

**PENURUNAN ASAM LAKTAT MELALUI METODE *RECOVERY* PASIF
DENGAN *RECOVERY* MASASE MANUAL SETELAH TES ERGOMETER
2000 METER**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Gilang Febriyana Ramadhan
1001608

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2015**

GILANG FEBRIYANA RAMADHAN

**PENURUNAN ASAM LAKTAT MELALUI METODE *RECOVERY* PASIF
DENGAN *RECOVERY* MASASE MANUAL SETELAH TES
ERGOMETER 2000 METER**

Disetujui dan disahkan oleh :

PEMBIMBING I

Dr. Berliana, M.Pd.
NIP. 196205131986022001

PEMBIMBING II

Drs. Basiran, M.Pd.
NIP. 195611281986031004

Mengetahui:
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Dr. Komarudin, M.Pd
NIP. 197204031999031003

Sabda Nabi Muhammad SAW:

“Kamu tidak bisa memperoleh simpati semua orang dengan hartamu, tetapi dengan wajah yang menarik (simpati) dan dengan akhlak yang baik.” (HR. Abu Ya’la dan Al-Baihaqi)

“Mencoba menjadi seperti oranglain hanya membuang-buang waktumu untuk mengetahui siapa dirimu sebenarnya” –Kurt Cobain-

“Hidup tidak harus selalu benar, ketika peraturan itu yang menciptakan manusia, kecuali peraturan Tuhan” –Gilang Febriyana Ramadhan-

“Dengar, puisinyatidakmengatakan kata apa-apa .Dengan membukasemua pintu. kamu bisa berjalan menemuiyang kamu inginkan.”- Jim Morrison-

“Jangan pernah mengeritik apa yang kamu tidak mengerti, karena kamu tidak pernah berjalan di sepatu orang itu” –Elvis Presley-

“Kamu mengatakan saya adalah seorang pemimpi, tapi saya bukanlah satu-satunya” –John Lennon-

Skripsi ini saya dedikasikan untuk orangtua saya Ayahanda Djaja Soekmana S,Sos dan Ibunda Cucu Hayati serta adik saya Galih Rabbani

**PENURUNAN ASAM LAKTAT MELALUI METODE *RECOVERY* PASIF
DENGAN *RECOVERY* MASASE MANUAL SETELAH TES ERGOMETER
2000 METER**

Oleh:

Gilang Febriyana Ramadhan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

© Gilang Febriyana Ramadhan 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**PENURUNAN ASAM LAKTAT MELALUI METODE *RECOVERY* PASIF DENGAN *RECOVERY* MASASE MANUAL SETELAH TES ERGOMETER 2000 METER**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Oktober 2015

Yang membuat pernyataan,

(Gilang Febriyana Ramadhan)

NIM. 1001608