



Hendra Putra Hermanto dilahirkan di Karawang pada tanggal 23 juli 1995. Penulis merupakan anak ke dua dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Bambang Hermanto dan Ibu Heni Kusmiati. Penulis memiliki satu orang kaka yang bernama Ditha Ayu kusumah. Penulis menjalani pendidikan formal dimulai dari SDN Karang Asih 12 2001 – 2007, SMP N 3 Cikarang Utara 2007 - 2010, Man Cikarang 2010 - 2013. Pada tahun 2013, penulis diterima di Universitas Negeri Jakarta melalui jalur SNMPTN Undangan kemudian terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan. Selama menjadi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, penulis aktif mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa yaitu berkecimpung di Unit Kegiatan Olahraga Mahasiswa Negeri Jakarta (UKO UNJ)

Berikutnya penulis juga aktif mengikuti kegiatan seminar-seminar Olahraga dan kepanitiaan di dalam maupun di luar kampus, yang bertajuk acara nasional.

Penulis melakukan Praktek kerja Lapangan di KONI Kota Depok di bagian Fitness pada tahun 2017. Tahun 2017 penulis aktif melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Kadar Asam Laktat Pada Atlet Sepakbola DKI Jakarta U-14 *Sister City* Tahun 2017” untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga dari Fakultas Ilmu Olahraga