

LAPORAN MAGANG PT KELAS FITNESS INDONESIA

JULI 2024 – DESEMBER 2024



Oleh :

NAMA: M ZUHRIANSYAH

LOKASI MAGANG: LIPPO PLAZA / CEMARA

NIM: 2103100156

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
BINA GUNA 2024**

BERITA ACARA

Pada hari jumat tanggal 20 Desember 2024, di Lippo Plaza Lantai 8 Kelasfitness, membuat vidio kontent untuk reels di Tiktok dan Instagram Kelasfitness, dari pukul 13.00 samapai dengan selesai

1. EDITOR : Erwinsyah
TUJUAN : Informasi untuk pengguna sosial media
JUDUL MATERI : Faktor yang membuat orang gagal dalam membangun massa otot
2. KESIMPULAN


Pembuatan kontent di yang dibuat di Lippo Plaza Lantai 8, pada tanggal 20 Desember 2024, dari pukul 13.00 sampai dengan selesai. Dimana saya sendiri aktor dalam pembuatan vidio kontent tersebut yang berjudul *Faktor yang membuat orang gagal dalam membangun massa otot*. Di dalam vidio tersebut saya menjelaskan ada 3 faktor yang biasa nya orang gagal dalam membangun massa otot (tidak konsisten, kurangnya waktu istirahat, kurangnya kebutuhan protein atau nutrisi). Vidio kontent tersebut dibuat bertujuan untuk menginformasikan atau mengingatkan kepada seluruh pengguna sosial media, agar mereka tidak gagal lagi dalam membangun massa otot.

1. Berikut kegiatan pada saat saya magang dari bulan Juli – Desember
 1. Di bulan juli saya banyak mempelajari macam-macam gerakan latihan tanpa alat yang bisa orang lakukann dirumah, Anatomi, dan Nutrisi
 2. Di bulan Agustus, saya belajar public speaking, bagaimana cara pembawaan pada saat live di Tiktok Kelasfitness dan pada saat kami melatih client
 3. Di bulan September saya izin mengikuti kegiatan atau panitia PON XXI ACEH-SUMUT
 4. Di bulan Oktober, saya melatih clien dan saya juga sudah mendapatkan jadwal Live di Tiktok Kelasfitness, selain saya juga belajar tentang metode-motede dalam latihan
 5. Di bulan September, saya banyak belajar tentang latihan menggunakan alat & latihan tanpa menggunakan alat dirumah, agar saya bisa mendemonstrasikan gerakan ke clien saya baik dan benar
 6. Di bulan Desember, saya ikut event di UNIMED selama 1 hari, dan saya juga belajar & dan langsung menjadi aktor pembuatan content di Lippo Plaza yang bertujuan untuk di publikasi di sosial media Kelasfitness


Pembimbing Magang
(Yasmita Sari S.Pd.,AIFO)

PENGESAHAN

Dosen Pembimbing


(Devi Catur Winata S.Pd., M.Pd)


Pembimbing Magang

(Yasmita Sari S.Pd., AIFO)

Mahasiswa Magang


(M Zuhriansyah)



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : **S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/II/2022)
S1 - PENDIDIKAN KHUSUS
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 104/E/O/2024)
S2 - PENDIDIKAN JASMANI
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 2389/STOK-BG/A/Skep/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes**
NIDN : **0109107502**
Jabatan : **Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna**

Dengan ini memberikan surat tugas kepada Mahasiswa sebagai Peserta Pada Program Magang Bersertifikat pada PT Kelas Fitnes Tahun 2024 yang telah dinyatakan lulus dan berkewajiban menjalankan program tersebut. Dimulai tanggal 01 Juli – 31 Desember 2024.

Demikian Surat Tugas dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 30 Juni 2024 Ketua
STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes

Tembusan:

1. Arsip
2. Ketua STOK Bina Guna.
3. Yang Bersangkutan.



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : **S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/II/2022)
S1 - PENDIDIKAN KHUSUS
(Terakreditasi Baik Komdikhbudristek RI No. 104/E/O/2024)
S2 - PENDIDIKAN JASMANI
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

Lampiran : Surat Tugas Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Nomor : 2389/STOK-BG/A/Skep/2024
Tanggal : 30 Juni 2024

Daftar Peserta Mahasiswa Program Magang Bersertifikat PT. KELAS FITNES

No	Nama Mahasiswa	NIM	Prodi
1	CHARISMA MARANATHA SITANGGANG	2103100084	PJKR
2	M. ZUHRIANSYAH	21031000156	PJKR
3	YESSY VERONIKA SIMANGUNSONG	2103100094	PJKR
4	SELA AL AINI	21031000029	PJKR

Medan, 30 Juni 2024
Ketua STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes



PT KELAS FITNESS INDONESIA
Lippo Plaza Medan L8-1
Jl. Imam Bonjol No. 6, Medan, Sumatera Utara
www.kelasfitness.com

Medan, 30 Desember 2024

Nomor : SL/KF/24/V/02
Lampiran : -
Hal : Keterangan Magang

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Jabatan : Fitness Director

Menerangkan bahwa nama-nama mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

No	Nama Mahasiswa	Nim	Program Studi
1	Sela Al Aini	2103100029	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
2	M.Zuhriansyah	2103100156	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3	Yessy Veronika Simangunsong	2103100094	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4	Charisma Marantha Sitanggang	2103100084	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah menyelesaikan **MAGANG KERJA** di **PT KELAS FITNESS INDONESIA** dari tanggal 01 Juli 2024 s.d 31 Desember 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Ttd,

Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Fitness Director



KELAS FITNESS

Sertifikat ini mengonfirmasi bahwa

M. Zubriansyah

PERSONAL TRAINER

*sebagai memiliki semua persyaratan yang dibutuhkan oleh Kelas Fitness
Sertifikat ini diberikan dengan segala honor, hak-hak, tanggung jawab, dan tanggung jawab yang berkaitan dengannya*



dr. Rudolf Spoliso, MMed (Neuro), MBlomed (AAM), AIFO-K

GENERAL MANAGER PT. KELAS FITNESS INDONESIA

NO. SERTIFIKAT: KP1724/01/01/27

BERLAKU SAMPAI 01 JANUARI 2027



M Zuhriansyah

Hoby: Sepak Bola



mzuhriansyah123@gmail.co



081360329281



Data Pribadi

- Nama : M ZUHRIANSYAH
- Tempat, Tanggal Lahir : MEDAN, 11 JUNI 2003
- Alamat : JL MATAHARI 5 LK VII HELVETIA
MEDAN
- Jenis Kelamin : LAKI LAKI
- Kewarga Negara : Indonesia
- Status : Belum Menikah

Pendidikan

- STOK BINAGUNA
IPK: 3.52

Pengalaman

- Magang sebagai Personal trainer di PT KELASFITNESS

Pengalaman

organisasi/Kejuaraan:
- Juara turnamen sepak bola di Malaysia
- Juara 1 piala Soeratin se Sumatra Utara

PENDAHULUAN

Program Magang Dari Kampus STOK BINA GUNA MEDAN Memberikan Kesempatan Kepada Mahasiswa Untuk Mengasah dan Mendapatkan Kemampuan, Pengetahuan dan Sikap di dunia Industri Dengan Cara Bekerja dan belajar secara langsung dalam proyek atau permasalahan riil. Pengalaman belajar di luar perguruan tinggi dengan aktivitas pembelajaran yang terstruktur akan dikonversi ke SKS Mahasiswa.

Mahasiswa Menjalankan MAGANG Selama 4 Bulan (Juli-Desember) Dan Sebagai PERSONAL TRAINER di PT KELAS FITNESS INDONESIA. Dengan saya mengikuti program magang yang telah dilaksanakan oleh pihak kampus, Penulis memilih untuk mengikuti program magang tersebut di PT KELAS FITNES INDONESIA, dan Alasan Penulis memilih untuk menjadi PERSONAL TRAINER di KELAS FITNES INDONESIA karena saya ingin menerapkan ilmu yang sudah saya dapatkan di kampus, pembahasan dan juga materi sangat berhubungan erat sehingga saya percaya diri untuk memilih menjadi PERSONAL TRAINER dengan menjadi seorang PERSONAL TRAINER.

Diharapkan setelah menjalankan MAGANG dari PT KELAS FITNESS INDONESIA, Para Mahasiswa mendapatkan pengajaran dan pengalaman kerja yang dapat menjadi bekal untuk dibawa ke dunia kerja kelak.

COMPANY PROFILE

PT KELAS FITNESS

Kelas Fitness yang berdiri sejak Januari 2021 adalah sebuah platform yang menyediakan layanan fitness online baik itu yoga, latihan beban, latihan kebugaran, kesehatan dan lain sebagainya dengan video pelatihan yang berkualitas. Selain menyediakan layanan video dalam aplikasi, Kelas Fitness juga menyediakan langganan workout bersama Personal Trainer melalui situs daring sehingga memudahkan para client untuk melakukan workout di rumah dengan alat seadanya ataupun alat fitness milik pribadi tanpa harus pergi ke luar rumah. Kelas Fitness juga menyediakan konsultasi dengan ahli gizi dan dokter untuk program kebugaran dan kesehatannya sehingga seluruh meal plan dan jenis gerakan tidak perlu diragukan. Lokasi Kantor Kelas Fitness adalah di Lippo Plaza Mall lantai 8, Jalan Imam Bonjol Medan.

kelas fitness juga menyediakan berbagai konten kebugaran dan kesehatan di media sosial, sehingga setelah Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness diharapkan mendapatkan pengalaman sebagai PT online dan talent untuk konten video media sosial sehingga kedepannya setelah menyelesaikan studi, dapat melanjutkan pekerjaan di Kelas Fitness (jika ingin) ataupun di tempat lain yang serupa. Selama menjalani Praktik Kerja Lapangan, kami tidak mengalami kendala yang berarti, pada awalnya hanya merasa sedikit bingung mengenai tugas kami di Kelas Fitness karena sedikit berbeda dengan konsentrasi yang kami ambil, apalagi sesi latihan yang disediakan oleh Kelas Fitness berbasis online. Namun, setelah dijelaskan oleh mentor bahwa banyak juga client yang berusia lanjut yang dapat ditangani oleh terapis melalui gerakan fitness, maka kami telah memahami dan melanjutkan Praktik Kerja Lapangan dengan baik. Rekan kerja di kantor juga sangat peduli dan ramah, sehingga kami mudah beradaptasi dan dengan cepat belajar dari

mereka. Jika mengulang Praktik Kerja Lapangan sekali lagi, saran saya memilih di lokasi yang sama (jika buka) dan lebih banyak lagi bertanya mengenai hal yang ingin dipelajari dan yang kurang dimengerti. Terima kasih saya ucapkan kepada manager, mentor, dan rekan kerja selama Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness.

PAKET MEMBERSHIP

	1 BULAN	3 BULAN	6 BULAN	12 BULAN
BENEFIT				
KELAS FITNESS	✓	✓	✓	✓
KELAS YOGA	✓	✓	✓	✓
KELAS MEDITASI	✓	✓	✓	✓
KELAS KESEHATAN	✓	✓	✓	✓
LIVE CLASS (KELAS INTERAKTIF)	✓	✓	✓	✓
KFTV	✓	✓	✓	✓
KONSULTASI COACH	-	-	-	1X
KONSULTASI AHLI GIZI	-	-	-	1X
KONSULTASI DOKTER	-	-	-	1X
PROGRAM LATIHAN	-	-	-	✓
MEAL PLAN	-	-	-	✓

hanya Rp119.998 setahun

KELASFITNESS.COM
STRONGER THAN YESTERDAY

PERSONAL TRAINER

	5 SESI	10 SESI	20 SESI
BENEFIT			
FREE SESI	-	-	FREE 5 SESI
KONSULTASI COACH	5X	10X	25X
KONSULTASI AHLI GIZI	1X	1X	4X
KONSULTASI DOKTER	1X	2X	2X
KONSULTASI LEAD TRAINER	-	-	2X
AKSES 1000+ VIDEO LATIHAN	-	1 BULAN	3 BULAN
PROGRAM LATIHAN	✓	✓	✓
MEAL PLAN	✓	✓	✓

dengan 20 sesi personal training

KELASFITNESS.COM
STRONGER THAN YESTERDAY

JULI 2024

Minggu Ke-1

1. Senin 1 Juli 2024 : Perkenalan dengan teman-teman di KelasFitness
2. Selasa 2 Juli 2024 : SOP Training di PT Kelas Fitness Indonesia
3. Rabu 3 Juli 2024 : Belajar bagaimana menjadi personal trainer sesuai SOP
4. Kamis 4 Juli 2024 : Belajar tentang Anatomi tubuh yaitu otot, tulang, sendi,dll



5. Jumat 5 Juli 2024 : Belajar mengenal tentang nutrisi yaitu karbohidrat, protein, dll.
6. Sabtu 6 Juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai karbohidrat, protein

Minggu ke-2

1. Senin 8 Juli 2024 : Belajar lebih dalam tentang lemak, vitamin, mineral
2. Selasa 9 Juli 2024 : Pemberian tugas Nutrisi
3. Rabu 10 Juli 2024 : Presentasi mengenai karbohidrat dan belajar lebih dalam
4. Kamis 11 Juli 2024 : Presentasi mengenai protein dan belajar lebih dalam
5. Jumat 12 Juli 2024 : Presentasi mengenai Lemak dan vitamin dan belajar juga lebih dalam
6. Sabtu 13 Juli 2024 : Presentasi mengenai mineral dan belajar lebih dalam

Minggu ke-3

1. Senin 15 Juli 2024: Mengulas tuntas kembali tentang Nutrisi
2. Selasa 16 Juli 2024 : Pemberian tugas tentang anatomi tubuh
3. Rabu 17 Juli 2024 : Presentasi mengenai otot dan tulang
4. Kamis 18 Juli 2024 : Presentasi mengenai Ligamen dan tendon



- 5 Jumat 19 Juli 2024 : Presentai mengenai sendi
- 6 Sabtu 20 Juli 2024: Mengulas tentang semua Anatomi tubuh

Minggu Ke-4

- 1 Senin 21 Juli 2024 : Belajar mengenai metode-metode dalam latihan (Pyramid, Super set, Tri set, Drob set, Giant set)
- 2 Selasa 22 Juli 2024 : Pemberian tugas mengenai metode latihan-latihan
- 3 Rabu 23 Juli 2024 : Presentasi mengenai Pyramid set dan Super set
- 4 Kamis 24 Juli 2024 : Presentasi mengenai Tri set dan Drob set
- 5 Jumat 25 Juli 2024 : Presentasi mengenai Giant set
- 6 Sabtu 26 Juli 2024: Mengulas tuntas tentang seluruh metode-metode latihan

Minggu Ke-5

1. Senin 27 Juli 2024 : Belajar mengenai macam macam gerakan latihan home workout
2. Selasa 28 juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai latihan tanpa menggunakan alat atau beban
3. Rabu 29 Juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai latihan menggunakan alat atau beban
4. Kamis 30 Juli 2024: Presentasi dan praktek macam-macam latihan tanpa menggunakan alat
5. Jumat 31 Juli 2024: Latihan dan Presentasi tentang latihan menggunakan alat atau beban

6. Sabtu 1 Agustus 2024: Mengulas tuntas tentang latihan menggunakan alat dan latihan tanpa menggunakan alat

AGUSTUS 2024

Minggu Ke - 1

1. Kamis 1 Agustus 2024 :Belajar Bagaimana Cara Membawa Live Fitness



2. Jumat 2 Agustus 2024 :Belajar Public Speaking Untuk Membawa Live Fitness
3. Sabtu 3 Agustus 2024 :Belajar Tutorial Gerakan Untuk Materi Live Fitness

Minggu Ke-2

1. Senin 5 Agustus 2024 :Latihan Mandiri , Melatih Klien Dan Live Fitness
2. Selasa 6 Agustus 2024 :Live Fitness “Hidup Sehat : Mari Bergerak Bersama”
3. Rabu 7 Agustus 2024 :Belajar Tentang Macam Macam Latihan Upper Body
4. Kamis 8 Agustus 2024 :Live “Siap Berkeringat : Workout Kita!”
5. Jumat 9 Agustus 2024 :Melatih Client
6. Sabtu 10 Agustus :Latihan Mandiri

Minggu Ke-3

1. Senin 12 Agustus 2024 :Belajar Tentang Cara Menggunakan Karada Scan (Bb,Tb,Fat,Muslce)
2. Selasa 13 Agustus 2024 :Live Fitness “Kita Sehat Bersama”
3. Rabu 14 Agustus 2024 :Live Fitness “Gerak Yuk! Fitness Menyenangkan”



4. Kamis 15 Agustus 2024 :Live Fitness “Happy Workout”
5. Jumat 16 Agustus 2024 :Latihan Mandiri
6. Sabtu 17 Agustus 2024 :Libur Kemerdekaan

Minggu Ke-4

1. Senin 19 Agustus 2024 :Izin Pelatihan Pon
2. Selasa 20 Agustus 2024 :Izin Pelatihan Pon
3. Rabu 21 Agustus 2024 :Latihan Mandiri Dan Melatih Client
4. Kamis 22 Agustus 2024 :Live Fitness “Fitness Untuk Semua”
5. Jumat 23 Agustus 2024 : Melatih Client
6. Sabtu 24 Agustus 2024 : Melatiih Client Dan Latihan Mandiri

Minggu Ke-5

1. Senin 26 Agustus 2024 : Melatih Client
2. Selasa 27 Agustus 2024 : Live Fitness ‘‘Stay Fit,Stay Fun’’
3. Rabu 28 Agustus 2024 : Melatih Client & Latihan Mandiri4. Kamis 29 Agustus 2024 : Live Fitness ‘‘Happy Workout’’
4. Jumat 30 Agustus 2024 : Izin Panitia PON
5. Sabtu 31 Agustus 2024 : Izin panitia PON

SEPTEMBER 2024

Minggu ke-1

1. Senin 2 September 2024 : IZIN PANITIA PON
2. Selasa 3 September 2024 : IZIN PANITIA PON
3. Rabu 4 September 2024 : IZIN PANITIA PON
4. Kamis 5 September 2024 : IZIN PANITIA PON
5. Jumat 6 September 2024 : IZIN PANITAI PON
6. Sabtu 7 September 2024 : IZIN PANITIA PON

Minggu ke- 2

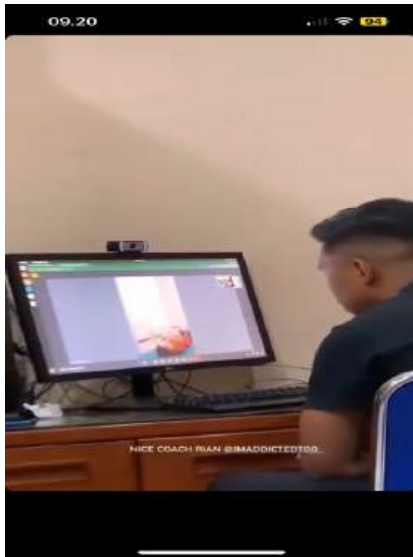
1. Senin 9 September 2024 : IZIN PANITIA PON
2. Selasa 10 September 2024 : IZIN PANITIA PON
3. Rabu 11 September 2024 : IZIN PANITIA PON
4. Kamis 12 September 2024 : IZIN PANITIA PON
5. Jumat 13 September 2024 : IZIN PANITAI PON
6. Sabtu 14 September 2024 : IZIN PANITIA PON

Minggu ke- 3

1. Senin 16 September 2024 : IZIN PANITIA PON
2. Selasa 17 September 2024 : IZIN PANITIA PON
3. Rabu 18 September 2024 : IZIN PANITIA PON
4. Kamis 19 September 2024 : IZIN PANITIA PON
5. Jumat 20 September 2024 : IZIN PANITAI PON
6. Sabtu 21 September 2024 : IZIN PANITIA PON

Minggu ke – 4

Senin 23 September 2024 : Melatih client & Latihan mandiri



2. Selasa 24 September 2024 : Live Fitness “Kita Sehat Bersama”
3. Rabu 25 September 2024 : Melatih client & Latihan mandiri
4. Kamis 26 September 2024 : Live Fitness “Siap berkeringat:WorkoutKita!”
5. Jumat 27 September 2024 : Live Fitness “Ngobrol Sehat & Gerak”
6. Sabtu 28 September 2024 : Melatih client

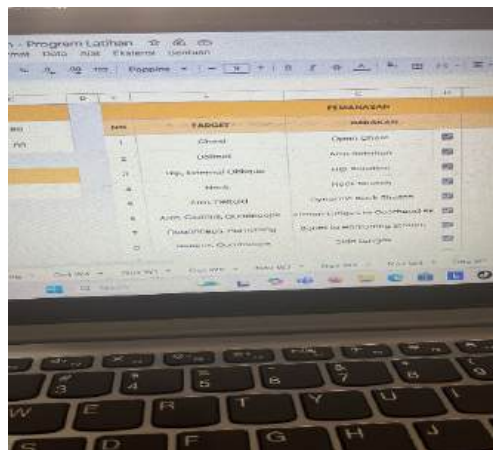
Minggu ke – 5

1. Senin 30 September 2024 : Fitness Live “Santai Tapi Bugar”

OKTOBER 2024

Minggu Ke - 1

1. Selasa, 01 Oktober 2024 : Sesi live di tiktok kelasfitness
2. Rabu 02 Oktober 2024 : Mengulangi gerakan upper body dan mempelajari tentang drop set
3. Kamis 03 Oktober 2024 : Membuat program latihan sendiri untuk mingguan



4. Jumat 04 Oktober 2024 : Latihan kardio dan mempelajari tentang pyramid set
5. Sabtu 05 Oktober 2024 : Latihan upper body

Minggu Ke - 2

1. Senin 07 Oktober 2024 : Latihan lower body dan mempelajari tentang progressive overload
2. Selasa 08 Oktober 2024: Sesi latihan di tiktok kelasfitness
3. Rabu 09 Oktober 2024 : Latihan kardio
4. Kamis 10 Oktober 2024 : Latihan upper
5. Jumat 11 Oktober 2024 : Latihan lower body
6. Sabtu 12 Oktober 2024 : Latihan kardio

Minggu Ke - 3

1. Senin, 14 Oktober 2024 : Melatih klien & Live Fitness
2. Selasa, 15 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Kita Sehat Bersama
3. Rabu, 16 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness: Sweat it Out
4. Kamis, 17 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Sehat dan Ceria Latihan bersama
5. Jum'at, 18 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Stay Fit& Stay Fun
6. Sabtu, 19 oktober 2024 : Bersih bersih di Kantor Lippo Plaza & Live Fitness : Siap berkeringat,Workout Kita!

Minggu Ke - 4

1. Senin, 21 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Olahraga asyik,Latihan Bersama
2. Selasa, 22 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Sweat it Out
3. Rabu, 23 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness
4. Kamis, 24 Oktober 2024 : Melatih Klien & Latihan Mandiri
5. Jumat, 25 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness
6. Sabtu, 26 Oktober 2024 : Live Fitness & Latihan Mandiri

Minggu Ke - 5

1. Senin, 28 Oktober 2024 : Membuat Program dan melatih Client
2. Selasa, 29 Oktober 2024 : Sesi Live Tiktok kelas fitness
3. Rabu, 30 Oktober 2024 : Melatih client dan sesi live tiktok kelasfitness
4. Kamis, 31 Oktober 2024 : Membuat program latihan client dan Sesi Live tiktok kelasfitness
5. Jum'at, 1 November 2024: Rest Schedule
6. Sabtu, 2 November 2024 : Latihan Mandiri full body dan membuat laporan

NOVEMBER 2024

Minggu Ke - 1

1. Senin, 4 November 2024 : Latihan Mandiri dan Pengukuran client
2. Selasa 5 November 2024 : Melatih client & mengisi form tentang perubahan client
3. Rabu 6 November 2024 : Melatih client dan Live Fitness
4. Kamis 7 Oktober 2024 : Melatih client dan live di Tiktok Kelas fitness
5. Jumat 8 November 2024 : Latihan mandiri dan Melatih client
6. Sabtu 9 November 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 2

1. Senin, 11 November 2024 : Latihan mandiri & Membuat program latihan
2. Selasa 12 November 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Melatih client
3. Rabu 13 November 2024 : Latihan mandiri & Melatih client
4. Kamis 14 Oktober 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Melatih client
5. Jumat 15 november 2024 : Sesi live fitness
6. Sabtu 16 November 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 3

1. Senin, 18 November 2024 : Latihan mandiri
2. Selasa 19 November 2024 : Membuat program Latihan & sesi live tiktok kelasfitness
3. Rabu 20 November 2024 : Melatih client & sesi live tiktok kelasfitness
4. Kamis 21 November 2024 : Sesi live tiktok kelasfitness & Melatih client
5. Jumat 22 november 2024 : Melatih client
6. Sabtu 23 November 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan

Minggu Ke- 4

1. Senin, 25 November 2024 : Latihan mandiri & Membuat program Latihan
2. Selasa 26 November 2024 : & Melatih client
3. Rabu 27 November 2024 : PEMILIHAN PILKADA Sesi live tiktok kelas fitness
4. Kamis 28 November 2024 : Melatih client & Sesi live tiktok kelas fitness
5. Jumat 29 november 2024 : Melatih client
6. Sabtu 30 November 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan

DESEMBER 2024

Minggu Ke- 1

1. Senin, 02 Desember 2024 : Latihan mandiri
2. Selasa, 03 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
3. Rabu, 04 Desember 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan
4. Kamis, 05 Desember 2024 : Melatih client & Sesi live tiktok kelas fitness
5. Jumat, 06 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
6. Sabtu, 07 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 2

1. Senin, 09 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
2. Selasa, 10 Desember 2024 : Melatih client
3. Rabu, 11 Desember 2024 : Latihan mandiri & Melatih client
4. Kamis, 12 Desember 2024 : Membuat program latihan
5. Jumat, 13 Desember 2024 : Event Workshop di UNIMED



6. Sabtu, 14 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke – 3

1. Senin, 16 Desember 2024 : Latihan mandiri & pembelajaran tentang yoga
2. Selasa 17 Desember 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness
3. Rabu 18 Desember 2024 : Melatih client
4. Kamis 19 Desember 2024 : Belajar tentang Gerakan-gerakan yoga
5. Jumat 20 Desember 2024 : Take content di Lippo Plaza



6. Sabtu 21 Desember 2024 : Latihan mandiri

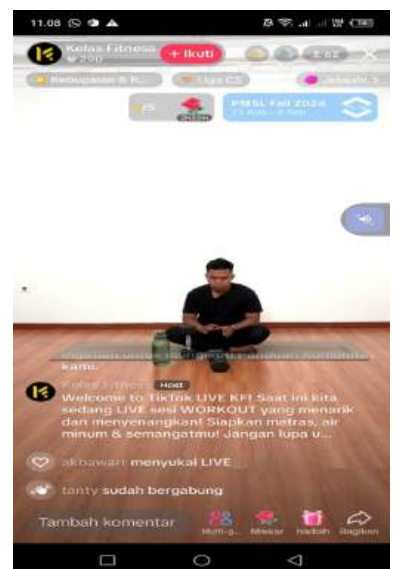
Minggu ke – 4

1. Senin, 23 Desember 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan
2. Selasa, 24 Desember 2024 : Melatih client
3. Rabu, 25 Desember 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Latihan mandiri
4. Kamis, 26 Desember 2024 : Melatih client
5. Jumat, 27 Desember 2024: Membuat program Latihan untuk Client
6. Sabtu, 28 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu ke – 5

1. Senin, 30 Desember 2024 : Penjemputan oleh tim STOK BINAGUNA
2. Selasa, 31 Desember 2024 :

DOKUMENTASI



LAPORAN MAGANG PT KELAS FITNESS INDONESIA

JULI 2024 – DESEMBER 2024



Oleh :

NAMA : CHARISMA MARANATHA SITANGGANG
TEMPAT : LIPPO PLAZA / CEMARA
NIM : 2103100084

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
BINA GUNA MEDAN
TA.2024

BERITA ACARA

Pada Tanggal 1 Juni – 31 Desember 2024, Di **PT KELAS FITNESS INDONESIA** Telah Di Selenggarakan Program Magang Ber-Sertifikat Untuk Mahasiswa Dari **STOK BINA GUNA MEDAN** yang di laksanakan di Kantor Cemara dan Lippo Plaza.

1. Ketua Pelaksana : Yasmitha, S. Pd., AIFO

Tujuan : Melatih Mahasiswa Magang Menjadi Personal Trainer

Judul Materi : Pelatihan Mahasiswa Magang Stok Bina Guna Menjadi Personal Trainer

Jumlah Peserta : 4 Orang

KESIMPULAN

Dalam Program Magang Bersertifikat Ini , Khusus Nya Mahasiswa Dari **STOK BINA GUNA** , Di Latih Dan Bimbing Selama 6 Bulan Lama Nya , Mulai Dari Hal Yang Mendasar Dalam Menjadi Seorang **PT (PERSONAL TRAINER)** , Dan Juga Melatih Mahasiswa Magang Untuk Mengenal Dan Bisa Melakukan Gerakan Latihan Fitness, Dalam Program Magang Ini Mahasiswa Juga Dituntut Untuk Bisa Menangani Klien Membership Kelas Fitness, Dimana Latihan Bersifat Online Atau Daring Sehingga Menjadi Tantangan Tersendiri Bagi Seorang Personal Trainer Untuk Memastikan Latihan Nya Berdampak Bagi Klien Membership. Mahasiswa Magang Juga Di Ajari Untuk Menjadi Host Live Tiktok Kelas Fitness Dimana Mahasiswa Harus Berani Tampil , Dan Juga Mengatasi Permasalahan Saat Ada Pertanyaan Penonton Live Tiktok. Mahasiswa Magang Juga Melakuka Take Konten Dimana Itu Salah Satu Program Dari **PT KELAS FITNESS** . Kegiatan Magang Kali Ini Menjadi Momen Dimana Mahasiswa Menambah Ilmu Yang Selama Ini Belum Pernah Ia Ketahui.

LEMBAR PENGESAHAN

MAGANG PT. KELAS FITNESS DI LIPPO PLAZA MEDAN DAN CEMARA


Disusun Untuk Memenuhi Syarat Kelulusan Magang Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Rekreasi

Disusun Oleh:



(CHARISMA MARANATHA SITANGGANG)

Dosen Pembimbing



(Devi Catrur Winata S.Pd., M.Pd)



Pembimbing Magang
(Yasmita Sari S.Pd.,AIFO)



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : **S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/II/2022)
S1 - PENDIDIKAN KHUSUS
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 104/E/O/2024)
S2 - PENDIDIKAN JASMANI
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 2389/STOK-BG/A/Skep/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes**
NIDN : **0109107502**
Jabatan : **Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna**

Dengan ini memberikan surat tugas kepada Mahasiswa sebagai Peserta Pada Program Magang Bersertifikat pada PT Kelas Fitnes Tahun 2024 yang telah dinyatakan lulus dan berkewajiban menjalankan program tersebut. Dimulai tanggal 01 Juli – 31 Desember 2024.

Demikian Surat Tugas dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 30 Juni 2024 Ketua
STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes

Tembusan:

1. Arsip
2. Ketua STOK Bina Guna.
3. Yang Bersangkutan.



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : **S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/II/2022)
S1 - PENDIDIKAN KHUSUS
(Terakreditasi Baik Komdikhbudristek RI No. 104/E/O/2024)
S2 - PENDIDIKAN JASMANI
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

Lampiran : Surat Tugas Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Nomor : 2389/STOK-BG/A/Skep/2024
Tanggal : 30 Juni 2024

Daftar Peserta Mahasiswa Program Magang Bersertifikat PT. KELAS FITNES

No	Nama Mahasiswa	NIM	Prodi
1	CHARISMA MARANATHA SITANGGANG	2103100084	PJKR
2	M. ZUHRIANSYAH	21031000156	PJKR
3	YESSY VERONIKA SIMANGUNSONG	2103100094	PJKR
4	SELA AL AINI	21031000029	PJKR

Medan, 30 Juni 2024
Ketua STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes



PT KELAS FITNESS INDONESIA
Lippo Plaza Medan L8-1
Jl. Imam Bonjol No. 6, Medan, Sumatera Utara
www.kelasfitness.com

Medan, 30 Desember 2024

Nomor : SL/KF/24/V/02
Lampiran :-
Hal : Keterangan Magang

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Jabatan : Fitness Director

Menerangkan bahwa nama-nama mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

No	Nama Mahasiswa	Nim	Program Studi
1	Sela Al Aini	2103100029	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
2	M.Zuhriansyah	2103100156	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3	Yessy Veronika Simangunsong	2103100094	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4	Charisma Marantha Sitanggang	2103100084	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah menyelesaikan **MAGANG KERJA** di **PT KELAS FITNESS INDONESIA** dari tanggal 01 Juli 2024 s.d 31 Desember 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Ttd,

Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Fitness Director



KELAS FITNESS

Dengan ini mengucapkan kepada

Charisma Waramatha Stanggany

PERSONAL TRAINER

sebelum memంచి semua persyaratan yang diserahkan oleh Kelas Fitness

Sebagai ini diberikan dengan segala hormat, hati-hati, kejujuran, dan tanggung jawab yang berkaitan dengannya

NO. SERTIFIKAT: KE/P/24/XIII/015

BERLAKU SAMPAI 01 JANUARI 2027



dr. Rudy Sponso, MMed (Neuro), MBiomed (AAM), AFO-K

GENERAL MANAGER PT. KELAS FITNESS INDONESIA



CHARISMA M. SITANGGANG

MAHASISWA OLAHRAGA

Kontak

☎ 0856-6886-8553

✉ charisma1604@gmail.com

📍 Jln Perkutut Lr. Pentakosta

Profil

Saya adalah seorang mahasiswa yang berkecimpung dalam bidang olahraga, saya memiliki harapan kelak saya bisa lebih mendalami dunia olahraga dan berguna juga di dalam dunia olahraga.

Pendidikan

2009-2015

SDS MARKUS MEDAN

2015-2018

SMPS AMAL LUHUR

2018-2021

SMAS MARKUS MEDAN

2021-sekarang

STOK BINA GUNA

Pendidikan Jesmani,

Kesehatan dan Rekreasi

Pengalaman Kerja

2023-2024

SPB MILLS STORE MEDAN

selama saya bekerja banyak hal saya pelajari, manajemen penjualan, publik speaking dengan customer dan kerja sama Tim.

Skill

- Drummer
- Karate
- Kabbadi

PENDAHULUAN

Program Magang Dari Kampus STOK BINA GUNA MEDAN Memberikan Kesempatan Kepada Mahasiswa Untuk Mengasah dan Mendapatkan Kemampuan, Pengetahuan dan Sikap di dunia Industri Dengan Cara Bekerja dan belajar secara langsung dalam proyek atau permasalahan riil. Pengalaman belajar di luar perguruan tinggi dengan aktivitas pembelajaran yang terstruktur akan dikonversi ke SKS Mahasiswa.

Diharapkan setelah menjalankan MAGANG, Para Mahasiswa mendapatkan pengajaran dan pengalaman kerja yang dapat menjadi bekal untuk dibawa ke dunia kerja kelak. Kegiatan Dimana mahasiswa bekerja di organisasi mitra sebagai trainee selama periode waktu terbatas, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mendapatkan ilmu yang relevan dari instansi tempat magang
2. Mahasiswa dapat terlibat langsung dalam aktivitas internal instansi tempat magang
3. Dalam menyelesaikan proyek yang diberikan pengetahuan melalui modul pembelajaran yang relevan dengan persoalan proyek dengan pendamping mentor profesional

Kelas fitness juga menyediakan berbagai konten kebugaran dan kesehatan di media sosial, sehingga setelah Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness diharapkan mendapatkan pengalaman sebagai PT online dan talent untuk konten video media sosial sehingga kedepannya setelah menyelesaikan studi, dapat melanjutkan pekerjaan di Kelas Fitness (jika ingin) ataupun di tempat lain yang serupa. Selama menjalani Praktik Kerja Lapangan, kami tidak mengalami kendala yang berarti, pada awalnya hanya merasa sedikit bingung mengenai tugas kami di Kelas Fitness karena sedikit berbeda dengan konsentrasi yang kami ambil, apalagi sesi latihan yang disediakan oleh Kelas Fitness berbasis online. Namun, setelah dijelaskan oleh mentor bahwa banyak juga client yang berusia lanjut yang dapat ditangani oleh terapis melalui gerakan fitness, maka kami telah memahami dan melanjutkan Praktik Kerja Lapangan dengan baik. Rekan kerja di kantor juga sangat peduli dan ramah, sehingga kami mudah beradaptasi dan dengan cepat belajar dari mereka. Jika mengulang Praktik Kerja Lapangan sekali lagi, saran saya memilih di lokasi yang sama (jika buka) dan lebih banyak lagi bertanya mengenai hal yang ingin dipelajari dan yang kurang dimengerti. Terima kasih saya ucapkan kepada manager, mentor, dan rekan kerja selama Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness.

PROFILE

PT KELAS FITNESS

Profil Instansi PT. Kelas Fitness Indonesia (Kelas Fitness) yang berdiri sejak Januari 2021 merupakan perusahaan platform aplikasi kebugaran yang menyediakan latihan olahraga berkualitas secara daring maupun luring melalui layanan kelas, kursus, event, maupun live streaming KFTV. Dengan pengguna yang tersebar dari Sabang sampai Merauke, platform aplikasi Kelas Fitness menyediakan layanan home workout 24 jam. Jenis latihan di platform aplikasi Kelas Fitness mencakup olahraga fitness, yoga, meditasi, maupun informasi kesehatan yang dipandu oleh profesional yang ahli dibidangnya.

A. Visi Instansi Meningkatkan taraf kesehatan masyarakat Indonesia secara merata melalui gaya hidup sehat.

B. Misi Instansi

- Menghasilkan latihan olahraga yang inovatif, dan berkualitas.
- Meningkatkan pemahaman latihan olahraga dan informasi kesehatan yang benar.
- Memudahkan akses latihan olahraga dan informasi kesehatan dimana saja, oleh siapa saja, dan kapan saja.

C. Tujuan Instansi

- Memeratakan akses latihan olahraga dan informasi kesehatan melalui platform Kelas Fitness.
 - Menjadi kiblat lulusan professional dibidang olahraga dan kesehatan

. D. Produk dan Jasa

- Kelas maupun kursus olahraga online dan kesehatan daring melalui platform Kelas Fitness.
- Booking kelas maupun kursus olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara luring/tatap muka.
- Artikel dan video informasi kesehatan.

LAPORAN MAGANG BULANAN

Berikut Laporan Kegiatan dan Dokumentasi Selama Magang di PT. KELAS FITNESS INDONESIA;

JULI 2024

Minggu Ke-1

1. Senin 1 Juli 2024 :

Perkenalan dengan teman-teman
KelasFitness



di

2. Selasa 2 Juli 2024 : SOP Training di PT Kelas Fitness Indonesia



3. Rabu 3 Juli 2024 : Belajar bagaimana menjadi personal trainer sesuai SOP

4. Kamis 4 Juli 2024 : Belajar tentang Anatomi tubuh yaitu otot, tulang, sendi,dll

5. Jumat 5 Juli 2024 : Belajar mengenal tentang nutrisi yaitu karbohidrat, protein,
dll.

6. Sabtu 6 Juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai karbohidrat, protein

Minggu ke-2

1. Senin 8 Juli 2024 : Belajar lebih dalam tentang lemak, vitamin, mineral

2. Selasa 9 Juli 2024 : Pemberian tugas Nutrisi

3. Rabu 10 Juli 2024 : Presentasi mengenai karbohidrat dan belajar lebih dalam

- 4 Kamis 11 Juli 2024 : Presentasi mengenai protein dan belajar lebih dalam
- 5 Jumat 12 Juli 2024 : Presentasi mengenai Lemak dan vitamin dan belajar juga lebih dalam
- 6 Sabtu 13 Juli 2024 : Presentasi mengenai mineral dan belajar lebih dalam

Minggu ke-3

- 1 Senin 15 Juli 2024: Mengulas tuntas kembali tentang Nutrisi
- 2 Selasa 16 Juli 2024 : Pemberian tugas tentang anatomi tubuh
- 3 Rabu 17 Juli 2024 : Presentasi mengenai otot dan tulang
- 4 Kamis 18 Juli 2024 : Presentasi mengenai Ligamen dan tendon
- 5 Jumat 19 Juli 2024 : Presentasi mengenai sendi
- 6 Sabtu 20 Juli 2024: Mengulas tentang semua Anatomi tubuh

Minggu Ke-4

- 1 Senin 21 Juli 2024 : Belajar mengenai metode-metode dalam latihan (Pyramid, Super set, Tri set, Drob set, Giant set)
- 2 Selasa 22 Juli 2024 : Pemberian tugas mengenai metode latihan-latihan
- 3 Rabu 23 Juli 2024 : Presentasi mengenai Pyramid set dan Super set
- 4 Kamis 24 Juli 2024 : Presentasi mengenai Tri set dan Drob set
- 5 Jumat 25 Juli 2024 : Presentasi mengenai Giant set
- 6 Sabtu 26 Juli 2024: Mengulas tuntas tentang seluruh metode-metode latihan

Minggu Ke-5

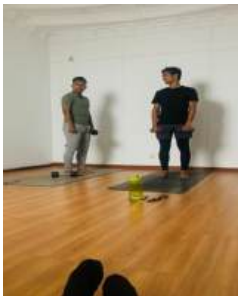
1. Senin 27 Juli 2024 : Belajar mengenai macam macam gerakan latihan home workout
2. Selasa 28 juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai latihan tanpa menggunakan alat atau beban

3. Rabu 29 Juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai latihan menggunakan alat atau beban
4. Kamis 30 Juli 2024: Presentasi dan praktek macam-macam latihan tanpa menggunakan alat
5. Jumat 31 Juli 2024: Latihan dan Presentasi tentang latihan menggunakan alat atau beban
6. Sabtu 1 Agustus 2024: Mengulas tuntas tentang latihan menggunakan alat dan latihan tanpa menggunakan alat

AGUSTUS 2024

Minggu Ke - 1

1. Kamis 1 Agustus 2024 :Belajar Bagaimana Cara Membawa Live Fitness



2. Jumat 2 Agustus 2024 :Belajar Public Speaking Untuk Membawa Live Fitness
3. Sabtu 3 Agustus 2024 :Belajar Tutorial Gerakan Untuk Materi Live Fitness

Minggu Ke-2

1. Senin 5 Agustus 2024 :Latihan Mandiri
2. Selasa 6 Agustus 2024 :Live Fitness
3. Rabu 7 Agustus 2024 :Belajar Tentang Macam Macam Latihan Upper Body
4. Kamis 8 Agustus 2024 :Live “Siap Berkeringat : Workout Kita!”
5. Jumat 9 Agustus 2024 :Melatih Client
6. Sabtu 10 Agustus :Latihan Mandiri

Minggu Ke-3

1. Senin 12 Agustus 2024 :Belajar Tentang Cara Menggunakan Karada Scan (Bb,Tb,Fat,Muslce)
2. Selasa 13 Agustus 2024 :Live Fitness “Kita Sehat Bersama”
3. Rabu 14 Agustus 2024 :Live Fitness “Gerak Yuk! Fitness



Menyenangkan”

4. Kamis 15 Agustus 2024 :Live Fitness “Happy Workout’
5. Jumat 16 Agustus 2024 :Latihan Mandiri
6. Sabtu 17 Agustus 2024 :Libur Kemerdekaan

Minggu Ke-4

1. Senin 19 Agustus 2024 : IZIN EVENT WAKAPOLRI WUSHU SANDA
2. Selasa 20 Agustus 2024 : IZIN EVENT WAKAPOLRI WUSHU SANDA
3. Rabu 21 Agustus 2024 :Latihan Mandiri Dan Melatih Client
4. Kamis 22 Agustus 2024 :Live Fitness “Fitness Untuk Semua”
5. Jumat 23 Agustus 2024 : Melatih Client
6. Sabtu 24 Agustus 2024 : Melatih Client Dan Latihan Mandiri

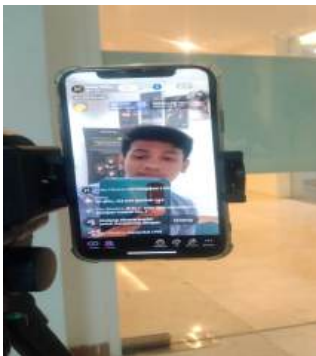
Minggu Ke-5

1. Senin 26 Agustus 2024 : Melatih Client
2. Selasa 27 Agustus 2024 : Live Fitness “Stay Fit, Stay Fun”
3. Rabu 28 Agustus 2024 : Melatih Client & Latihan Mandiri
4. Kamis 29 Agustus 2024 : Live Fitness dan Latihan Mandiri
5. Jumat 30 Agustus 2024 : Melatih Klien Kelas Fitness
6. Sabtu 31 Agustus 2024 : Latihan Mandiri Di Lippo

SEPTEMBER 2024

Minggu ke-1

1. Senin 2 September 2024 : Melatih Klien Kelas Fitness
2. Selasa 3 September 2024 : Live Tiktok KELAS FITNESS
3. Rabu 4 September 2024 : Melatih Klien Kelas Fitness
4. Kamis 5 September 2024 : live Tiktok Kelas Fitness



5. Jumat 6 September 2024 : Pengukuran Klien dan Latihan Mandiri
6. Sabtu 7 September 2024 : Latihan Mandiri

Minggu ke- 2

1. Senin 9 September 2024 : Melatih Klien dan Menyusun Program Latihan
2. Selasa 10 September 2024 : Live Tiktok Kelas Fitness

3. Rabu 11 September 2024 :Melatih kliena kelas fitness dan Latihan mandiri
4. Kamis 12 September 2024 :Latihan Mandiri, dan mengulang smua Gerakan yang dipelajari
5. Jumat 13 September 2024 : Melatih Klien dan Live Tiktok
6. Sabtu 14 September 2024 : Latihan Mandiri

Minggu ke- 3

1. Senin 16 September 2024 :Melatih Klien dan Live diTiktok
2. Selasa 17 September 2024:Latihan Mandiri Upper Body
3. Rabu 18 September 2024 :Melatih Klien dan Menyusun Program Latihan
4. Kamis 19 September 2024 :live Tiktok Kelas Fitness
5. Jumat 20 September 2024 : Melatih Klien dan sesi Pengukuran
6. Sabtu 21 September 2024 : Live diTiktok Kelas Fitness

Minggu ke – 4

- 1.Senin 23 September 2024 : Melatih client & Latihan mandiri
2. Selasa 24 September 2024 : Live Fitness “Kita Sehat Bersama”
3. Rabu 25 September 2024 : Melatih client & Latihan mandiri
4. Kamis 26 September 2024 : Live Fitness “Ngobrol Sehat & Gerak!”
5. Jumat 27 September 2024 : Live Fitness “ Full Body Workout”
6. Sabtu 28 September 2024 : Melatih client

Minggu ke – 5

1. Senin 30 September 2024 : Fitness Live “Santai Tapi Bugar”

OKTOBER 2024

Minggu Ke - 1

1. Selasa, 01 Oktober 2024 : Sesi live di tiktok kelasfitness
2. Rabu 02 Oktober 2024 : Mengulangi gerakan upper body dan mempelajari tentang drop set
3. Kamis 03 Oktober 2024 : Membuat program latihan sendiri untuk mingguan
4. Jumat 04 Oktober 2024 : Latihan kardio dan mempelajari tentang pyramid set
5. Sabtu 05 Oktober 2024 : Latihan upper body

Minggu Ke - 2

1. Senin 07 Oktober 2024 : Latihan lower body dan mempelajari tentang progressive overload
2. Selasa 08 Oktober 2024: Sesi latihan di tiktok kelasfitness
3. Rabu 09 Oktober 2024 : Latihan kardio
4. Kamis 10 Oktober 2024 : Latihan upper
5. Jumat 11 Oktober 2024 : Latihan lower body
6. Sabtu 12 Oktober 2024 : Latihan kardio

Minggu Ke - 3

1. Senin, 14 Oktober 2024 : Melatih klien & Live Fitness
2. Selasa, 15 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Kita Sehat Bersama
3. Rabu, 16 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness: Sweat it Out
4. Kamis, 17 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Sehat dan Ceria Latihan bersama
5. Jum'at, 18 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Stay Fit& Stay Fun
6. Sabtu, 19 oktober 2024 : Bersih bersih di Kantor Lippo Plaza & Live Fitness : Siap berkeringat,Workout Kita!

Minggu Ke - 4

1. Senin, 21 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Olahraga asyik,Latihan Bersama
2. Selasa, 22 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Sweat it Out
3. Rabu, 23 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness
4. Kamis, 24 Oktober 2024 : Melatih Klien & Latihan Mandiri
5. Jumat, 25 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness
6. Sabtu, 26 Oktober 2024 : Live Fitness & Latihan Mandiri

Minggu Ke - 5

1. Senin, 28 Oktober 2024 : Membuat Program dan melatih Client
2. Selasa, 29 Oktober 2024 : Sesi Live Tiktok kelas fitness
3. Rabu, 30 Oktober 2024 : Melatih client dan sesi live tiktok kelasfitness
4. Kamis, 31 Oktober 2024 : Membuat program latihan client dan Sesi Live tiktok kelasfitness
5. Jum'at, 1 November 2024: Rest Schedule
6. Sabtu, 2 November 2024 : Latihan Mandiri full body dan membuat laporan

NOVEMBER 2024

Minggu Ke - 1

1. Senin, 4 November 2024 : Latihan Mandiri dan Pengukuran client
2. Selasa 5 November 2024 : Melatih client & mengisi form tentang perubahan client
3. Rabu 6 November 2024 : Melatih client dan Live Fitness
4. Kamis 7 Oktober 2024 : Melatih client dan live di Tiktok Kelas fitness
5. Jumat 8 November 2024 : Latihan mandiri dan Melatih client
6. Sabtu 9 November 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 2

1. Senin, 11 November 2024 : Latihan mandiri & Membuat program latihan
2. Selasa 12 November 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Melatih client
3. Rabu 13 November 2024 : Latihan mandiri & Melatih client

4. Kamis 14 Oktober 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Melatih client
5. Jumat 15 november 2024 : Sesi live fitness
6. Sabtu 16 November 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 3

1. Senin, 18 November 2024 : Latihan mandiri
2. Selasa 19 November 2024 : Membuat program Latihan & sesi live tiktok kelasfitness
3. Rabu 20 November 2024 : Melatih client & sesi live tiktok kelasfitness
4. Kamis 21 November 2024 : Sesi live tiktok kelasfitness & Melatih client
5. Jumat 22 november 2024 : Melatih client
6. Sabtu 23 November 2024 : Latihan mandiri & membuat program latih

Minggu Ke- 4

1. Senin, 25 November 2024 : Latihan mandiri & Membuat program Latihan
2. Selasa 26 November 2024 : & Melatih client
3. Rabu 27 November 2024 : PEMILIHAN PILKADA Sesi live tiktok kelas fitness
4. Kamis 28 November 2024 : Melatih client & Sesi live tiktok kelas fitness
5. Jumat 29 november 2024 : Melatih client
6. Sabtu 30 November 2024 : Live Bersma Coach Josua



DESEMBER 2024

Minggu Ke- 1

1. Senin, 02 Desember 2024 : Latihan mandiri
2. Selasa, 03 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
3. Rabu, 04 Desember 2024 : Take Konten Tiktok

4. Kamis, 05 Desember 2024 : Melatih client & Sesi live tiktok kelas fitness
5. Jumat, 06 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
6. Sabtu, 07 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 2

1. Senin, 09 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
2. Selasa, 10 Desember 2024 : Melatih client
3. Rabu, 11 Desember 2024 : Latihan mandiri & Melatih client
4. Kamis, 12 Desember 2024 : Membuat program latihan
5. Jumat, 13 Desember 2024 : Latihan Mandiri
6. Sabtu, 14 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke – 3

1. Senin, 16 Desember 2024 : Latihan mandiri & pembelajaran tentang yoga
2. Selasa 17 Desember 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness
3. Rabu 18 Desember 2024 : Melatih client
4. Kamis 19 Desember 2024 : Belajar tentang Gerakan-gerakan yoga
5. Jumat 20 Desember 2024 : Latihan Mandiri
6. Sabtu 21 Desember 2024 : IZIN CUTI NATAL

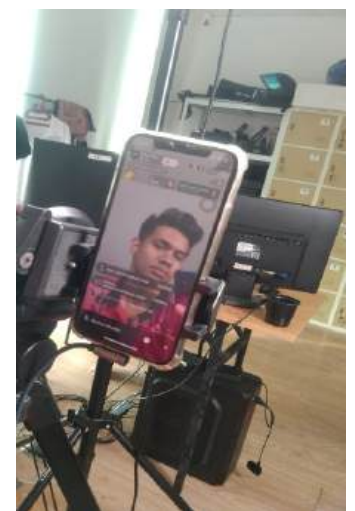
Minggu ke – 4

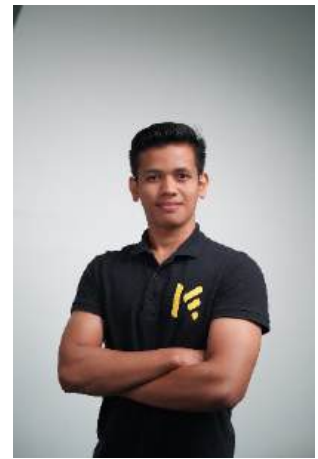
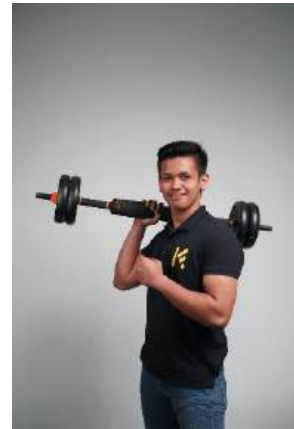
1. Senin, 23 Desember 2024: Latihan mandiri & membuat program Latihan
- 2 Selasa, 24 Desember 2024: IZIN CUTI NATAL
- 3 Rabu, 25 Desember 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Latihan mandiri
- 4 Kamis, 26 Desember 2024: Melatih client
- 5 Jumat, 27 Desember 2024: LIVE TIKTOK KELAS FITNESS
- 6 Sabtu, 28 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu ke – 5

1. Senin, 30 Desember 2024 : Penjemputan oleh tim STOK BINAGUNA
2. Selasa, 31 Desember 2024

DOKUMENTASI





Kelas Fitness

16:00 WIB WEDNESDAY With coach Charis

LIVE Kelas Fitness

GARANSI TURUN BERAT BADAN 1 BULAN
 TIDAK TURUN ? UANG KEMBALU 100%*

PERSONAL TRAINER

1 BULAN	2 BULAN	3 BULAN
Rp. 1.800.000	Rp. 2.500.000	Rp. 3.000.000
<ul style="list-style-type: none"> 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal 1x1000kcal

charisma kelasfitness
 charisma_kelasfitness

Follow Me

LAPORAN MAGANG PT KELAS FITNESS INDONESIA

JULI 2024 – DESEMBER 2024



Oleh :

NAMA: YESSY VERONIKA SIMANGUNSONG

LOKASI MAGANG: LIPPO PLAZA / CEMARA

NIM: 2103100094

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

SEKOLAH TINGGI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

BINA GUNA 2024

BERITA ACARA

Pada hari jumat tanggal 05 Desember 2024, di Lippo Plaza Lantai 8 Kelas Fitness, membuat vidio kontent untuk reels di Tiktok dan Instagram Kelasfitness, dari pukul 13.00 samapai dengan selesai

1. EDITOR : Erwinsyah
TUJUAN : Informasi untuk pengguna sosial media
JUDUL MATERI : Apakah latihan beban dapat membantu menurunkan berat badan?
2. KESIMPULAN

Pembuatan kontent di yang dibuat di Lippo Plaza Lantai 8, pada tanggal 05 Desember 2024, dari pukul 13.00 sampai dengan selesai. Dimana saya sendiri aktor dalam pembuatan vidio kontent tersebut yang berjudul *Apakah Latihan beban dpat membantu menurunkan berat badan* . Di dalam vidio tersebut saya menjelaskan latihan beban dapat membantu menurunkan berat badan dengan meningkatkan metabolisme, membakar kalori lebih banyak, mengurangi lemak tubuh dan memperbaiki komposisi tubuh. Vidio kontent tersebut dibuat bertujuan untuk menginformasikan atau mengingatkan kepada seluruh pengguna sosial media, agar mereka tidak gagal lagi dalam membangun massa otot.

1. Berikut kegiatan pada saat saya magang dari bulan Juli – Desember
 1. Di bulan juli saya banyak mempelajari macam-macam gerakan latihan tanpa alat yang bisa orang lakukann dirumah, Anatomi, dan Nutrisi
 2. Di bulan Agustus, saya belajar public speaking, bagaimana cara pembawaan pada saat live di Tiktok Kelasfitness dan pada saat kami melatih client
 3. Di bulan September saya izin mengikutin kegiatan atau panitia PON XXI ACEH-SUMUT
 4. Di bulan Oktober, saya melatih clien dan saya juga sudah mendapatkan jadwal Live di Tiktok Kelasfitness, selain saya juga belajar tentang metode-motede dalam latihan
 5. Di bulan September, saya banyak belajar tentang latihan menggunakan alat & latihan tanpa menggunakan alat dirumah, agar saya bisa mendemonstrasikan gerakan ke clien saya baik dan benar
 6. Di bulan Desember, saya ikut event di UNIMED selama 1 hari, dan saya juga belajar & dan langsung menjadi aktor pembuatan content di Lippo Plaza yang bertujuan untuk di publikasi di sosial media Kelasfitness

Pembimbing Magang

(Yasmita Sari S.Pd.,AIFO)

PENGESAHAN

Dosen Pembimbing

(Devi Catrur Winata S.Pd., M.Pd)

Pembimbing Magang

(Yasmita Sari S.Pd.,.AIFO)

Mahasiswa Magang

(Yessy Veronika.S)



PT KELAS FITNESS INDONESIA

Lippo Plaza Medan L8-1
Jl. Imam Bonjol No. 6, Medan, Sumatera Utara
www.kelasfitness.com

Medan, 30 Desember 2024

Nomor : SL/KF/24/V/02
Lampiran : -
Hal : Keterangan Magang

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Jabatan : Fitness Director

Menerangkan bahwa nama-nama mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

No	Nama Mahasiswa	Nim	Program Studi
1	Sela Al Aini	2103100029	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
2	M.Zuhriansyah	2103100156	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3	Yessy Veronika Simangunsong	2103100094	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4	Charisma Marantha Sitanggang	2103100084	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah menyelesaikan **MAGANG KERJA** di **PT KELAS FITNESS INDONESIA** dari tanggal 01 Juli 2024 s.d 31 Desember 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Ttd,

Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Fitness Director



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : **S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/I/2022)
S1 - PENDIDIKAN KHUSUS
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 104/E/O/2024)
S2 - PENDIDIKAN JASMANI
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 2389/STOK-BG/A/Skep/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes**
NIDN : **0109107502**
Jabatan : **Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna**

Dengan ini memberikan surat tugas kepada Mahasiswa sebagai Peserta Pada Program Magang Bersertifikat pada PT Kelas Fitnes Tahun 2024 yang telah dinyatakan lulus dan berkewajiban menjalankan program tersebut. Dimulai tanggal 01 Juli – 31 Desember 2024.

Demikian Surat Tugas dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 30 Juni 2024 Ketua
STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes

Tembusan:

1. Arsip
2. Ketua STOK Bina Guna.
3. Yang Bersangkutan.



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : **S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/II/2022)
S1 - PENDIDIKAN KHUSUS
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 104/E/O/2024)
S2 - PENDIDIKAN JASMANI
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

Lampiran : Surat Tugas Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Nomor : 2389/STOK-BG/A/Skep/2024
Tanggal : 30 Juni 2024

Daftar Peserta Mahasiswa Program Magang Bersertifikat PT. KELAS FITNES

No	Nama Mahasiswa	NIM	Prodi
1	CHARISMA MARANATHA SITANGGANG	2103100084	PJKR
2	M. ZUHRIANSYAH	21031000156	PJKR
3	YESSY VERONIKA SIMANGUNSONG	2103100094	PJKR
4	SELA AL AINI	21031000029	PJKR

Medan, 30 Juni 2024
Ketua STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliانا Puspa Sari, S.Pd, M.Kes



KELAS FITNESS

Dengan ini mengucapkan kepada

Yessy Veronika Simangunsong

PERSONAL TRAINER

setelah menemuki semua persyaratan yang dibutuhkan oleh Kelas Fitness

Sebelum ini diberikan dengan segala honor, hak-hak, tanggungjawab, dan tanggung jawab yang berkaitan dengannya

NO. SERTIFIKAT: KF/PT/24/XII/016

BERLAKU SAMPAI 01 JANUARI 2027



dr. Rudy Sponsio, MMed (Neuro), MBiomed (AAM), AIPO-K

GENERAL MANAGER PT. KELAS FITNESS INDONESIA

YESSI VERONICA SIMANGUNSONG



PROFIL PRIBADI

Nama saya yessi veronica. Saya mahasiswi PJKR di STOK Bina Guna, yang sangat menyukai olahraga terutama fitness. Saya memiliki pengalaman di organisasi sewaktu sekolah dan menjadi panitia di sebuah event olahraga yaitu "Pekan Olahraga Kota" cabang olahraga gateball.

KONTAK



085763244604 (wa)



yessiveronica753@gmail.co

HOBBI

- Watching
- Travelling
- Mendengarkan musik
- Menonton konser

PENDIDIKAN

2010- 2015

SD N 064973

2016 - 2018

SMP N 35 Medan

2019 - 2021

SMK N 1 PERCUT SEI TUAN

KEAHLIAN

- Mampu bekerjasama di dalam tim
- Memiliki interaksi yang baik dalam suatu bidang
- Berdiskusi

PENGALAMAN

17 february - 24 february

SPG event Kalbe

29 oktober - 31 oktober

Panitia event Asean Council Physical
Education And Sport

6 september - 11 september

Panitia Pekan Olahraga Kota cabang
olahraga Gateball

PENDAHULUAN

Program Magang Dari Kampus STOK BINA GUNA MEDAN Memberikan Kesempatan Kepada Mahasiswa Untuk Mengasah dan Mendapatkan Kemampuan, Pengetahuan dan Sikap di dunia Industri Dengan Cara Bekerja dan belajar secara langsung dalam proyek atau permasalahan riil. Pengalaman belajar di luar perguruan tinggi dengan aktivitas pembelajaran yang terstruktur akan dikonversi ke SKS Mahasiswa.

Mahasiswa Menjalankan MAGANG Selama 4 Bulan (September-Desember) Dan Sebagai PERSONAL TRAINER di PT KELAS FITNESS INDONESIA. Dengan saya mengikuti program magang yang telah dilaksanakan oleh pihak kampus, Penulis memilih untuk mengikuti program magang tersebut di PT KELAS FITNES INDONESIA, dan Alasan Penulis memilih untuk menjadi PERSONAL TRAINER di KELAS FITNES INDONESIA karena saya ingin menerapkan ilmu yang sudah saya dapatkan di kampus, pembahasan dan juga materi sangat berhubungan erat sehingga saya percaya diri untuk memilih menjadi PERSONAL TRAINER dengan menjadi seorang PERSONAL TRAINER.

Diharapkan setelah menjalankan MAGANG dari PT KELAS FITNESS INDONESIA, Para Mahasiswa mendapatkan pengajaran dan pengalaman kerja yang dapat menjadi bekal untuk dibawa ke dunia kerja kelak.

COMPANY PROFILE

PT KELAS FITNESS

Kelas Fitness yang berdiri sejak Januari 2021 adalah sebuah platform yang menyediakan layanan fitness online baik itu yoga, latihan beban, latihan kebugaran, kesehatan dan lain sebagainya dengan video pelatihan yang berkualitas. Selain menyediakan layanan video dalam aplikasi, Kelas Fitness juga menyediakan langganan workout bersama Personal Trainer melalui situs daring sehingga memudahkan para client untuk melakukan workout di rumah dengan alat seadanya ataupun alat fitness milik pribadi tanpa harus pergi ke luar rumah. Kelas Fitness juga menyediakan konsultasi dengan ahli gizi dan dokter untuk program kebugaran dan kesehatannya sehingga seluruh meal plan dan jenis gerakan tidak perlu diragukan. Lokasi Kantor Kelas Fitness adalah di Lippo Plaza Mall lantai 8, Jalan Imam Bonjol Medan.

kelas fitness juga menyediakan berbagai konten kebugaran dan kesehatan di media sosial, sehingga setelah Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness diharapkan mendapatkan pengalaman sebagai PT online dan talent untuk konten video media sosial sehingga kedepannya setelah menyelesaikan studi, dapat melanjutkan pekerjaan di Kelas Fitness (jika ingin) ataupun di tempat lain yang serupa. Selama menjalani Praktik Kerja Lapangan, kami tidak mengalami kendala yang berarti, pada awalnya hanya merasa sedikit bingung mengenai tugas kami di Kelas Fitness karena sedikit berbeda dengan konsentrasi yang kami ambil, apalagi sesi latihan yang disediakan oleh Kelas Fitness berbasis online. Namun, setelah dijelaskan oleh mentor bahwa banyak juga client yang berusia lanjut yang dapat ditangani oleh terapis melalui

gerakan fitness, maka kami telah memahami dan melanjutkan Praktik Kerja Lapangan dengan baik. Rekan kerja di kantor juga sangat peduli dan ramah, sehingga kami mudah beradaptasi dan dengan cepat belajar dari mereka. Jika mengulang Praktik Kerja Lapangan sekali lagi, saran saya memilih di lokasi yang sama (jika buka) dan lebih banyak lagi bertanya mengenai hal yang ingin dipelajari dan yang kurang dimengerti. Terima kasih saya ucapkan kepada manager, mentor, dan rekan kerja selama Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness.

ELAS FITNESS
re-defining Home-Workout

PAKET MEMBERSHIP

	1 BULAN	3 BULAN	6 BULAN	12 BULAN
	Rp. 40.000,-	Rp. 119.997,-	Rp. 209.994,-	Rp. 119.998,-
BENEFIT	1 BULAN	3 BULAN	6 BULAN	12 BULAN
KELAS FITNESS	✓	✓	✓	✓
KELAS YOGA	✓	✓	✓	✓
KELAS MEDITASI	✓	✓	✓	✓
KELAS KESEHATAN	✓	✓	✓	✓
LIVE CLASS (KELAS INTERAKTIF)	✓	✓	✓	✓
KFTV	✓	✓	✓	✓
KONSULTASI COACH	-	-	-	1X
KONSULTASI AHLI GIZI	-	-	-	1X
KONSULTASI DOKTER	-	-	-	1X
PROGRAM LATHAN	-	-	-	✓
MEAL PLAN	-	-	-	✓

hanya Rp119.998 setahun

Download ELAS FITNESS APP
[App Store](#) [Google Play](#)

KELASFITNESS.COM
STRONGER THAN YESTERDAY

	5 SESI	10 SESI	20 SESI
	Rp. 250.000,-	Rp. 450.000,-	Rp. 800.000,-
BENEFIT			
FREE SESI	-	-	FREE 25 SESI
KONSULTASI COACH	5X	10X	25X
KONSULTASI AHLI GIZI	1X	1X	4X
KONSULTASI DOKTER	1X	2X	2X
KONSULTASI LEAD TRAINER	-	-	2X
AKSES 1000+ VIDEO LATIHAN	-	1 BULAN	3 BULAN
PROGRAM LATIHAN	✓	✓	✓
MEAL PLAN	✓	✓	✓

dengan 20 sesi personal training

Download Kelas Fitness App
[App Store](#) [Google Play](#)

KELASFITNESS.COM
 STRONGER THAN YESTERDAY

JULI 2024

Minggu Ke-1

1. Senin 1 Juli 2024 : Perkenalan dengan teman-teman di KelasFitness
2. Selasa 2 Juli 2024 : SOP Training di PT Kelas Fitness Indonesia
3. Rabu 3 Juli 2024 : Belajar bagaimana menjadi personal trainer sesuai SOP
4. Kamis 4 Juli 2024 : Belajar tentang Anatomi tubuh yaitu otot, tulang, sendi,dll



5. Jumat 5 Juli 2024 : Belajar mengenal tentang nutrisi yaitu karbohidrat, protein, dll.
6. Sabtu 6 Juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai karbohidrat, protein

Minggu ke-2

- 1 Senin 8 Juli 2024 : Belajar lebih dalam tentang lemak, vitamin, mineral
- 2 Selasa 9 Juli 2024 : Pemberian tugas Nutrisi
- 3 Rabu 10 Juli 2024 : Presentasi mengenai karbohidrat dan belajar lebih dalam
- 4 Kamis 11 Juli 2024 : Presentasi mengenai protein dan belajar lebih dalam
- 5 Jumat 12 Juli 2024 : Presentasi mengenai Lemak dan vitamin dan belajar juga lebih dalam
- 6 Sabtu 13 Juli 2024 : Presentasi mengenai mineral dan belajar lebih dalam

Minggu ke-3

- 1 Senin 15 Juli 2024 : Mengulas tuntas kembali tentang Nutrisi
- 2 Selasa 16 Juli 2024 : Pemberian tugas tentang anatomi tubuh
- 3 Rabu 17 Juli 2024 : Presentasi mengenai otot dan tulang
- 4 Kamis 18 Juli 2024 : Presentasi mengenai Ligamen dan tendon



- 5 Jumat 19 Juli 2024 : Presentasi mengenai sendi
- 6 Sabtu 20 Juli 2024 : Mengulas tentang semua Anatomi tubuh

Minggu Ke-4

- 1 Senin 21 Juli 2024 : Belajar mengenai metode-metode dalam latihan (Pyramid, Super set, Tri set, Drob set, Giant set)
- 2 Selasa 22 Juli 2024 : Pemberian tugas mengenai metode latihan-latihan
- 3 Rabu 23 Juli 2024 : Presentasi mengenai Pyramid set dan Super set
- 4 Kamis 24 Juli 2024 : Presentasi mengenai Tri set dan Drob set

- 5 Jumat 25 Juli 2024 : Presentasi mengenai Giant set
- 6 Sabtu 26 Juli 2024: Mengulas tuntas tentang seluruh metode-metode latihan

Minggu Ke-5

1. Senin 27 Juli 2024 : Belajar mengenai macam macam gerakan latihan home workout
2. Selasa 28 juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai latihan tanpa menggunakan alat atau beban
3. Rabu 29 Juli 2024 : Belajar lebih dalam mengenai latihan menggunakan alat atau beban
4. Kamis 30 Juli 2024: Presentasi dan praktek macam-macam latihan tanpa menggunakan alat
5. Jumat 31 Juli 2024: Latihan dan Presentasi tentang latihan menggunakan alat atau beban
6. Sabtu 1 Agustus 2024: Mengulas tuntas tentang latihan menggunakan alat dan latihan tanpa menggunakan alat

AGUSTUS 2024

Minggu Ke - 1

1. Kamis 1 Agustus 2024: Belajar Bagaimana Cara Membawa Live Fitness



2. Jumat 2 Agustus 2024: Belajar Public Speaking Untuk Membawa Live Fitness

3. Sabtu 3 Agustus 2024:Belajar Tutorial Gerakan Untuk Materi Live Fitness

Minggu Ke-2

1. Senin 5 Agustus 2024:Latihan Mandiri , Melatih Klien Dan Live Fitness
2. Selasa 6 Agustus 2024:Live Fitness “Hidup Sehat : Mari Bergerak Bersama”
3. Rabu 7 Agustus 2024:Belajar Tentang Macam Macam Latihan Upper Body
4. Kamis 8 Agustus 2024:Live “Siap Berkeringat : Workout Kita!”
5. Jumat 9 Agustus 2024:Melatih Client
6. Sabtu 10 Agustus:Latihan Mandiri

Minggu Ke-3

1. Senin 12 Agustus 2024:Belajar Tentang Cara Menggunakan Karada Scan (Bb,Tb,Fat,Muslce)
2. Selasa 13 Agustus 2024:Live Fitness “Kita Sehat Bersama”
3. Rabu 14 Agustus 2024 :Live Fitness “Gerak Yuk! Fitness Menyenangkan”



4. Kamis 15 Agustus 2024:Live Fitness “Happy Workout”
5. Jumat 16 Agustus 2024:Latihan Mandiri
6. Sabtu 17 Agustus 2024:Libur Kemerdekaan

Minggu Ke-4

1. Senin 19 Agustus 2024: Izin Pelatihan Pon
2. Selasa 20 Agustus 2024: Izin Pelatihan Pon
3. Rabu 21 Agustus 2024 : Latihan Mandiri Dan Melatih Client
4. Kamis 22 Agustus 2024: Live Fitness "Fitness Untuk Semua"
5. Jumat 23 Agustus 2024: Melatih Client
6. Sabtu 24 Agustus 2024: Melatih Client Dan Latihan Mandiri

Minggu Ke-5

1. Senin 26 Agustus 2024: Melatih Client
2. Selasa 27 Agustus 2024: Live Fitness "Stay Fit, Stay Fun"
3. Rabu 28 Agustus 2024: Melatih Client & Latihan Mandiri
4. Kamis 29 Agustus 2024: Live Fitness "Happy Workout"
4. Jumat 30 Agustus 2024 : Izin Panitia PON
5. Sabtu 31 Agustus 2024 : Izin panitia PON

SEPTEMBER 2024

Minggu ke-1

1. Senin 2 September 2024: IZIN PANITIA PON
2. Selasa 3 September 2024: IZIN PANITIA PON
3. Rabu 4 September 2024: IZIN PANITIA PON
4. Kamis 5 September 2024: IZIN PANITIA PON
5. Jumat 6 September 2024: IZIN PANITAI PON
6. Sabtu 7 September 2024: IZIN PANITIA PON

Minggu ke- 2

1. Senin 9 September 2024: IZIN PANITIA PON
2. Selasa 10 September 2024: IZIN PANITIA PON
3. Rabu 11 September 2024: IZIN PANITIA PON
4. Kamis 12 September 2024: IZIN PANITIA PON
5. Jumat 13 September 2024: IZIN PANITAI PON
6. Sabtu 14 September 2024: IZIN PANITIA PON

Minggu ke- 3

1. Senin 16 September 2024: IZIN PANITIA PON
2. Selasa 17 September 2024: IZIN PANITIA PON
3. Rabu 18 September 2024: IZIN PANITIA PON
4. Kamis 19 September 2024: IZIN PANITIA PON
5. Jumat 20 September 2024: IZIN PANITAI PON
6. Sabtu 21 September 2024: IZIN PANITIA PON

Minggu ke – 4

1. Senin 23 September 2024: Melatih client & Latihan mandiri
2. Selasa 24 September 2024: Live Fitness ‘‘Kita Sehat Bersama’’
3. Rabu 25 September 2024: Melatih client & Latihan mandiri

4. Kamis 26 September 2024: Live Fitness “Siap berkeringat:WorkoutKita!”



5. Jumat 27 September 2024: Live Fitness “Ngobrol Sehat & Gerak”

6. Sabtu 28 September 2024: Melatih client

Minggu ke – 5

1. Senin 30 September 2024: Fitness Live “Santai Tapi Bugar”

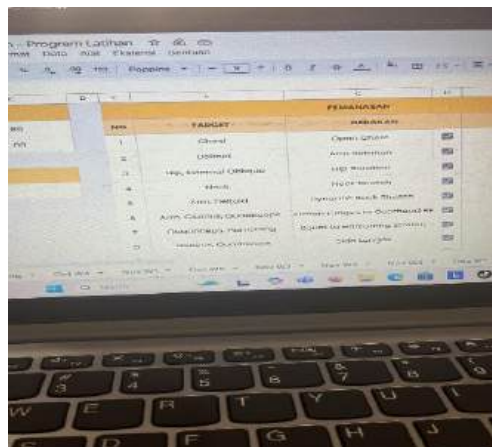
OKTOBER 2024

Minggu Ke - 1

1. Selasa, 01 Oktober 2024 : Sesi live di tiktok kelasfitness

2. Rabu 02 Oktober 2024 : Mengulangi gerakan upper body dan mempelajari tentang drop set

3. Kamis 03 Oktober 2024 : Membuat program latihan sendiri untuk mingguan



4. Jumat 04 Oktober 2024 : Latihan kardio dan mempelajari tentang pyramid set
5. Sabtu 05 Oktober 2024 : Latihan upper body

Minggu Ke - 2

1. Senin 07 Oktober 2024 : Latihan lower body dan mempelajari tentang progressive overload
2. Selasa 08 Oktober 2024: Sesi latihan di tiktok kelasfitness
3. Rabu 09 Oktober 2024 : Latihan kardio
4. Kamis 10 Oktober 2024 : Latihan upper
5. Jumat 11 Oktober 2024 : Latihan lower body
6. Sabtu 12 Oktober 2024 : Latihan kardio

Minggu Ke - 3

1. Senin, 14 Oktober 2024 : Melatih klien & Live Fitness
2. Selasa, 15 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Kita Sehat Bersama
3. Rabu, 16 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness: Sweat it Out
4. Kamis, 17 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Sehat dan Ceria Latihan bersama
5. Jum'at, 18 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Stay Fit & Stay Fun
6. Sabtu, 19 oktober 2024 : Bersih bersih di Kantor Lippo Plaza & Live Fitness : Siap berkeringat, Workout Kita!

Minggu Ke - 4

1. Senin, 21 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Olahraga asyik, Latihan Bersama
2. Selasa, 22 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness : Sweat it Out
3. Rabu, 23 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness

4. Kamis, 24 Oktober 2024 : Melatih Klien & Latihan Mandiri

5. Jumat, 25 Oktober 2024 : Melatih Klien & Live Fitness

6. Sabtu, 26 Oktober 2024 : Live Fitness & Latihan Mandiri

Minggu Ke - 5

1. Senin, 28 Oktober 2024 : Membuat Program dan melatih Client

2. Selasa, 29 Oktober 2024 : Sesi Live Tiktok kelas fitness

3. Rabu, 30 Oktober 2024 : Melatih client dan sesi live tiktok kelasfitness

4. Kamis, 31 Oktober 2024 : Membuat program latihan client dan Sesi Live tiktok kelasfitness

5. Jum'at, 1 November 2024: Rest Schedule

6. Sabtu, 2 November 2024 : Latihan Mandiri full body dan membuat laporan

NOVEMBER 2024

Minggu Ke - 1

1. Senin, 4 November 2024 : Latihan Mandiri dan Pengukuran client

2. Selasa 5 November 2024 : Melatih client & mengisi form tentang perubahan client

3. Rabu 6 November 2024 : Melatih client dan Live Fitness

4. Kamis 7 Oktober 2024 : Melatih client dan live di Tiktok Kelas fitness

5. Jumat 8 November 2024 : Latihan mandiri dan Melatih client

6. Sabtu 9 November 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 2

1. Senin, 11 November 2024 : Latihan mandiri & Membuat program latihan

2. Selasa 12 November 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Melatih client

3. Rabu 13 November 2024 : Latihan mandiri & Melatih client

4. Kamis 14 Oktober 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Melatih client

5. Jumat 15 november 2024 : Sesi live fitness

6. Sabtu 16 November 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 3

1. Senin, 18 November 2024 : Latihan mandiri
2. Selasa 19 November 2024 : Membuat program Latihan & sesi live tiktok kelasfitness
3. Rabu 20 November 2024 : Melatih client & sesi live tiktok kelasfitness
4. Kamis 21 November 2024 : Sesi live tiktok kelasfitness & Melatih client
5. Jumat 22 november 2024 : Melatih client
6. Sabtu 23 November 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan

Minggu Ke- 4

1. Senin, 25 November 2024 : Latihan mandiri & Membuat program Latihan
2. Selasa 26 November 2024 : & Melatih client
3. Rabu 27 November 2024 : PEMILIHAN PILKADA Sesi live tiktok kelas fitness
4. Kamis 28 November 2024 : Melatih client & Sesi live tiktok kelas fitness
5. Jumat 29 november 2024 : Melatih client
6. Sabtu 30 November 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan

DESEMBER 2024

Minggu Ke- 1

1. Senin, 02 Desember 2024 : Latihan mandiri
2. Selasa, 03 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
3. Rabu, 04 Desember 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan
4. Kamis, 05 Desember 2024 : Melatih client & Sesi live tiktok kelas fitness
5. Jumat, 06 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
6. Sabtu, 07 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke - 2

1. Senin, 09 Desember 2024 : Sesi live tiktok kelas fitness
2. Selasa, 10 Desember 2024 : Melatih client
3. Rabu, 11 Desember 2024 : Latihan mandiri & Melatih client
4. Kamis, 12 Desember 2024 : Membuat program latihan
5. Jumat, 13 Desember 2024 : Event Workshop di UNIMED



6. Sabtu, 14 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu Ke – 3

1. Senin, 16 Desember 2024 : Latihan mandiri & pembelajaran tentang yoga
2. Selasa 17 Desember 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness
3. Rabu 18 Desember 2024 : Melatih client
4. Kamis 19 Desember 2024 : Belajar tentang Gerakan-gerakan yoga
5. Jumat 20 Desember 2024 : Melatih client di Lippo Plaza
6. Sabtu 21 Desember 2024 : Lathan mandiri



Minggu ke – 4

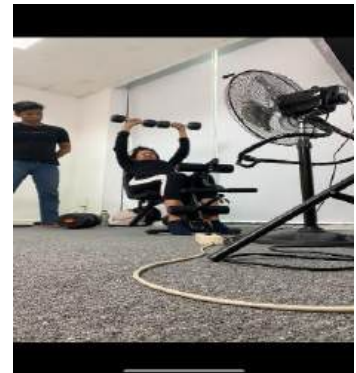
1. Senin, 23 Desember 2024 : Latihan mandiri & membuat program latihan
2. Selasa, 24 Desember 2024 : Melatih client
3. Rabu, 25 Desember 2024 : Sesi live di Tiktok Kelasfitness & Latihan mandiri
4. Kamis, 26 Desember 2024 : Melatih client
5. Jumat, 27 Desember 2024 : Membuat program Latihan untuk Client
6. Sabtu, 28 Desember 2024 : Latihan mandiri

Minggu ke – 5

1. Senin, 30 Desember 2024 : Penjemputan oleh tim STOK BINAGUNA
2. Selasa, 31 Desember 2024 : Latihan Mandiri

DOKUMENTASI





LAPORAN MAGANG PT. KELAS FITNES INDONESIA

SEPTEMBER - DESEMBER



OLEH

NAMA : SELA AL AINI

KELAS : VII A PJKR

NIM : 2103100029

PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

SEKOLAH TINGGI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (STOK) BINA GUNA

MEDAN 2024-2025

BERITA ACARA

Pada hari Jum'at , tanggal 20 Desember 2024, di Lippo Plaza Medan Lantai 8 Kelasfitness
Ada Pembuatan Video Konten, Dari Pukul 13.00 Sampai dengan Selesai

1. EDITOR : Erwinsyah

TUJUAN : Informasi Untuk Pengguna Sosial Media

JUDUL MATERI : Perbedaan Narrow Squat dan Squat Biasa

2. KESIMPULAN

Pembuatan Konten di Lippo Plaza Medan Lantai 8 KelasFitness Pada Tanggal 20 Desember 2024, Dari Pukul 13.00 Sampai dengan Selesai. Dimana Saya Sendiri Sebagai Aktor Dalam Pembuatan Video Tersebut Yang Berjudul PERBEDAAN NARROW SQUAT DAN SQUAT BIASA, yang di dampingi oleh teman teman saya juga yang ingin Membuat video. Dimana video saya berisi *Perbedaan utama squat dan narrow squat ada di posisi kaki dan otot yang dilatih.*

Kalau squat, posisi kaki dibuka selebar bahu. Pas turun, jaga lutut sejajar sama jari kaki. Squat ini fokus ke otot paha depan (quadriceps), bokong (gluteus maximus), dan paha belakang (hamstring). Otot inti juga aktif buat stabilisasi, tapi bukan fokus utama.

Sedangkan narrow squat, posisi kaki lebih rapat, selebar pinggul atau lebih sempit. Dengan kaki yang lebih rapat, otot paha dalam (adductor) lebih aktif, dan tubuh harus lebih stabil. Fokus utamanya ada di paha dalam, gluteus bagian bawah, dan tetap melibatkan hamstring.

Kesimpulannya, squat itu lebih umum dan melatih otot lower body secara merata. Sedangkan narrow squat lebih fokus ke paha dalam dan kestabilan tubuh. Jadi, pilih sesuai kebutuhanmu, ya!

1. Berikut kegiatan pada saat saya magang dari bulan September – Desember
 1. Di bulan September, saya banyak mempelajari macam-macam gerakan latihan tanpa alat yang bisa orang lakukan dirumah, Anatomi, dan Nutrisi Dan izin mengikuti kegiatan atau panitia PON XXI ACEH-SUMUT.
 2. Di bulan Oktober, dimana saya memulai live Tiktok di kelasfitness, dan di beri clien kepada admin.
 3. Di bulan November, saya banyak belajar menggunakan alat seperti dumbble,barbell,bench press,resistance band,dll. Setelah itu, saya latihan bersama dengan beberapa PT lainnya.
 4. Di bulan Desember, saya juga memulai membuat konten untuk memenuhi kebutuhan akun Tiktok dan Instagram KelasFitness.

PEMBIMBING MAGANG



(Yasmitha, S. Pd., AIFO)

LEMBAR PENGESAHAN

MAGANG PT. KELAS FITNESS DI LIPPO PLAZA MEDAN DAN CEMARA

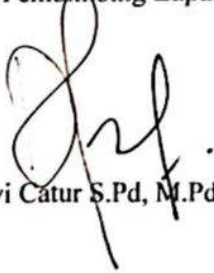
Disusun Untuk Memenuhi Syarat Kelulusan Magang
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Disusun Oleh:



(Sela Al Aini)

Dosen Pembimbing Lapangan



(Devi Catur S.Pd, M.Pd)

Pembimbing Magang



(Yasmitha, S. Pd., AIFO)



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi :

- S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
- S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN**
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/II/2022)
- S1 - PENDIDIKAN KHUSUS**
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 104/E/O/2024)
- S2 - PENDIDIKAN JASMANI**
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

SURAT TUGAS Nomor: 2389/STOK-BG/A/Skep/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes**
NIDN : **0109107502**
Jabatan : **Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna**

Dengan ini memberikan surat tugas kepada Mahasiswa sebagai Peserta Pada Program Magang Bersertifikat pada PT Kelas Fitnes Tahun 2024 yang telah dinyatakan lulus dan berkewajiban menjalankan program tersebut. Dimulai tanggal 01 Juli – 31 Desember 2024.

Demikian Surat Tugas dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 30 Juni 2024 Ketua
STOK Bina Guna

Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes

Tembusan:

1. Arsip
2. Ketua STOK Bina Guna.
3. Yang Bersangkutan.



SEKOLAH TINGGI OLAH RAGA DAN KESEHATAN BINA GUNA

Program Studi : **S1 - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
(Terakreditasi Baik Sekali LAMDIK No. 894/SK/LAMDIK/Ak/XII/2022)
S1 - ILMU KEOLAHRAGAAN
(Terakreditasi Baik BAN-PT No. 14104/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/II/2022)
S1 - PENDIDIKAN KHUSUS
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 104/E/O/2024)
S2 - PENDIDIKAN JASMANI
(Terakreditasi Baik Kemdikbudristek RI No. 471/E/O/2024)

Jl. Aluminium Raya No. 77, Kel. Tanjung Mulia, Kec. Medan Deli, Medan - 20241 ☎ 082172952586 🌐 www.stokbinaguna.ac.id

Lampiran : Surat Tugas Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Nomor : 2389/STOK-BG/A/Skep/2024
Tanggal : 30 Juni 2024

Daftar Peserta Mahasiswa Program Magang Bersertifikat PT. KELAS FITNES

No	Nama Mahasiswa	NIM	Prodi
1	CHARISMA MARANATHA SITANGGANG	2103100084	PJKR
2	M. ZUHRIANSYAH	21031000156	PJKR
3	YESSY VERONIKA SIMANGUNSONG	2103100094	PJKR
4	SELA AL AINI	21031000029	PJKR

Medan, 30 Juni 2024
Ketua STOK Bina Guna



Dr. dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes



PT KELAS FITNESS INDONESIA

Lippo Plaza Medan L8-1
Jl. Imam Bonjol No. 6, Medan, Sumatera Utara
www.kelasfitness.com

Medan, 30 Desember 2024

Nomor : SL/KF/24/V/02
Lampiran : -
Hal : Keterangan Magang

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Jabatan : Fitness Director

Menerangkan bahwa nama-nama mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

No	Nama Mahasiswa	Nim	Program Studi
1	Sela Al Aini	2103100029	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
2	M.Zuhriansyah	2103100156	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3	Yesssy Veronika Simangunsong	2103100094	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4	Charisma Marantha Sitanggang	2103100084	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah menyelesaikan **MAGANG KERJA** di **PT KELAS FITNESS INDONESIA** dari tanggal 01 Juli 2024 s.d 31 Desember 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Ttd,

Alginda Pranata Tarigan, S.Or.,AIFO
Fitness Director



KELAS FITNESS

Dengan ini mengucapkan kepada

Sela Al Shini

PERSONAL TRAINER

setelah menemudis semua persyaratan yang ditentukan oleh Kelas Fitness

Sertifikat ini diberikan dengan segala hormat, hak-hak, kemampuan, dan tanggung jawab yang berkaitan dengannya



dr. Rudy Sponso, MMed (Neuro), MBIomed (AAM), AIFO-K

GENERAL MANAGER PT. KELAS FITNESS INDONESIA

NO. SERTIFIKAT: KF/PT24/XII/018

BERLAKU SAMPAI 01 JANUARI 2027



Sela Al Aini

Data Pribadi

• Nama	Sela Al Aini
• Tempat, tanggal lahir	Saentis, 02 November 2002
• Alamat	Dusun III Tanjung Selamat
• No Telepon	085761641130
• Jenis Kelamin	Perempuan
• Agama	Islam
• Kewarganegaraan	Indonesia
• Email	Selaalaini77@gmail.com
• Status	Mahasiswa

Pendidikan

• SDN 101772 Tanjung Selamat	(2008-2014)
• SMPN 3 Percut Sei Tuan	(2014-2017)
• SMAN 1 Percut Sei Tuan	(2017-2020)

Pengalaman

- Mengikuti Pertandingan Pencak Silat POPKAB, POPDASU Tahun 2017-2018
- Mengikuti Open Tournamen Pencak Silat Tahun 2022
- Mengikuti Kejurda Kabbadi Tahun 2023
- Sebagai Asisten Pelatih Pencak silat

Keahlian

- Disiplin
- Bertanggung Jawab
- Ceria
- dapat bekerja sama dengan tim

PENDAHULUAN

Program Magang Dari Kampus STOK BINA GUNA MEDAN Memberikan Kesempatan Kepada Mahasiswa Untuk Mengasah dan Mendapatkan Kemampuan, Pengetahuan dan Sikap di dunia Industri Dengan Cara Bekerja dan belajar secara langsung dalam proyek atau permasalahan riil. Pengalaman belajar di luar perguruan tinggi dengan aktivitas pembelajaran yang terstruktur akan dikonversi ke SKS Mahasiswa.

Mahasiswa Menjalankan MAGANG Selama 4 Bulan (September-Desember) Dan Sebagai PERSONAL TRAINER di PT. KELAS FITNESS INDONESIA. Dengan Penulis mengikuti program magang yang telah dilaksanakan oleh pihak kampus, Penulis memilih untuk mengikuti program magang tersebut di PT. KELAS FITNES INDONESIA, dan Alasan Penulis memilih untuk menjadi PERSONAL TRAINER di PT. KELAS FITNES INDONESIA karena Penulis ingin menerapkan ilmu yang sudah Penulis dapatkan di kampus, pembahasan dan juga materi sangat berhubungan erat sehingga Penulis percaya diri untuk memilih menjadi PERSONAL TRAINER dengan menjadi seorang PERSONAL TRAINER.

Diharapkan setelah menjalankan MAGANG dari PT. KELAS FITNESS INDONESIA, Para Mahasiswa mendapatkan pengajaran dan pengalaman kerja yang dapat menjadi bekal untuk dibawa ke dunia kerja kelak.

PROFILE

PT. KELAS FITNESS INDONESIA

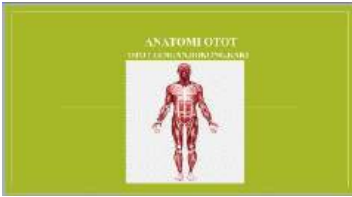

Kelas Fitness yang berdiri sejak Januari 2021 adalah sebuah platform yang menyediakan layanan fitness online baik itu yoga, latihan beban, latihan kebugaran, kesehatan dan lain sebagainya dengan video pelatihan yang berkualitas. Selain menyediakan layanan video dalam aplikasi, Kelas Fitness juga menyediakan langganan workout bersama Personal Trainer melalui situs daring sehingga memudahkan para client untuk melakukan workout di rumah dengan alat seadanya ataupun alat fitness milik pribadi tanpa harus pergi ke luar rumah. Kelas Fitness juga menyediakan konsultasi dengan ahli gizi dan dokter untuk program kebugaran dan kesehatannya sehingga seluruh meal plan dan jenis gerakan tidak perlu diragukan. Lokasi Kantor Kelas Fitness adalah di Lippo Plaza Mall lantai 8, Jalan Imam Bonjol Medan.




kelas fitness juga menyediakan berbagai konten kebugaran dan kesehatan di media sosial, sehingga setelah Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness diharapkan mendapatkan pengalaman sebagai PT online dan talent untuk konten video media sosial sehingga kedepannya setelah menyelesaikan studi, dapat melanjutkan pekerjaan di Kelas Fitness (jika ingin) ataupun di tempat lain yang serupa. Selama menjalani Praktik Kerja Lapangan, kami tidak mengalami kendala yang berarti, pada awalnya hanya merasa sedikit bingung mengenai tugas kami di Kelas Fitness karena sedikit berbeda dengan konsentrasi yang kami ambil, apalagi sesi latihan yang disediakan oleh Kelas Fitness berbasis online. Namun, setelah dijelaskan oleh mentor bahwa banyak juga client yang berusia lanjut yang dapat ditangani oleh terapis melalui gerakan fitness, maka kami telah memahami dan melanjutkan Praktik Kerja Lapangan dengan baik. Rekan kerja di kantor juga sangat peduli dan ramah, sehingga kami mudah beradaptasi dan dengan cepat belajar dari mereka. Jika mengulang Praktik Kerja Lapangan sekali lagi, saran saya memilih di lokasi yang sama (jika buka) dan lebih banyak lagi bertanya mengenai hal yang ingin dipelajari dan yang kurang dimengerti. Terima kasih saya ucapkan kepada manager, mentor, dan rekan kerja selama Praktik Kerja Lapangan di Kelas Fitness.




LAPORAN MAGANG BULANAN


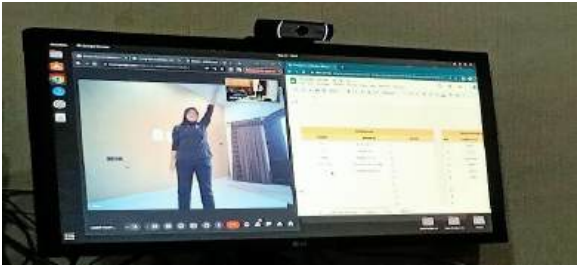



Berikut Laporan Kegiatan dan Dokumentasi Selama Magang di PT. KELAS FITNESS INDONESIA;



NAMA INSTANSI	:	KELAS FITNESS
NAMA	:	SELA AL AINI
NIM	:	2103100029
BULAN	:	SEPTEMBER

NO	TANGGAL	KEGIATAN
1	02 September 2024	Perkenalan
2	03 September 2024	Pemberian tugas untuk mencari anatomi tubuh manusia dan nama nama otot sesuai arahan, saya mendapatkan materi mengenai otot lengan,bokong, dan kaki. 
3	04 September 2024	Pemberian arahan untuk mencari gerakan sesuai tugas power point yang telah diberikan, lalu mempraktekkan gerakan tersebut. 
4	05 September 2024	Mempraktekkan gerakan yang sudah di cari di hari sebelumnya.
5	06 September 2024	Liaison officer (PON)
6	07 September 2024	Liaison officer (PON)


7	09 September 2024	Liaison officer (PON)
8	10 September 2024	Liaison officer (PON)
9	11 September 2024	Liaison officer (PON)
10	12 September 2024	Liaison officer (PON)
11	13 September 2024	Liaison officer (PON)
12	14 September 2024	Liaison officer (PON)
13	17 September 2024	<p>Melakukan workout dengan PT Kelas Fitness yaitu latihan untuk otot abdominal (side lunges dumbbell reverse, Russian twist, crunch, knee to elbow)</p> 
14	18 September 2024	<p>Melakukan workout dengan PT Kelas Fitness yaitu latihan untuk chest, shoulder, dan arm. (chest press, wide biceps curl, shoulder press, triceps curl)</p>  
15	19 September 2024	Membuat program latihan selama 1minggu.






		
16	20 September 2024	<p>Menjelaskan dan mempraktekkan program latihan yang sudah di buat.</p> 
17	21 September 2024	<p>Mempresentasikan materi sebelumnya yaitu Nutrisi dimulai dari defenisi, sumbernya, jumlah kalorinya dan kebutuhan per hari.</p> 
18	23 September 2024	<p>Mempresentasikan materi cedera olahraga kram dan doms. Setelah itu di beri tugas dengan menggunakan spreadsheet untuk program latihan.</p>





		
19	24 September 2024	<p>Membuat Program sendiri dari Spreadshet dan Belajar melatih seorang client di zoom/ via online.</p> 
20	25 September 2024	<p>Diberi tugas untuk mencatat gerakan fitness lalu mempraktekkan gerakan.</p> 
21	26 September 2024	<p>Melakukan Live Tiktok Sebagai Shadow dengan PT</p> 
22	27 September 2024	<p>Mempraktekkan kembali gerakan fitness</p> 

23	28 September 2024	Bersih bersih di lippo plaza medan. 
24	30 September 2024	Latihan mandiri Upper Body 

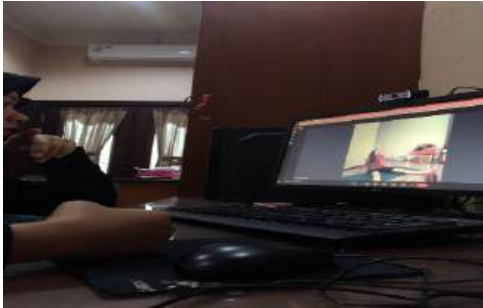

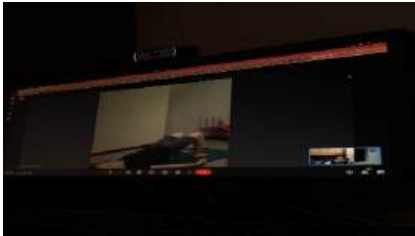

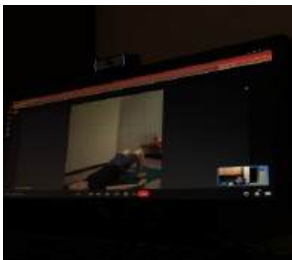
NAMA INSTANSI	:	KELAS FITNESS
NAMA	:	SELA AL AINI
NIM	:	2103100029
BULAN	:	OKTOBER

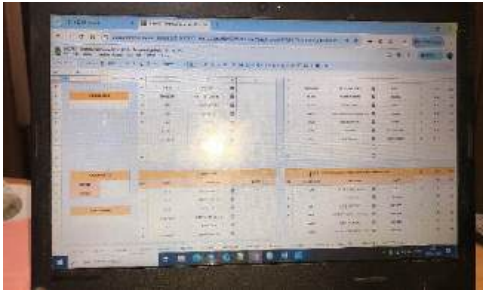

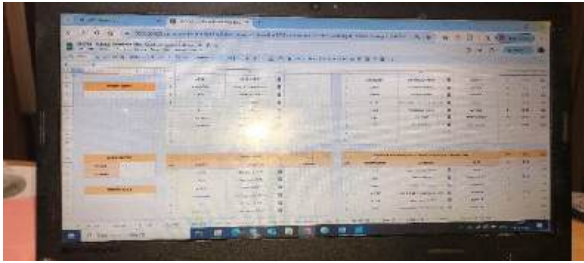
NO	TANGGAL	KEGIATAN
1	Selasa, 01 Oktober 2024	Sesi Live di Tiktok KelasFitness 
2	Rabu, 02 Oktober 2024	Mengulangi gerakan upper body dan mempelajari tentang drop set

		
3	Kamis, 03 Oktober 2024	Membuat program latihan sendiri untuk mingguan
		
4	Jum'at, 04 Oktober 2024	Latihan kardio dan mempelajari tentang pyramid set
		
5	Sabtu, 05 Oktober 2024	Latihan Upper body
		
6	Minggu, 06 Oktober 2024	LIBUR
7	Senin, 07 Oktober 2024	Latihan lower body dan mempelajari tentang progressive overload
		
8	Selasa, 08 Oktober 2024	Sesi Live Tiktok KelasFitness


		
9	Rabu, 09 Oktober 2024	Latihan Kardio
10	Kamis, 10 Oktober 2024	Latihan Upper Body 
11	Jum'at, 11 Oktober 2024	Latihan Lower Body 
12	Sabtu, 12 Oktober 2024	Latihan Kardio 
13	Minggu, 13 Oktober 2024	LIBUR
14	Senin, 14 Oktober 2024	Latihan Kardio


		
15	Selasa, 15 Oktober 2024	<p>Sesi Live Tiktok KelasFitness</p> 
16	Rabu, 16 Oktober 2024	<p>Melatih client</p> 
17	Kamis, 17 Oktober 2024	<p>Membuat Program Latihan Client</p> 
18	Jum'at, 18 Oktober 2024	<p>Melatih Client dan pengukuran</p>

		
19	Sabtu, 19 Oktober 2024	<p>Bersih bersih di Lippo Plaza Medan</p> 
20	Minggu, 20 Oktober 2024	LIBUR
21	Senin, 21 Oktober 2024	<p>Melatih client</p> 
22	Selasa, 22 Oktober 2024	<p>Membuat program dan latihan gerakan</p> 
23	Rabu, 23 Oktober 2024	<p>Melatih client dan Sesi live tiktok kelasfitness</p> 

24	Kamis, 24 Oktober 2024	Membuat program latihan client 
25	Jum'at, 25 Oktober 2024	Melatih Client
26	Sabtu, 26 Oktober 2024	Foto Untuk kebutuhan akun instagram dan Live Tiktok kelasfitness 
27	Minggu, 27 Oktober 2024	LIBUR
28	Senin, 28 Oktober 2024	Membuat Program dan Melatih client 
29	Selasa, 29 Oktober 2024	Sesi Live Tiktok KelasFitness
30	Rabu, 30 Oktober 2024	Melatih client dan Sesi live Tiktok kelasfitness
31	Kamis, 31 Oktober 2024	Membuat Program Latihan Client dan Sesi live Tiktok Kelasfitness

NAMA INSTANSI	:	KELAS FITNESS
NAMA	:	SELA AL AINI
NIM	:	2103100029
BULAN	:	DESEMBER

NO	TANGGAL	KEGIATAN
1	Jum'at, 01 November 2024	Rest Schedule
2	Sabtu, 02 November 2024	Latihan Mandiri Full body dan membuat laporan
3	Minggu, 03 November 2024	LIBUR
4	Senin, 04 November 2024	Melatih Client
5	Selasa, 05 November 2024	Sesi live di Tiktok kelasfitness
6	Rabu, 06 November 2024	Melatih client dan Membuat program
7	Kamis, 07 November 2024	Sesi Live di Tiktok kelasfitness
8	Jum'at, 08 November 2024	Melatih client dan Latihan mandiri
9	Sabtu, 09 November 2024	Latihan mandiri 
10	Minggu, 10 November 2024	LIBUR
11	Senin, 11 November 2024	Melatih client & Membuat program





12	Selasa, 12 November 2024	Membuat program & Sesi live kelasfitness
13	Rabu, 13 November 2024	Melatih client & sesi live di Tiktok kelasfitness
14	Kamis, 14 November 2024	Live di Tiktok Kelasfitness
15	Jum'at, 15 November 2024	Melatih client & Latihan mandiri
16	Sabtu, 16 November 2024	Pengukuran client di lippo plaza medan
17	Minggu, 17 November 2024	LIBUR
18	Senin, 18 November 2024	Melatih client
19	Selasa, 19 November 2024	Membuat program Latihan & sesi live Tiktok Kelasfitness
20	Rabu, 20 November 2024	Melatih client & Sesi live Tiktok kelasfitness
21	Kamis, 21 November 2024	Sesi Live Tiktok Kelasfitness 
22	Jum'at 22 November 2024	Melatih client
23	Sabtu, 23 November 2024	Latihan Mandiri & Membuat Program Latihan
24	Minggu, 24 November 2024	LIBUR
25	Senin, 25 November 2024	Melatih Client & Latihan Mandiri


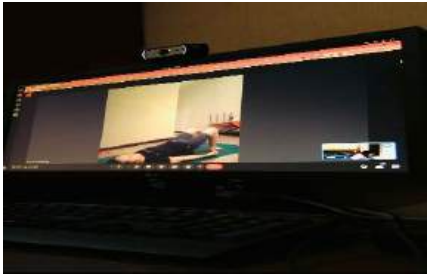
26	Selasa, 26 November 2024	Membuat Program Latihan & Latihan Mandiri 
27	Rabu, 27 November 2024	PEMILIHAN PILKADA
28	Kamis, 28 November 2024	Sesi Live Tiktok Kelasfitness
29	Jum'at, 29 November 2024	Melatih Client, Pengukuran di Lippo & Sesi Live Tiktok Kelasfitness
30	Sabtu, 30 November 2024	Latihan Mandiri & Membuat Program Latihan

NAMA INSTANSI	:	KELAS FITNESS
NAMA	:	SELA AL AINI
NIM	:	2103100029
BULAN	:	DESEMBER

NO	TANGGAL	KEGIATAN
1	Minggu, 01 Desember 2024	LIBUR
2	Senin, 02 Desember 2024	Membuat program & Melatih Client
3	Selasa, 03 Desember 2024	Latihan Mandiri dan Membuat Laporan
4	Rabu, 04 Desember 2024	Melatih Client & Sesi Live di Tiktok Kelasfitness
5	Kamis, 05 Desember 2024	Sesi Live di Tiktok Kelasfitness

6	Jum'at, 06 Desember 2024	Membuat program & Melatih Client
7	Sabtu, 07 Desember 2024	Latihan Mandiri & Membuat program
8	Minggu, 08 Desember 2024	LIBUR
9	Senin, 09 Desember 2024	Melatih Client 
10	Selasa, 10 Desember 2024	Latihan Mandiri & Membuat Program
11	Rabu, 11 Desember 2024	IZIN BERTANDING
12	Kamis, 12 Desember 2024	IZIN BERTANDING
13	Jum'at, 13 Desember 2024	Melatih Client
14	Sabtu, 14 Desember 2024	Sesi Live di Tiktok Kelasfitness
15	Minggu, 15 Desember 2024	LIBUR
16	Senin, 16 Desember 2024	Melatih Client
17	Selasa, 17 Desember 2024	Sesi Live di Tiktok Kelas Fitnes
18	Rabu, 18 Desember 2024	Melatih Client Dan Sesi Live Tiktok Kelas Fitness
19	Kamis, 19 Desember 2024	Sesi Live Tiktok Kelas Fitness Dan Mengikuti Pelatihan Yoga

		
20	Jum'at 20 Desember 2024	<p>Melatih Client dan membuat konten</p> 
21	Sabtu, 21 Desember 2024	<p>Sesi Live di Tiktok Kelas Fitness</p> 
22	Minggu, 22 Desember 2024	<p>LIBUR</p>
23	Senin, 23 Desember 2024	<p>Membuat Program Dan Melatih Client</p> 
24	Selasa, 24 Desember 2024	<p>Sesi Live di Tiktok Kelas Fitness</p>

		
25	Rabu, 25 Desember 2024	LIBUR HARI NATAL
26	Kamis, 26 Desember 2024	Sesi Live di Tiktok Kelas Fitness
		
27	Jum'at, 27 Desember 2024	Melatih Client Dan Pengukuran di Lippo Plaza Medan
		
28	Sabtu, 28 Desember 2024	Sesi Live di Tiktok Kelas Fitness
		
29	Minggu, 29 Desember 2024	LIBUR

