

Lampiran 1
Persetujuan Pembimbing

LEMBAR PENGESAHAN

OZA PEBY MULYANI
1701057

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA *TRAINING* TERHADAP KECEPATAN
100M *SURFACE MONOFINS* DALAM CABANG OLAHRAGA SELAM**

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing Utama,


Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

Pembimbing Pendamping,


Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.

NIP. 196210231989031001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga


Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA *TRAINING* TERHADAP KECEPATAN 100M *SURFACE MONOFIN*
DALAM CABANG OLAHRAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 2

Surat Keterangan Pengesahan Judul



KEMENTERIAN PEDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

Jl. Dr. Setiabudhi Nomor. 229 Bandung 40154 Tlp. dan Fax : (022) 2004750

Homepage : <http://www.fpok.upi.edu>, E-mail : fpok@upi.edu

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
NOMOR 02805/UN40.A6/HK/2020

TENTANG
PERPANJANGAN WAKTU MASA BIMBINGAN, PENETAPAN JUDUL SKRIPSI, DAN DOSEN
PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

- Menimbang** :
- a. bahwa sehubungan dengan belum selesainya penulisan skripsi mahasiswa, maka perlu Pengesahan Perpanjangan Waktu Masa Bimbingan, Penetapan Judul Skripsi, dan Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi;
 - b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu menetapkan Keputusan Dekan tentang Perpanjangan Waktu Masa Bimbingan, Penetapan Judul Skripsi, dan Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi Pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mengingat** :
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
 2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);
 3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Replblik Indonesia Tahun 2005 Nomor 41, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4496) sebagaimana telah diubah kedua kalinya dengan Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 45, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5670);
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 76, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5007);
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 16, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);
 6. Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 41, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5509);
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 26 Tahun 2015 tentang Bentuk dan Mekanisme Pendanaan Peraturan Tinggi Negeri Badan Hukum (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 110, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAAHRAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nomor 5699);
8. Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03/PER/MWA UPI/2015 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia sebagaimana telah diubah kedua kalinya dengan Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 01/PER/MWA UPI/2017 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03/PER/MWA UPI/2015 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 15 Tahun 2014 tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia;
 9. Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03/PER/MWA UPI/2015 tentang Revisi Rencana Strategis Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2016-2020;
 10. Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 07/PER/MWA UPI/2019 tentang Rencana Kerja dan Anggaran Tahunan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2020;
 11. Keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 1310/UN40/KP/2020 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Pengganti Antar Waktu Masa Bakti 2016-2020.


MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **KEPUTUSAN DEKAN TENTANG PERPANJANGAN WAKTU MASA BIMBINGAN, PENETAPAN JUDUL SKRIPSI, DAN DOSEN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**
- PERTAMA : Menetapkan Perpanjangan Waktu Masa Bimbingan, Penetapan Judul Skripsi, dan Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi atas nama Para mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sebagaimana tercantum pada lampiran surat keputusan ini.
- KEDUA : Menugaskan kepada dosen pembimbing skripsi sebagaimana dimaksud diktum PERTAMA, agar melaksanakan bimbingan sesuai dengan pedoman bimbingan skripsi, dengan penuh rasa tanggung jawab dan memberikan dorongan kepada mahasiswa yang bersangkutan.
- KETIGA : Batas waktu bimbingan selama 1 (satu) semester atau 6 bulan, sejak tanggal ditetapkan.
- KEEMPAT : Keputusan ini berlaku mulai tanggal ditetapkan, dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dilakukan perbaikan dan penyesuaian sebagaimana mestinya.

25 NOV 2020

Ditetapkan di Bandung
pada tanggal
Dekan,



Agus Rusdiana, S.Pd., MA, Ph.D. 
NIP 197608122001121001

Tembusan :

1. Para Wakil Dekan FPOK UPI;
2. Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI;
3. Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI;
4. KBTU dan para Kasubag di lingkungan FPOK UPI

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHRAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran Surat Keputusan Dekan FPOK UPI

Nomor : /UN40.A6/HK/2020

Tanggal : 002305 25 NOV 2020

**DAFTAR MAHASISWA YANG MENDAPATKAN
PERPANJANGAN WAKTU MASA BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FPOK UPI**

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing Skripsi
1	Jeffry Learent 1503940	<i>Cyber-Bullying</i> Penggemar Sepakbola di Media Sosial Instagram terhadap Tim Nasional Sepakbola Indonesia	Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. Alen Rismayadi, M.Pd.
2	Panji Aulia 1505330	Pengaruh Perbandingan Latihan <i>Illinois Agility</i> dan <i>Boomerang Agility</i> dengan Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola	Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Yudi Nurcahya, M.Pd.
3	Agung Mulyadi 1501689	Pengaruh Metode Latihan <i>Life Kinetik</i> Terhadap Peningkatan Konsentrasi Para Atlet Cabang Olahraga di KONI Kota Cimahi	Dr. Komarudin, M.Pd. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
4	Albiansyah Pratama 1600017	Hubungan Tingkat <i>Self Awareness</i> Dengan Keterampilan Bermain Futsal Klub Futsalhita Bandung	Dr. Komarudin, M.Pd. Drs. Basiran, M.Pd.
5	Abiriandi Alghifari 1600514	Pengaruh Variasi Latihan Dribbling terhadap keterampilan Dribbling di SSB ELSO	Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
6	Restu Mandala 1605935	Pengaruh Latihan Pliometrik Squat Jump Modification dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Kecepatan <i>Free Kick</i> Sepak Bola	Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd. Alen Rismayadi, M.Pd.
7	Roby Abdul Majid 1600828	Implementasi Model <i>Self Regulated Learning</i> terhadap Rasa Percaya Diri Atlet Tenis Meja PTM NN Jabar	Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Drs. Basiran, M.Pd.
8	Shara Nur Aisyah 1700490	Pengaruh Latihan Metode Interval dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Peningkatan Bantingan dalam Cabang Olahraga Pencak Silat	Dr. H. Mulyana, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.
9	Muhamad Syaiful Alam Pamungkas 1607802	Pelatihan Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Judo	Ira Purnamasari, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.
10	Oza Peby Mulyani 1701057	Dampak Metode Latihan <i>Tabata Training</i> Terhadap Kecepatan 50Meter <i>Surface Monofin</i> Dalam Cabang Olahraga Selam	Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.
11	Muhammad Ghalib 1700846	Pengaruh <i>Zen Breathing</i> terhadap Konsentrasi dan Reaksi	Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
12	Muhamad Ruslan Maulana 1607518	Pengaruh Latihan <i>Calsithenics</i> terhadap Kemampuan <i>Motor Ability</i>	Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. Ira Purnamasari, M.Pd.
13	Sabani Rahmatuloh 1604271	Pengaruh Alat Bantu Latihan <i>Drag Flick</i> Terhadap Hasil <i>Shooting</i> Cabang Olahraga Hoki <i>Field</i>	Drs. Dadan Mulyana, M.Pd. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
14	Muhammad Faizzal Sabri 1604008	Hubungan Latihan Mandiri Selama Covid 19 dengan Kondisi Fisik dan Kecemasan Atlet Bola Voli	Dr. Berliana, M.Pd. Dr. H. Mulyana, M.Pd.

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing Skripsi
15	Rizkia Agung Dharmawan 1602446	Hubungan Latihan Mandiri Selama Covid 19 dengan Anxiety dan Kesiapan Bertanding Atlet Pelada Rowing Jawa Barat	Dr. Berliana, M.Pd. Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd.
16	Muhammad Samsul Anwar 1607922	Perbandingan Metode Latihan Kelincahan melalui <i>Zig-zag Run</i> dengan <i>Ladder Drill</i> terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Sepakbola Putri	Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Sagitarus, M.Pd.
17	Elfatta Nurul Nissa 1504510	Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball</i> dan <i>Resistance Band</i> Terhadap Peningkatan Hasil Lemparan Lembing Pada Atlet Sekolah Atletik Padjajaran Kota Bandung	Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Drs. Basiran, M.Pd.
18	Azizah Primanda Putri 1702580	Pengaruh Metode Latihan <i>Time Controle Speed Strengh</i> terhadap Peningkatan <i>Start Reaction Time</i> pada Atlet Sprinter Kota Bandung	Dr. Kardjono, M.Sc. Yudi Nurcahya, M.Pd.
19	Yudi Setiawan 1307170	Pengaruh <i>Match Fixing</i> di dalam Pertandingan Sepak Bola Indonesia	Drs. Dadan Mulyana, M.Pd. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
20	Billy Nursyah Rian 1706222	Pengaruh Latihan <i>Life Kinetik</i> Terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan (<i>Decision Making</i>) Atlet Anggar	Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd. Dr. Komarudin, M.Pd.
21	Ilham Abi Gunawan 1702185	Pengaruh Metode <i>Life Kinetik</i> Terhadap Konsentrasi dan Performa Bermain <i>Straiker</i> Pada Cabang Olahraga Sepak Bola	Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.
22	Fitra Rizkyanto A. 1606244	Kontribusi Kualitas Kondisi Fisik Terhadap Kepercayaan Diri Calon Siswa TNI/POLRI dan Sekolah Kedinasan	Dr. Komarudin, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.
23	Kuswandi Jaya Kusumah 1600345	Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Dengan Kinerja Wasit Gulat dalam Memimpin Pertandingan Se-Jawa Barat	Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.
24	Ariq Naufal 1606345	Pengaruh Pelatihan Menggunakan Media Bola Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Hoki	Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Dr. Ucup Yusup. M.Kes.
25	Ferdiansyah 1506897	Prediksi Waktu Tempuh 2000M Pada Ergometer Menggunakan Test 60 Detik <i>Sprint</i> dan 6000M pada Atlet Pelatda Dayung Jawa Barat	Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd. Ira Purnamasari, M.Pd.
26	Nurul Qomariah 1701453	Penerapan Metode Latihan <i>Life Kinetik</i> Terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Hasil <i>Free Throw</i> Dalam Permainan Bola Basket	Dr. Komarudin, M.Pd. Sagitarus, M.Pd.
27	Ridki Erlangga 1701251	Pengaruh Metode Latihan <i>Life Kinetik</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola U-12 Tahun	Dr. Komarudin, M.Pd. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
28	Rafid Naufal Putra Belinda 1606436	Pengaruh Latihan <i>Leg Extension</i> dengan Metode Piramid Sistem dan Piramid Terbalik terhadap Peningkatan <i>Power Shooting</i> Futsal	Dr. Berliana, M.Pd. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
29	Avienda Intan Safitri 1700102	Dampak Metode Latihan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) terhadap Kecepatan jarak 200M Kayak	Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
30	Muhammad Iwan Nugroho 1604455	Pengaruh Metode <i>Drilling Target</i> terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Bola ke Arah Gawang	Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.

Oza Peby Mulyani, 2021

DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing Skripsi
31	Faisal Helmi Fakhruddin 1705453	Pengaruh Teknologi <i>Neurotracker</i> Terhadap Peningkatan Performa Bermain Bola Basket.	Dr. Komarudin, M.Pd. Alen Rismayadi, M.Pd.
32	Fahmi Taufik Rahman 1701836	Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw dan Latihan Resistance Band Terhadap Ketepatan Three Point Shoot Dalam Cabang Olahraga Bola Basket	Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. Alen Rismayadi, M.Pd.
33	Chandra Ariati 1705758	Pengaruh Latihan <i>Continuous Run</i> terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Penurunan Indeks Massa Tubuh Atlet Judo	Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. Ira Purnamasari, M.Pd.
34	Faisal Muhammad Rashif 1701627	Pengaruh Latihan <i>Small Sided Games</i> Yang Diawali Dengan <i>El Rondo</i> Terhadap Peningkatan Ketepatan <i>Passing</i> dalam Cabang Olahraga Sepakbola	Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
35	Yusril Rais Jaisyulloh 1702017	Perbandingan Metode Latihan Continous Training dan Fartlek terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (<i>VO2MAX</i>) Pada Pelari Jarak Jauh	Dr. Kardjono, M.Sc. Dr. H. Mulyana, M.Pd.
36	Hally Satria Nugraha 1608188	Pengaruh Metode Latihan <i>Drilling</i> dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Dropshot</i> Atlet Usia 10-14 Tahun di Pb. UPI FPOK Bandung	Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
37	Rd. Fiqri Nur Ramdhani 1607465	Pengaruh Latihan <i>Life Kinetik</i> dalam Meningkatkan Performa Bermain Atlet SSB Wirabangsa Subang	Dr. Komarudin, M.Pd. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
38	Firdausi Nurul Hakim 1600267	Korelasi Tes <i>Muscle Power</i> Dengan <i>Ergometer</i> dan <i>Force Platform</i> Pada Performa <i>Rowing</i> 2000 M	Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
39	Naufal Fadhlurrahman 1603376	Pengaruh Metode Latihan <i>Plyometrics Model Jump To Box</i> dan <i>Hurde Jump</i> Terhadap Hasil Tolakan <i>Start Renang Gaya Bebas</i>	Dr. Kardjono, M.Sc. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
40	Anantha Judhityas Firdaus Santoso 1606559	Perbandingan Latihan <i>Push Up</i> dengan <i>Dips</i> terhadap Power Otot Lengan Atlet Taekwondo	Sagitarius, M.Pd. Ira Purnamasari, M.Pd.
41	Lascania Esmeraldita 1700848	Perbandingan Latihan Kecepatan Menggunakan <i>Ladder Drills</i> dan <i>Hoops Drills</i> terhadap Kemampuan Agility Atlet Taekwondo	Dr. H. Mulyana, M.Pd. Sagitarius, M.Pd.
42	Agil Gusti Zaidan 1701280	Pengaruh Latihan <i>Shadow Strokes</i> dan <i>Shuttle Run</i> terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet UKM Bulutangkis UPI	dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
43	Jihad Munggaran 1700070	Pengaruh Latihan <i>45 Degree Leg Press</i> dengan <i>Squat</i> terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Cabang Olahraga Sepak Bola	Drs. Basiran, M.Pd. Alen Rismayadi, M.Pd.
44	Rosa Dwi Fatimah 1700710	Pengaruh Metode Latihan <i>Multi-Ball</i> Terhadap Ketepatan Teknik Dasar Pukulan <i>Push</i> Dalam Cabang Olahraga Tenis Meja	Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.
45	Ayuning Maharesti 1700173	Hubungan Latihan Mandiri Selama Covid 19 dengan Tanggung Jawab dan Penyelesaian Program Latihan Atlet Karate Kata Putri Kei Shin Kan Jawa Barat	Dr. Berliana, M.Pd. Sagitarius, M.Pd.
46	Moch. Fachri Nur Rochman 1700481	Pengaruh Latihan <i>Resistance Band</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencaksilat SMPN 1 Suranenggala	Dr. H. Mulyana, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.

Oza Peby Mulyani, 2021

DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing Skripsi
47	Molika Dewi 1604300	Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Pada Atlet Renang Gaya Dada 50 Meter	Dr. Kardjono, M.Sc. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
48	Muhamad Ramadhan Nur Imansyah 1602310	Pengaruh Neurotracker Terhadap Peningkatan Konsentrasi dalam Olahraga Panahan	Dr. Komarudin, M.Pd. Dr. Berliana, M.Pd.
49	Muhamad Iqbal Nugraha 1704283	Hubungan Latihan Mandiri Selama Covid 19 dengan Kecemasan dan Depresi Atlet Bola Tangan Pelatda Jawa Barat	Dr. Berliana, M.Pd. Moch.Yamin Saputra, M.Pd.
50	Magna Nebahatqoru 1701329	Pengaruh Latihan <i>Resistance Band</i> terhadap Power Tendangan Atlet Taekwondo Poomsae	Sagitarus, M.Pd. Ira Purnamasari, M.Pd.
51	Bayu Rahayu 1600454	Peningkatan Teknik <i>Passing</i> Sepakbola Melalui Metode <i>Passing Diamond</i> Tanpa <i>Stoping</i> dan <i>Passing Diamond</i> Dengan <i>Stoping</i>	Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Drs. Basiran, M.Pd.
52	Try Puji Rahayu 1701191	Pengaruh Metode "Napas Ritme" Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Margaasih Kabupaten Bandung	Dr. Ucup Yusup, M.Kes. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
53	Rifa Trifakhrizal 1501115	Pengaruh Latihan Beban (<i>Weight Training</i>) Dengan Metode <i>Circuit Training</i> Terhadap Peningkatan Hasil Tes Ergometer 2000M Atlet Dayung Rowing	Dr. H. Mulyana, M.Pd. Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd.
54	Akmal Ray Surya 1606895	Pengaruh Metode Latihan <i>Shuttle Run</i> dan <i>Boomerang Run</i> Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Usia 10-14 tahun di Ph. UPI FPOK Bandung	Dr. Ucup Yusup, M.Kes. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
55	Imam Ansori 1604303	Efektivitas <i>Close Skill</i> dan <i>Open Skill Drill Shooting</i> terhadap Akurasi <i>Shooting</i> Atlet UKM Sepak Bola UPI	Dr. Ucup Yusup, M.Kes. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
56	Arif Rahman Hakim 1600452	Efektivitas <i>Rotation Drill</i> Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Hoki	Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd.
57	Raden Agung Hartono 1506798	Pengaruh Latihan PMR (<i>Progressive Muscle Relaxation</i>) Terhadap Penurunan <i>Anxiety Disorder</i> Peselam <i>Scuba Diving</i> Di Blue Season Bali	Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
58	Hery Kurniawan 1504724	Pengaruh <i>Imagery Dribbling</i> Terhadap Penguasaan Kemampuan <i>Dribbling</i> pada Pemain Sepakbola di SSB Jatira Bandung Soccer KU-11	Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. Yudi Nurcahya, M.Pd.
59	Muhamad Try Teja Anugrah 1605991	Perbandingan Latihan <i>Dogging Run</i> Tanpa Bola dan <i>Dogging Run</i> Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan Kelincahan Cabang Olahraga Sepakbola	Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
60	Widayani 1600378	Dampak Pelatihan Menggunakan Metode <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) Terhadap Peningkatan Hasil Ergometer Rowing Tes 6000 M	Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd. Drs. Basiran, M.Pd.
61	Hilmi Anwar Graha 1505993	Hubungan Kemampuan Gerak <i>Motor Ability</i> Dengan Keterampilan Dasar Sepakbola pada Anak-anak Usia 11-15 Tahun di SSB Tunas Rifo	Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. Yudi Nurcahya, M.Pd.
62	Ragil Wahyu Hutomo 1602200	Pengaruh Teknologi <i>Neurotracker</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Pengambilan Keputusan Atlet Bola Basket.	Dr. Komarudin, M.Pd. Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.
63	Nonny Fitri Aenunnisa 1701607	Pengaruh Teknologi <i>Neurotracker</i> Terhadap Peningkatan Konsentrasi Atlet Bola Basket	Dr. Komarudin, M.Pd. Alen Rismayadi, M.Pd.

Oza Peby Mulyani, 2021

DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing Skripsi
64	M. Rafi Fauzi Mulyadi/ 1601631	Pengaruh <i>Circuit Training</i> Melalui Pola Selingan Berenang 50 Meter Terhadap Peningkatan VO2MAX Perenang	Drs. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd.
65	Indra Pratama / 1606646	Pengaruh Metode Latihan Weight Training (Squad dan Calfrises) Training dengan Latihan Plyometric di Pasir Terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli	Bambang Erawan, M.Pd.
66	Handi Wijaya/ 1601364	Profil Kondisi Fisik Atlet TaekWondo Jawa Barat	Alen Rismayadi, M.Pd.

Dekan,

Agus Rusdiana, S.Pd., MA, Ph.D.
NIP 197608122001121001

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Jalan Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40154 Telepon/Fax (022) 2004750
Laman : <http://fpok.upi.edu>, e-mail : fpok@upi.edu

Nomor : 0529/UN40.F6.D1/PK.03.08/2021 18 FEB 2021
Hal : Izin Mengadakan Riset/Penelitian

Yth. Ketua Umum PRSI Tirtamerta
Kota Bandung

Sehubungan dengan penyelesaian studi akhir dan penulisan skripsi mahasiswa FPOK UPI a.n.

:

nama : Oza Peby Mulyani
NIM : 1701057
departemen/program studi : Pendidikan Kepelatihan/PKO
alamat : Jl. Sukahaji Kulon No. 51 RT/TW 01/03 Kel. Sukarasa
Kec. Sukasari Kota. Bandung

kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Sdr. dapat memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk mengadakan riset/penelitian terhadap atlet Selam Tirtamerta Kota Bandung.

Adapun penelitian Skripsi dengan judul :

"DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100m SURFACE MONOFIN DALAM CABANG OLAHRAGA SELAM" akan dilaksanakan pada tanggal 22 Februari s.d. selesai.

Atas perhatian dan bantuannya, kami ucapkan terima kasih.



a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. H. Dian Budiana, M.Pd.
NIP. 197706292002121002

Tembusan :

1. Dekan FPOK UPI;
2. Direktur Direktorat Akademik UPI;
3. Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI;
4. Kepala Seksi Akademik & Kemahasiswaan FPOK UPI.

Lampiran 4

Surat Balasan Izin Penelitian



Perkumpulan Renang Indonesia
TIRTAMERTA BANDUNG
 Sekretariat Jl. Laswi No. 99 / Kolam Graha Melati Jl. Raya Cikadut No. 251 - Bandung
 Telp. 0856-9396-1192/0821-1809-9602

Bandung, 26 Maret 2021

No : 020/TMB/III/2021
 Hal : Surat Keterangan
 Lampiran :-

Kepada Yth. **Ketua Departemen Pendidikan Keplatihan FPOK UPI**
 Di
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam Olahraga,

Sesuai surat nomor 0529/UN40.F6.D1/PK.03.08/2021 tanggal 18 Februari 2021 perihal sebagaimana pokok surat, bersama ini disampaikan bahwa PRI Tirtamerta Bandung dapat memberikan izin kepada Sdri. Oza Peby Mulyani Program Studi Pendidikan Keplatihan untuk mengadakan riset/penelitian terhadap anggota PRI Tirtamerta Bandung.

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas segala perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Hormat kami,
 PRI. Tirtamerta Bandung
 a.n Ketua Umum


 PERKUMPULAN RENANG
 INDONESIA
TIRTAMERTA
 BANDUNG
Ir. Hani Dian Indrati

Scanned by TapScanner

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
 DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 5

Hasil Penelitian

- Pre-test 100m *Surface Monofins*

NO	NAME	TIME 100M SURFACE
1	I Putu Bayu	43.10
2	I kadek Darmawan	44.77
3	Ali Buana Sayekti	48.90
4	Oktab Dewa	45.23
5	Zain Ahmad	48.76
6	Akbar Maulana	50.10
7	Elza Nurul	59.34
8	Salsabil Subekti	49.83
9	Hani Rosnawati	52.42
10	Azhar Jauza	56.78
11	Zulifah Dinar	59.94
12	Nayla Ayda	1.02.75

- Post-Test 100m *Surface Monofins*

NO	NAME	TIME 100M SURFACE
1	I Putu Bayu	41.99
2	I kadek Darmawan	42.78
3	Ali Buana Sayekti	47.45
4	Oktab Dewa	44.10
5	Zain Ahmad	46.34
6	Akbar Maulana	49.23
7	Elza Nurul	58.65
8	Salsabil Subekti	47.99
9	Hani Rosnawati	49.02
10	Azhar Jauza	55.67
11	Zulifah Dinar	59.10
12	Nayla Ayda	1.00.14

Lampiran 6

Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS

Descriptive Statistic

Descriptives

			Statistic	Std. Error	
PRETEST 100 M SURFACE	Mean		51,8267	1,86858	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	47,7140		
		Upper Bound	55,9394		
	5% Trimmed Mean		51,7046		
	Median		49,9650		
	Variance		41,899		
	Std. Deviation		6,47294		
	Minimum		43,10		
	Maximum		62,75		
	Range		19,65		
	Interquartile Range		12,59		
	Skewness		,408		,637
	Kurtosis		-1,097		1,232
	POSTTEST 100 M SURFACE	Mean		50,2050	1,88432
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	46,0576		
		Upper Bound	54,3524		
5% Trimmed Mean			50,1094		
Median			48,5050		
Variance			42,608		
Std. Deviation			6,52747		
Minimum			41,99		
Maximum			60,14		
Range			18,15		
Interquartile Range			13,25		
Skewness			,458	,637	
Kurtosis			-1,319	1,232	

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
PRETEST 100 M SURFACE	,931	12	,396
POSTTEST 100 M SURFACE	,893	12	,127

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Paired Sample T-test

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST 100 M SURFACE & POSTTEST 100 M SURFACE	12	,992	,000

Lampiran 7

Program Latihan

Pertemuan Ke-1

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUATION 0.15 REST 30%
1.00-2.00 BREAK
BENCH PRESS
BYCICLE
SEATED ROW
SIT UP
FULL SQUAT
FLUTTER KICK
LEG PRESS
FROGER

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-2

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUATION 0.10 REST 30%
1.00-2.00 BREAK
LATISIMUS HIGH ROW
PUSH UP
SHOULDER PRESS
JUMPING JACK
LEG EXTENTION
HURDLE JUMP
LEG CURL
DEEP SQUAT

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-3

WARMING UP

Oza Peby Mulyani, 2021

***DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

FUNTIONAL ABS-BACK

CROSSOVER SIT UP WITH DUMBLE

OPPOSITE ARM AND LEG RAISES WITH DUMBLE

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUATION 0.15 REST 35%
1.00-2.00 BREAK
BENCH PRESS
CROSS OVER SIT UP
SHOULDER PRESS
SIDE CRUNCH
LEG EXTENTION
HIP AND SINGLE LEG RAISES
LEG PRESS
MOUNTAIN CLIMBER

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-4

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

SPECIAL AGILITY

IN AND OUT

SINGLE LEFT LEG IN AND OUT

SINGLE RIGHT LEG IN AND OUT

5 HEAT 8 ITEM
0.45 EXECUATION 0.15 HIGH
KNEE 1.00 BREAK
CRUNCH
KNEE CRUNCH
TOE TOUCH
SIT UP
WIDE SIT UP
LEG RAISES
BACK UP

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BACK UP LEG RAISES

COOLONG DOWN

Pertemuan Ke-5

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

POWER ENDURANCE

8 HEAT 8 ITEM

0.25 EXECUATION 0.15 REST 35% 1.00-2.00 BREAK
--

LASITIMUS HIGH ROW

BURPEE

SEATED ROW

KNEE CRUNCH

LEG CURL

LUNGES

FULL SQUAT

SCISSOR JUMP

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-6

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

25 REP SIDE CRUNCH

25 REP CROSSOVER SIT UP

25 REP LEG RAISES

8 HEAT 8 ITEM

0.20 EXECUATION 0.10 REST 40% 2.00 BREAK

LEG PREEES

RUSSIAN TWIST

LEG EXTENTION

FLUTTER KICK

LANDMINE LUNGES WALK

MEDICINE BALL CRUNCH THROW

POWER CLEAN

MEDICINE BALL BACK PRESS

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-7

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

30 REP TOE CRUNCH

30 REP CROSSOVER SIT UP

30 REP LEG RAISES

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUATION 0.10 REST 40% 2.00 BREAK
SQUAT
BYCCICLE
LEG CURL
BUTTERFLY KICK
LANDMINE TRUNK ROTATION
MEDICINE BALL CRUNCH THROW
POWER JERK
MEDICINE BALL BACK PRESS

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-8

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

10 HEAT 6 ITEM
0.30 EXECUATION 0.15 DEEP JUMP 1.30 BREAK
CRUNCH
PUSH UP
SIDE CRUNCH
PLANK RAISES
KNEE CRUNCH
PLANK WALK

Oza Peby Mulyani, 2021**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pertemuan Ke-9

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

STABILIZATION 4 HEAT 3 ITEM

PLANK

LEFT SIDE PLANK

RIGHT SIDE PLANK

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUATION 0.10 REST 50% 2.00 BREAK
LEG PRESS
PRONE OPPOSITE ARM AND LEG UP
LEG EXTENTION
PRONE V UP
LANDMINE LUNGES WALK
HIP DRIVE WITH DUMBLE
POWER CLEAN
CHEST ROW

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-10

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

TRX CORE

4 HEAT 3 ITEM

SUPINE ROW

PRONE PUSH

SUPINE BRIDGE

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUATION 0.10 REST 50% 2.00 BREAK
SQUAT

Oza Peby Mulyani, 2021**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

SUPINE OPPOSITE ARM AND LEG UP
LEG CURL
SUPINE V UP
LANDMINE LUNGES REVERSE
HIP DRIVE WITH DUMBLE
POWER JERK
CHEST PRESS

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-11

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

TRX CORE 4 HEAT 3 ITEM

PRONE CRUNCH

Y LETTER

T LETTER

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUATION 0.10 REST 60% 2.00 BREAK
LEG PRESS
MOUNTAIN CLIMBER
LEG EXTENTION
PRONE V UP
SQUAT JUMP
HIP DRIVE WITH DUMBLE
POWER CLEAN
STRECHCORDZ FR

COOLING DOWN

Pertemuan Ke-12

WARMING UP

15 MINUTE RUNNING – CYCLING

STATIC FLEXIBILITY – DINAMIC FLEXIBILITY

STRAP BAND – RESISTANCE BAND VARIATION

SPECIAL SPEED

36X10M

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

12 REP ANGKLING

12 REP SHORT STRAIGHT

12 REP HIGH KNEE

POWER ENDURANCE

8 HEAT 8 ITEM
0.20 EXECUTION 0.10 REST 60% 2.00 BREAK
SQUAT
FROGGER
LEG CURL
SUPINE V UP
SCISSOR JUMP
HIP DRIVE WITH DUMBLE
POWER JERK
STRECHCORDZ FL

Lampiran 8

Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Dokumentasi Pre-Test

- BMI (*Body Max Index*)



- Tinngi Badan



- Tensi Darah

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



- *100m Surface Monofins*



Dokumentasi Treatment Metode Latihan Tabata Training



Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Dokumentasi Post-Test

- BMI (Body Max Index)



- Tinngi Badan

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



- **Tensi Darah**



- **100m Surface Monofins**



Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

RIWAYAT HIDUP

Nama	Oza Peby Mulyani
Tempat, Tanggal/Lahir	Bandung, 14 Februari 1999
Alamat	Jl. Sukahaji Kulon No.51 RT01/RW03 Kecamatan Sukasari Kelurahan Sukarasa, Kota Bandung Jawa Barat
No. Kontak	082120795549
Pendidikan Terakhir	SMA



Latar Belakang Pendidikan Formal

NAMA SEKOLAH	KOTA/KABUPATEN	TAHUN
SD Sukarasa 1	Bandung	2005 – 2011
SMP Negeri 12 Bandung	Bandung	2011 – 2014
SMA Negeri 15 Bandung	Bandung	2014 - 2017

Penghargaan

PENGHARGAAN	TEMPAT	TAHUN
Peserta BK Porda XIII Jawa Barat KEJURNAS Finswimming Jakarta (2 emas 2 perak 1 perunggu)	Kota Bandung Jakarta	2017
Kejurnas Finswimming Surabaya (1 emas 2 perak) PORDA Jawa Barat (2 emas 2 perak)	Surabaya Kab. Bogor	2018
KEJURDA Finswimming (7emas 1 perak) BK PON 2020 Finswimming	Cirebon Pasuruan	2019
KEJURDA PUSLATDA Finswimming (3 emas)	Cirebon	2020

Oza Peby Mulyani, 2021

**DAMPAK METODE LATIHAN TABATA TRAINING TERHADAP KECEPATAN 100M SURFACE MONOFIN
DALAM CABANG OLAHARAGA SELAM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu