

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT, PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI
Alamat: Kampus I, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Mochammad Hasby Saputra
NPM : [2215030064](#)
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“PENGARUH LATIHAN INCLINE BENCH PRESS DAN CHEST PRESS TERHADAP PENURUNAN LEMAK PECTORALIS MEMBER HAPPY GYM”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 29 Juni 2026

Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

KARTU BIMBINGAN TA/SKRIPSI/TESIS



Nama : Mochammad Hasby Saputra
 NPM : 2215030064
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Semester : GNP
 Thn Akademik : 25/26

No.	Sem/TA	Tanggal	Dosen Pembimbing	Materi	Catatan
1	GNP 25/26	19 April 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB II	Revisi bimbingan kajian teori.
2	GNP 25/26	23 April 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB III	Revisi Metode Penelitian.
3	GNP 25/26	29 April 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Konsultasi Terkait Penelitian.
4	GNP 25/26	01 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Konsultasi penelitian.
5	GNP 25/26	03 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Bimbingan hasil sementara penelitian.
6	GNP 25/26	05 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Bimbingan hasil penelitian.
7	GNP 25/26	08 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Acc hasil penelitian bab IV.
8	GNP 25/26	12 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Revisi temuan penelitian.
9	GNP 25/26	15 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Konsultasi hasil temuan penelitian.
10	GNP 25/26	20 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Revisi Temuan Penelitian.
11	GNP 25/26	25 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Bimbingan BAB IV.
12	GNP 25/26	29 Mei 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Revisi Bab IV.
13	GNP 25/26	03 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB IV	Acc Bab IV.
14	GNP 25/26	08 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB V	Konsultasi bab V.
15	GNP 25/26	15 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB V	Revisi bab V.
16	GNP 25/26	23 Juni 2026	RENDHITYA PRIMA PUTRA	BAB V	ACC SIDANG.
17	GNP 25/26	19 April 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB II	revisi bimbingan kajian teori.
18	GNP 25/26	23 April 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB II	revisi metodologi penelitian .
19	GNP 25/26	29 April 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	konsultasi terkait penelitian.
20	GNP 25/26	01 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	konsultasi penelitian.
21	GNP 25/26	04 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	hasil sementara penelitian.
22	GNP 25/26	05 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	bimbingan hasil penelitian .
23	GNP 25/26	08 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	acc hasil penelitian bab 4.
24	GNP 25/26	12 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	revisi temuan penelitian bab 4.
25	GNP 25/26	15 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	konsultasi hasil temuan penelitian bab 4.
26	GNP 25/26	20 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	revisi temuan penelitian bab 4.
27	GNP 25/26	25 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	binbingan konsultasi keseluruhan bab 4.
28	GNP 25/26	29 Mei 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	revisi bab 4.
29	GNP 25/26	03 Juni 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB IV	acc bab 4.
30	GNP 25/26	08 Juni 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB V	konsultasi bimbingan bab 5.
31	GNP 25/26	15 Juni 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB V	revisi bab 5.
32	GNP 25/26	17 Juni 2026	BUDIMAN AGUNG PRATAMA	BAB V	acc ujian .

Kaprodi Pendidikan Jasmani,
 Kesehatan dan Rekreasi

Dosen Pembimbing Akademik

Dosen Pembimbing Utama

Valid

Valid

Valid

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

(RIZKI BURSTIANDO, S.Pd, M.Pd)

(RENDHITYA PRIMA PUTRA, S.Pd, M.Pd)



PERSETUJUAN BAIK

**BERITA ACARA
KEMAJUAN PEMBIMBINGAN
PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH**

1. NAMA MAHASISWA : Mochammad Harby Saputra
NPM : 2215030069
Fak/Jur/Prodi : FIKS / PENJAJKRETEK
Alamat Rumah : Des. Betek Jalan Peranggrahan rt 21 rw 08
Alamat email : mochammadharby21@gmail.com
No. Telp./HP : 087874813962

2. DOSEN PEMBIMBING I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
Alamat Rumah : Perum merah delima Jl. Bagawan Tabani Blok H Kediri
Alamat email : Rendhitya1907@gmail.com
No. Telp. / HP : 082245556689

3. DOSEN PEMBIMBING II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
Alamat Rumah : Dr. Jubelkidul kec. sugio 62284 Lamongan
Alamat email : agung10@unpkediri.ac.id
No. Telp. / HP : 08137902827

4. JUDUL KTI : PENGARUH LATIHAN INCLINE BENCH PRESS DAN CHEST PRESS TERHADAP
PENURUNAN LEMAK PECTORALIS MEMBER HAPPY GYM

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : _____
2. Jadwal Bimbingan : _____

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Senin	10.00 WIB	Kampus 1 UNP
Pembimbing II	Senin	13.00 WIB	Kampus 1 UNP
	Kamis	13.00 WIB	Kampus 1 UNP

3. Kemajuan Bimbingan

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	19 April 2026	Bab 2	revisi bimbingan kajian teori	Ruf
2.	23 April 2026	Bab 3	revisi metodologi penelitian	Ruf
3.	29 April 2026	Bab 4	konsultasi terkait penelitian	Ruf
4.	1 Mei 2026	Bab 4.	konsultasi penelitian.	Ruf
5.	3 Mei 2026	Bab 4.	hasil sementara penelitian.	Ruf
6.	5 Mei 2026	Bab 4	Bimbingan hasil penelitian.	Ruf
7.	8 Mei 2026	Bab 4.	ACC hasil penelitian BAB 4	Ruf
8.	12 Mei 2026	Bab 4.	Revisi temuan penelitian	Ruf
9.	15 Mei 2026	Bab 4.	Konsultasi hasil temuan penelitian	Ruf
10.	20 Mei 2026	Bab 4.	Revisi temuan penelitian.	Ruf
11.	25 Mei 2026	Bab 4.	Bimbingan Bab 4.	Ruf
12.	29 Mei 2026	Bab 4.	Revisi Bab 4.	Ruf
13.	3 Juni 2026	Bab 4.	ACC Bab 4.	Ruf
14.	8 Juni 2026	Bab 5.	Konsultasi bimbingan Bab 5.	Ruf
15.	15 Juni 2026	Bab 5	Revisi Bab 5	Ruf
16.				Ruf
17.	23 Juni 2026		ACC Ujian	Ruf

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1	19 April 2026	Bab 2	revisi bimbingan kajian teori	Ruf
2	23 April 2026	Bab 3	revisi metodologi penelitian	Ruf
3	29 April 2026	Bab 4	konsultasi terkait penelitian	Ruf
4	1 Mei 2026	Bab 4	konsultasi penelitian	Ruf
5	4 Mei 2026	Bab 4	Hasil sementara penelitian	Ruf
6	5 Mei 2026	Bab 4	Bimbingan hasil penelitian	Ruf
7	8 Mei 2026	Bab 4	ACC hasil penelitian Bab 4	Ruf
8	12 Mei 2026	Bab 4	Revisi temuan penelitian	Ruf
9	15 Mei 2026	Bab 4	Konsul hasil temuan penelitian	Ruf
10	20 Mei 2026	Bab 4	Revisi temuan penelitian.	Ruf
11	25 Mei 2026	Bab 4	Bimbingan Bab 4	Ruf
12	29 Mei 2026	Bab 4	Revisi Bab 4	Ruf
13	3 Juni 2026	Bab 4	ACC Bab 4	Ruf
14	8 Juni 2026	Bab 5	Konsultasi bimbingan Bab 5	Ruf
15	15 Juni 2026	Bab 5	Revisi Bab 5	Ruf
16				Ruf
17			ACC Revisi Ujian.	Ruf

Mengetahui,

Kaprodi

Wedd, M. Pd

NIDN 0721088702

Kediri,

Mahasiswa Ybs,

MOHAMMAD HASBY SAPUTRA
NPM 2215030064



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp. (0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemlit@unpkediri.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Rabu tanggal 15 Juli 2026 bertempat di Ruang UJIAN I6 Universitas Nusantara PGRI Kediri, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri :



Nama : Mochammad Hasby Saputra
NPM : 2215030064
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Judul : PENGARUH LATIHAN INCLINE BENCH PRESS DAN CHEST PRESS TERHADAP PENURUNAN LEMAK PECTORALIS MEMBER HAPPY GYM
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 89 (A)

Ketua Penguji

Valid

Penguji 1

Valid

Penguji 2

Valid

(RENDHITYA PRIMA PUTRA, S.Pd,
M.Pd)

(REO PRASETIYO HERPANDIKA,
M.Pd)

(Dr. BUDIMAN AGUNG PRATAMA,
M.Pd)

NB:

- Input Nilai dilakukan oleh Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n melalui siacad
- Nilai Final berasal dari gabungan seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Budiman Agung Pratama, Rendhitya Prima Putra, Reo Prasetyo Herpandika
- Pastikan semua penguji telah melakukan input nilai



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI PGRI KEDIRI

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Status "Terakreditasi Baik Sekali"

SK. BAN PT No: 671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tgl. 21 Juli 2021

Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Telp : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI GENAP

TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Pada hari ini Rabu tanggal 15 Juli pukul 19.00-20.00 WIB bertempat di Ruang 1-6 Kampus 1 Universitas Nusantara PGRI Kediri, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri :

Nama : MOHAMMAD HASBT SAPUTRA
NPM : 2218030069
Jenjang : S1
Fakultas : ILMU KESEHATAN DAN SAINS
Jurusan/ Prodi : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Judul : PENGARUH LATIHAN INCLINE BENCH PRESS DAN CHEST PRESS TERHADAP PENURUNAN LEMAK PECTORALIS MEMBER HAPPY 6TM

Dengan hasil nilai : 89 (C+)

Ketua Penguji : RENDHITYA PRIMA PUTRA, M.Pd

Penguji 1 : REO PRASETIYO HERPANDIKA, M.Pd

Penguji 2 : DR. BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd

1.

2.

3.

RENTAN NILAI

85-100 = A	60-64 = C+
80-84 = A-	55-59 = C
75-79 = B+	40-54 = D
70-74 = B	0-39 = E
65-69 = B-	



Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No 671/SK/BAN-PT/Akred/PTN/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM)

Kampus 1 Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp. (0354)771576,771503 Kediri

Website: <https://lp2m.unpkediri.ac.id> email: lemit@unpkediri.ac.id

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Nama : Mochammad Hasby Saputra
NPM : 2215030064
Prodi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester/Tahun Akademik : Genap, 25/26
Hari/Tanggal Ujian : Rabu / 15 Juli 2026
Judul : PENGARUH LATIHAN INCLINE BENCH PRESS DAN CHEST PRESS TERHADAP PENURUNAN LEMAK PECTORALIS MEMBER HAPPY GYM
Dengan Hasil : Revisi Naskah
Nilai : 89 (A)

Catatan Revisi:

cukup baik, baik sekali, Sangat Baik

Ketua Penguji

(RENDHITYA PRIMA PUTRA, S.Pd,
M.Pd)

Penguji 1

(REO PRASETIYO HERPANDIKA,
M.Pd)

Penguji 2

(Dr. BUDIMAN AGUNG PRATAMA,
M.Pd)

NB:

- Tanda Tangan revisi (Ketua Penguji, Penguji 1, dan Penguji ke-n) dilakukan secara manual
- Nilai berasal dari gabungan dari seluruh dosen penguji
- Daftar Dosen yang telah mengisi nilai: Budiman Agung Pratama, Rendhitya Prima Putra, Reo Prasetyo Herpandika