

**PERBANDINGAN ELIMINASI LAKTAT MENGGUNAKAN METODE
RECOVERY AKTIF LARI DAN KOMBINASI MASASE *PLUS* LARI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sain
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

**ASEP NUGRAHA
1305804**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2017**

**PERBANDINGAN ELIMINASI LAKTAT MENGGUNAKAN METODE
RECOVERY AKTIF LARI DAN KOMBINASI MASASE *PLUS* LARI**

Oleh
AsepNugraha

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Science Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©asepnugraha2017
Universitas Pendidikan Indonesia
Februari 2017

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

ASEP NUGRAHA

1305804

**PERBANDINGAN ELIMINASI LAKTAT MENGGUNAKAN METODE
RECOVERY AKTIF LARI DAN MASASE *PLUS* LARI**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING:

Dosen Pembimbing

Drs. H. Sumardiyanto, M.Pd.
NIP.196212221987031002

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D.
NIP. 197608122001121001