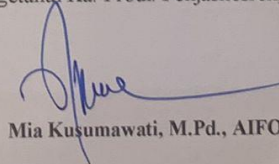
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	Jumat, 27 Mei 2022	Penyerahan Sk pembimbing	
2	Senin, 30 Mei 2022	Pembuatan bab I	
3	Kamis, 06 Juni 2022	Pembuatan bab II	
4	Senin, 15 Juni 2022	pembuatan bab III	
5	Rabu, 22 Juni 2022	Revisi bab I - bab III	
6	Rabu, 29 Juni 2022	Uraian n penyelesaian	

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
7	Jumat, 22 Juli 2022	Buat bab IV	
8	Senin, 25 Juli 2022	Revisi bab IV	
9	Rabu, 27 Juli 2022	Buat bab V	
10	Kamis, 28 Juli 2022	Revisi bab V	
11	Jumat, 29 Juli 2022	Buat draft Skripsi	
12	Selasa, 02 Agustus 2022	Aku sedang	

Bekasi, 02 Agustus 2022

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek,



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

Lampiran 4. Prediksi Nilai VO2Max Bleep Test

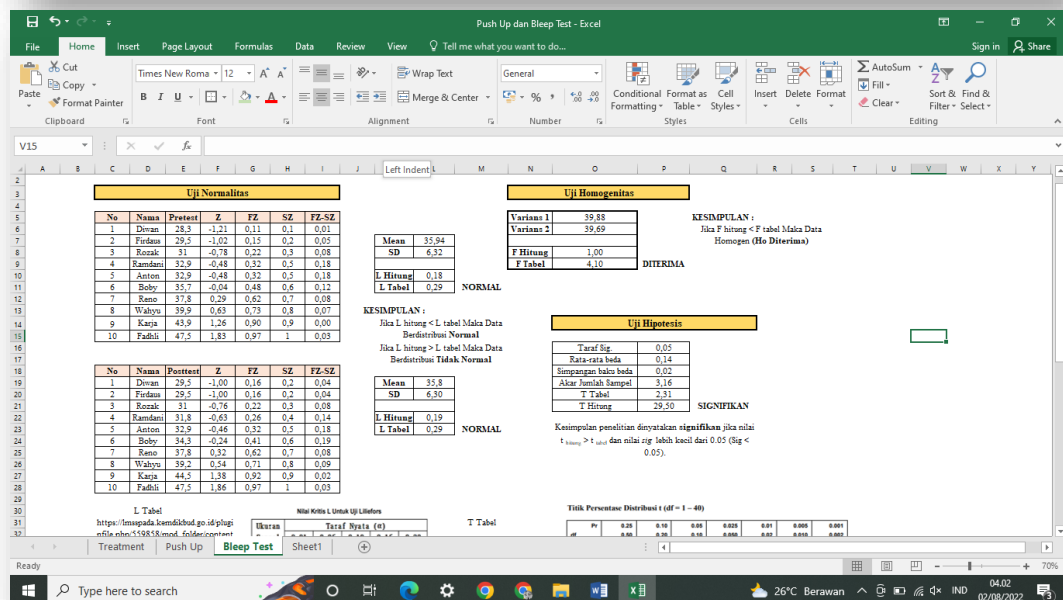
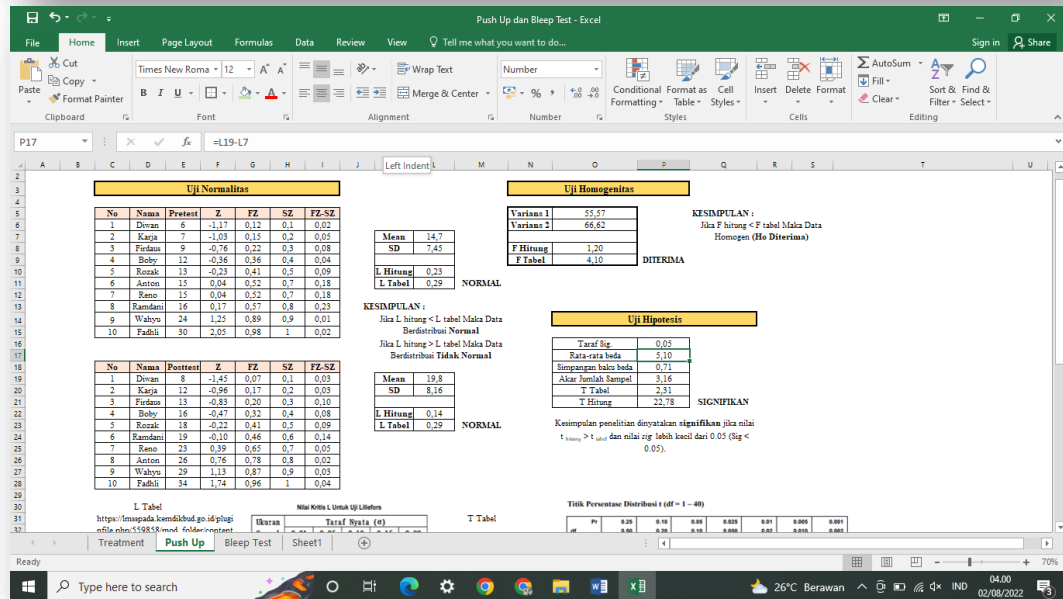
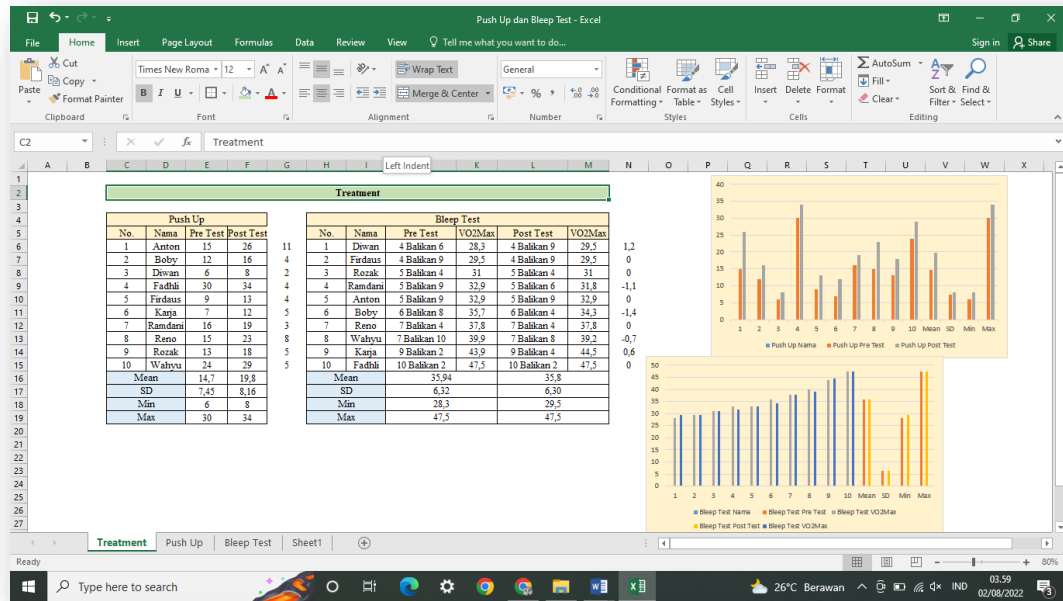
Level	Shuttle	Prediksi VO2 Max	Level	Shuttle	Prediksi VO2 Max
4	2	26,8	7	2	37,1
4	4	27,6	7	4	37,8
4	6	28,3	7	6	38,5
4	9	29,5	7	8	39,2
			7	10	39,9
5	2	30,2	8	2	40,5
5	4	31,0	8	4	41,1
5	6	31,8	8	6	41,8
5	9	32,9	8	8	42,4
			8	11	43,3
6	2	33,6			
6	4	34,3	9	2	43,9
6	6	35,0	9	4	44,5
6	8	35,7	9	6	45,2
6	10	36,4	9	11	46,8
10	2	47,5	15	2	64,6
10	4	48,0	15	4	65,1
10	6	48,7	15	6	65,6
10	18	49,3	15	8	66,2
			15	10	66,7
11	2	50,8	15	13	67,5
11	4	51,4			
11	6	51,9	16	2	86,0
11	8	52,5	16	4	68,5
11	10	53,1	16	6	69,0
11	12	53,7	16	8	69,5
			16	10	69,9
12	2	54,4	16	12	70,5

Level	Shuttle	Prediksi VO2 Max	Level	Shuttle	Prediksi VO2 Max
12	4	54,8	16	14	70,9
12	6	55,4			
12	8	56,0	17	2	71,4
12	10	56,5	17	4	71,9
12	12	57,1	17	6	72,4
			17	8	72,9
13	2	57,6	17	10	73,4
13	4	58,2	17	12	73,9
13	6	58,7			
13	8	59,3	18	2	74,8
13	10	59,8	18	4	75,3
13	12	60,6	18	6	75,8
			18	8	76,2
14	2	61,1	18	10	76,7
14	4	61,7	18	12	77,2
14	6	62,6	18	15	77,9
14	8	62,7			
14	10	63,2	19	2	78,3
14	13	64,0	19	4	78,8
			19	6	79,2
20	2	81,8	19	8	79,7
20	4	82,2	19	10	80,2
20	6	82,6	19	12	80,6
20	8	83,0	19	15	81,3
20	10	83,5	21	2	85,2
20	12	83,9	21	4	85,6
20	14	84,3	21	6	86,1

20	16	84,8	21	8	86,5
			21	10	86,9
			21	12	87,4
			21	14	87,8
			21	16	88,2

(Sumber : Dr. Albertus Fenanlampir, M. Pd., AIFO. & Dr. M. Muhyi Faruq, 2015)

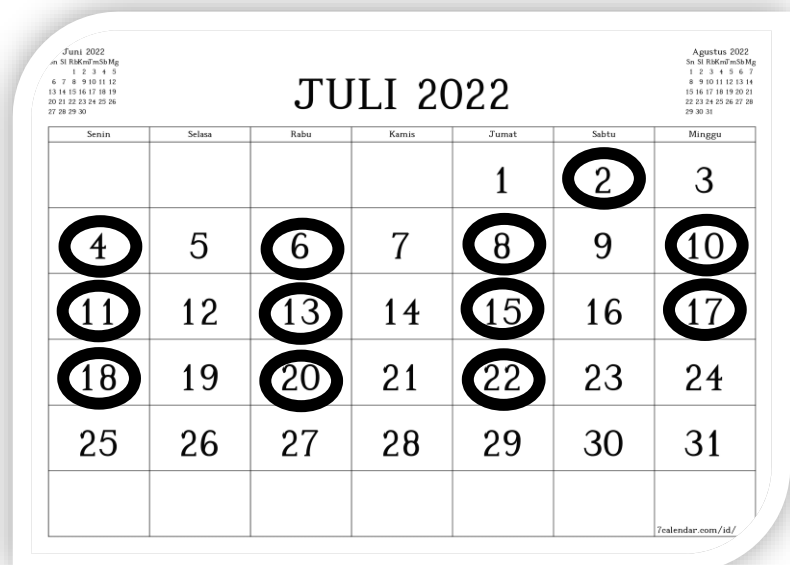
Lampiran 5. Perhitungan



Lampiran 6. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

Periodisasi	: Umum
Lama latihan	: 4 Minggu
Frekuensi	: 4 Kali Per Minggu
Durasi Latihan	: 90 Menit
Intensitas	: Daya Tahan 70% Kekuatan 80%
Tipe (model)	: Latihan drilling yang divariasikan dengan lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock kearah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.

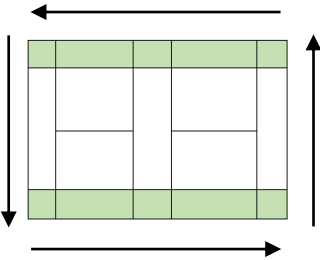
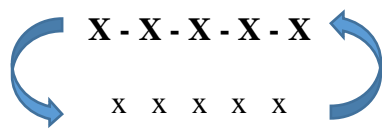
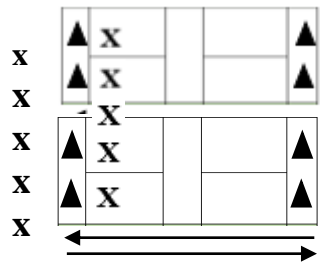


Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 10 Orang

Periodisasi : Umum
 Mikro : 1
 Sesi : 1
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,
 Stopwatch, Cones,
 Sound

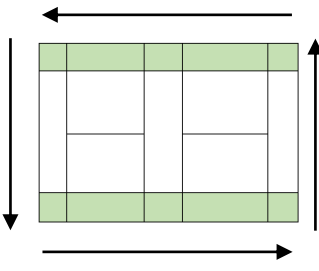
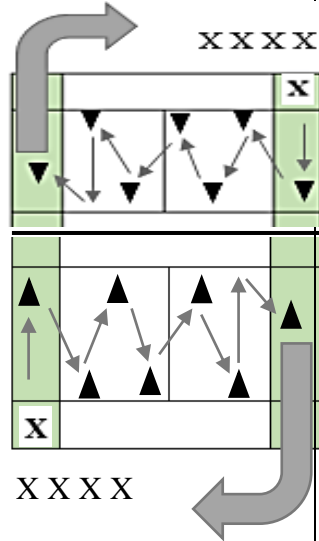
Hari / Tanggal : Sabtu, 2 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	<pre> X X X X X X X X X X O </pre>	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjutkan dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Push Up - Bleep Test	60 Menit 10 Menit 50 Menit		X : Melakukan Push Up x : Melakukan Perhitungan Dilakukan secara bergantian
				X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba-aba atlet langsung melakukan Test
4.	Penutupan : - Coolling Down - Evaluasi - Doa	10 Menit	<pre> X X X X X X X X X X O </pre>	Melakukan penilaian

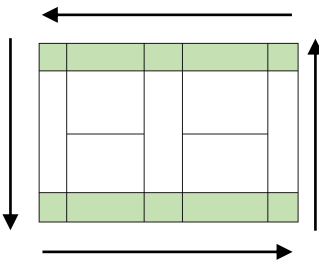
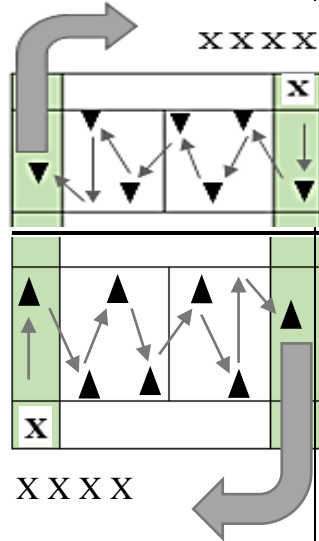
Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Hari / Tanggal : Senin, 4 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Periodisasi : Umum
 Mikro : 2
 Sesi : 2
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:8 2. Push Up:8 3. Squat Thrust:10 4. Plank:30s 5. Squat Jump:10 6. Shadow:10 7. Melempar cock:8 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

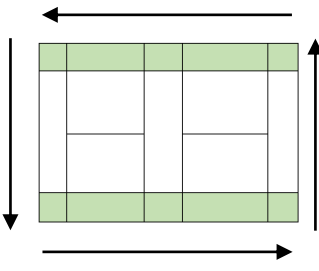
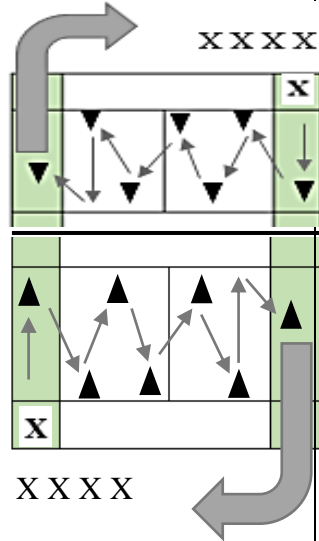
Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Hari / Tanggal : Rabu, 6 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Periodisasi : Umum
 Mikro : 2
 Sesi : 3
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

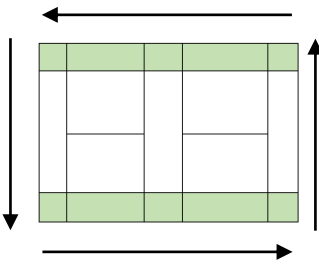
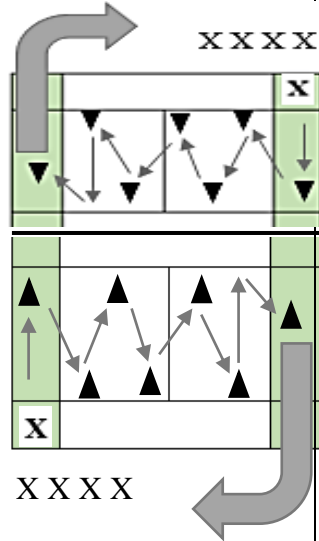
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:8 2. Push Up:8 3. Squat Thrust:10 4. Plank:30s 5. Squat Jump:10 6. Shadow:10 7. Melempar cock:8 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Hari / Tanggal : Jumat, 8 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Periodisasi : Umum
 Mikro : 2
 Sesi : 4
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

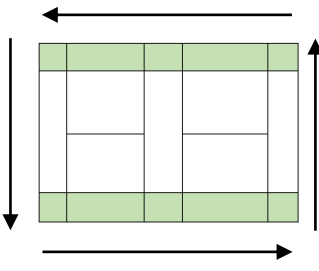
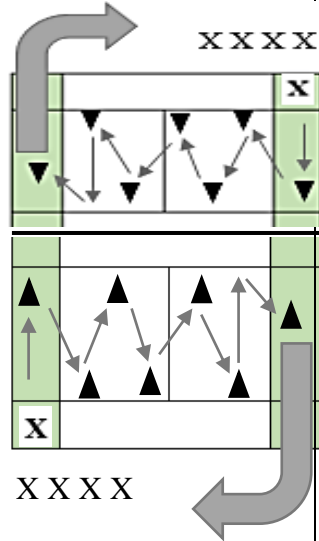
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:8 2. Push Up:8 3. Squat Thrust:10 4. Plank:30s 5. Squat Jump:10 6. Shadow:10 7. Melempar cock:8 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Periodisasi : Umum
 Mikro : 2
 Sesi : 5
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Hari / Tanggal : Minggu, 10 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:8 2. Push Up:8 3. Squat Thrust:10 4. Plank:30s 5. Squat Jump:10 6. Shadow:10 7. Melempar cock:8 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

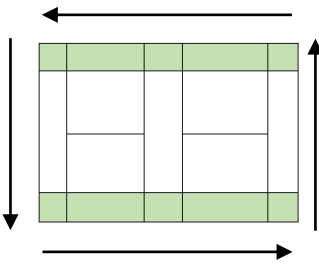
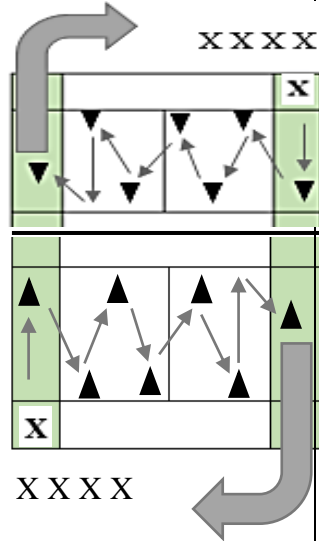
Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Hari / Tanggal : Senin, 11 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 6
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:9 2. Push Up:9 3. Squat Thrust:11 4. Plank:40s 5. Squat Jump:11 6. Shadow:11 7. Melempar cock:9 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

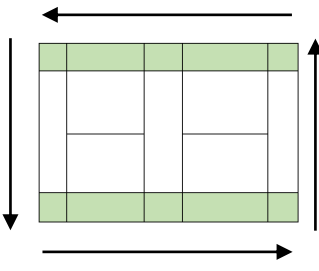
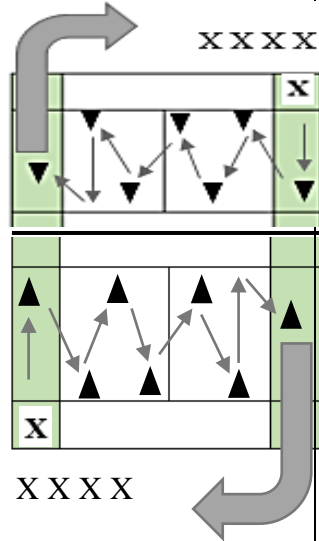
Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Hari / Tanggal : Rabu, 13 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 7
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

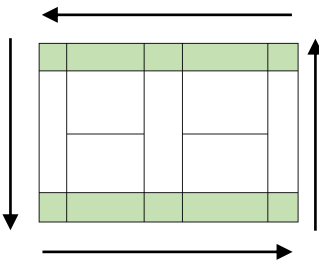
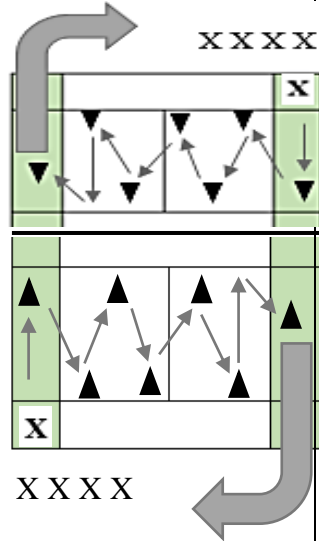
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:9 2. Push Up:9 3. Squat Thrust:11 4. Plank:40s 5. Squat Jump:11 6. Shadow:11 7. Melempar cock:9 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Hari / Tanggal : Jumat, 15 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

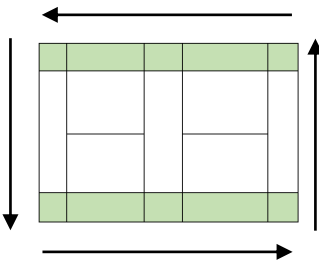
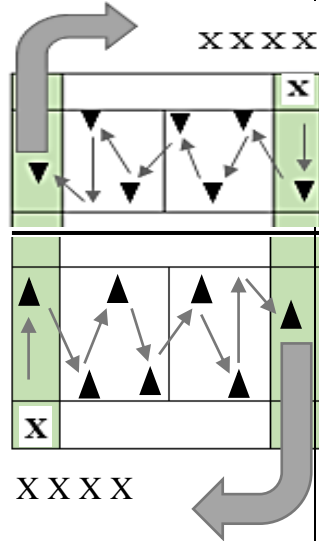
Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 8
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:9 2. Push Up:9 3. Squat Thrust:11 4. Plank:40s 5. Squat Jump:11 6. Shadow:11 7. Melempar cock:9 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 9
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Hari / Tanggal : Minggu, 17 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

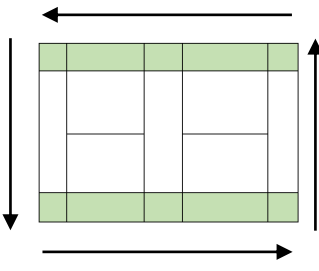
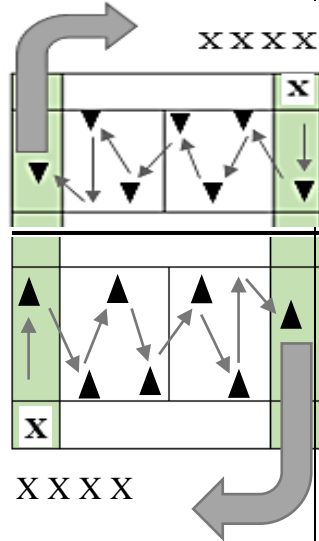
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:9 2. Push Up:9 3. Squat Thrust:11 4. Plank:40s 5. Squat Jump:11 6. Shadow:11 7. Melempar cock:9 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Periodisasi : Umum
 Mikro : 4
 Sesi : 10
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Hari / Tanggal : Senin, 18 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:10 2. Push Up:10 3. Squat Thrust:12 4. Plank:50s 5. Squat Jump:12 6. Shadow:12 7. Melempar cock:10 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan dan daya tahan
 Jumlah Atlet : 10 Orang
 Hari / Tanggal : Rabu, 20 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Periodisasi : Umum
 Mikro : 4
 Sesi : 11
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis, Stopwatch, Cones, Sound
 Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

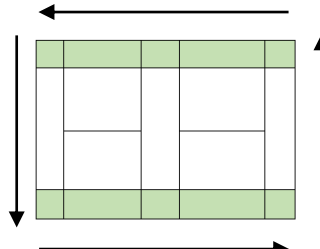
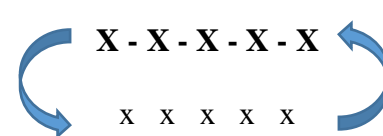
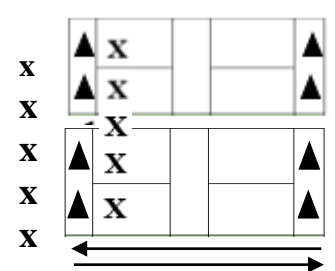
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjut dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Drilling Oregon Circuit	60 Menit Set : 3 Rep : 1. Squat:10 2. Push Up:10 3. Squat Thrust:12 4. Plank:50s 5. Squat Jump:12 6. Shadow:12 7. Melempar cock:10 Rec : 1 Menit		Atlet lari maju ke depan sambil membawa shuttlecock ke arah pos to pos yang sudah disediakan dan mundur serong ke belakang 3 kali, lalu lari ke depan net setelah itu mundur 1 langkah serong ke kanan dan melempar shuttlecock ke arah lawan.
4.	Penutupan : - Coolling down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Cabor : Bulutangkis
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : *Post Test*
 Jumlah Atlet : 10 Orang

Periodisasi : Umum
 Mikro : 4
 Sesi : 12
 Peralatan : Pluit, Alat Tulis,
 Stopwatch, Cones,
 Sound

Hari / Tanggal : Jumat, 22 Juli 2022
 Pukul : 16.00 - 17.30

Intensitas : Daya Tahan 70%
 Kekuatan 80%

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pengantar : - Salam - Berbaris - Penjelasan Materi - Berdoa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan interaksi dengan pembukaan
2.	Pemanasan : - Stretching - Jogging 3 Putaran	10 Menit		Gerakan stretching dimulai dari atas kepala hingga kaki, dan dilanjutkan dengan jogging
3.	Latihan Inti : - Push Up - Bleep Test	60 Menit 10 Menit 50 Menit		X : Melakukan Push Up x : Melakukan Perhitungan Dilakukan secara bergantian
				X : Atlet bersiap untuk memulai Dan setelah mendengar aba-aba atlet langsung melakukan Test
4.	Penutupan : - Coolling Down - Evaluasi - Doa	10 Menit	X X X X X X X X X X O	Melakukan penilaian

Lampiran 7. Dokumentasi

Pre Test



Treatment





Post Test



Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Bima Adrian, lahir di Klaten pada tanggal 25 Juli 2000 sebagai anak ke-2 dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Pramono dan Ibu Waliyanti. Pada saat ini penulis bertempat tinggal di Perumahan Mutiara Gading Timur, JL. Candikian 11, Blok C 22 No. 56 Kelurahan dan

Kecamatan Mustikajaya, Kota Bekasi, Jawa Barat. Penulis menempuh sekolah di TK Mutiara Insani (2005-2006), melanjutkan ke SDN Jatimulya 11 Tambun Selatan (2006-2012), melanjutkan ke SMPN 26 Kota Bekasi (2012-2015), melanjutkan ke SMKN 3 Kota Bekasi dengan jurusan Akuntansi (2015-2018), dan setelah lulus SMK pada tahun 2018 penulis melanjutkan ke S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam 45 Bekasi sampai dengan penulis skripsi ini peneliti masih terdaftar sebagai Mahasiswa S1 PENJASKESREK Universitas Islam 45 (UNISMA) Bekasi.

Pengalaman penulis selama kuliah pernah menjadi Ketua Klub Badminton Universitas Islam 45 Bekasi pada tahun 2019/2020, dan Ketua UKM Sepak Bola Universitas Islam 45 Bekasi pada tahun 2020/2021, dan juga pernah mengikuti Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional pada tahun 2022 di Serang Banten.