

**HUBUNGAN KEMAMPUAN VO2 MAX DAN KEMAMPUAN
PEMULIHAN ATLET PENCAK SILAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Sains
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh
ROMI SUTISNA
1305063

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2017**

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

ROMI SUTISNA

1305063

**HUBUNGAN KEMAMPUAN VO2 MAX DAN KEMAMPUAN
PEMULIHAN ATLET PENCAK SILAT**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING:

Dosen Pembimbing

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197508102001121001

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 196812201998022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN KEMAMPUAN VO2 MAX DAN KEMAMPUAN PEMULIHAN ATLET PENCAK SILAT**” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/ sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2017

Yang membuat pernyataan,

ROMI SUTISNA
NIM. 1305063

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah Wasyukurillah pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini, atas izin Allah SWT yang menyertai langkah penulis sehingga penulis selalu ada dalam lindungan serta ridho-Nya. Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof.Dr.H. Adang Suherman, MA. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi juga selaku Dosen Pembimbing Akademik terbaik yang telah membantu, membimbing, memotivasi dan memberi arahan dengan sangat sabar serta penuh rasa kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, terima kasih Pak Iman bimbingan dengan bapak sangatlah berkesan.
4. Staf Dosen dan asisten dosen serta staf karyawan FPOK UPI yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan membantu administrasi sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
5. Keluarga Besar ibu Hj Johanah khusus nya bapa ibu ku tercinta Ibu MARYATI yang tak ada batas nya untuk mendoakan setiap nafas nya dan 8 sodara sodara kandungku yang selalu mendoakan
6. Keluarga Besar PAMOR khusus nya angkatan XXX dan XXIX.
7. Keluarga Besar penghuni Fpok Padasuka khusus nya Om Dedi Wijaya, Bapak Asep ridwan kurniawan uwek, Bapa Nuryadi PONGES, Om didin kalong ,Om Alin, Muis, Asep Hadi Hambali, Billi, Weka.
8. Sahabat - sahabat tercinta dari Pandeglang Dodi, Badam, Ari, Cepuk, Paul, Reagge, Firman.
9. Keluarga Besar UPI, Keluarga Besar FPOK, dan Keluarga Besar IKOR, khususnya Teman, sahabat seperjuangan barudak IKOR angkatan 2013 yang selalu mendukung dari awal sampai akhir perkuliahan.

10. Seluruh keluarga besar yang sudah mendukung penulis dari awal sampai saat ini.

11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada Allah SWT penulis mengembalikan segalanya agar semua mendapat imbalan yang setimpal dan berlipat ganda atas segala bantuannya kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Aamiiinn

Bandung, Desember 2017

ROMI SUTISNA
NIM. 1305063

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim...

Segala puji hanya untuk Allah SWT, pemberi petunjuk yang memberi kemudahan bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana sains program studi ilmu keolahragaan dengan judul “**HUBUNGAN KEMAMPUAN VO2 MAX DAN KEMAMPUAN PEMULIHAN ATLET PENCAK SILAT**”. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dari segi bahasa, penulisan, penyusunan maupun penyampaiannya. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Terima kasih.

Bandung, Desember 2017

ROMI SUTISNA
NIM. 1305063