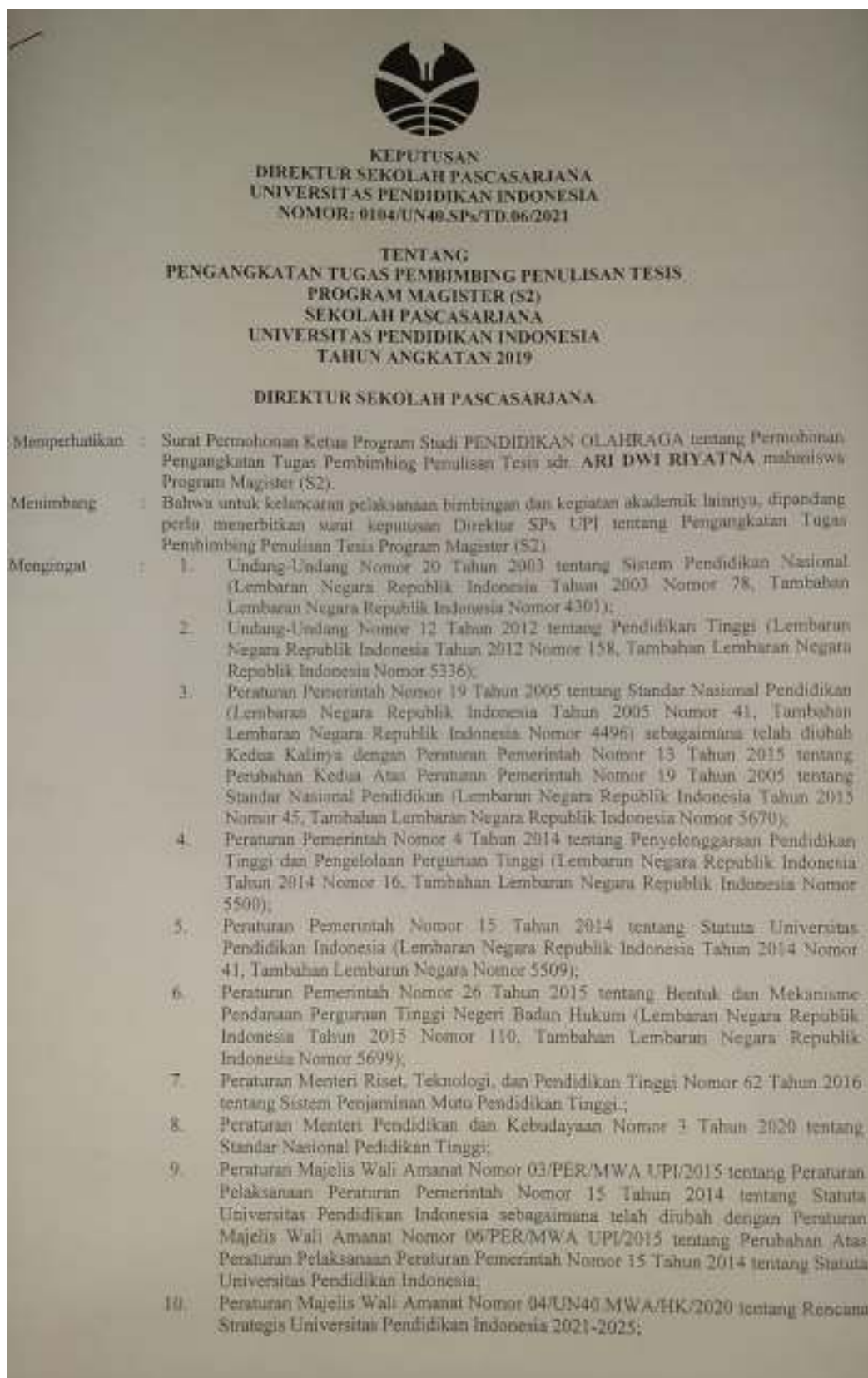


LAMPIRAN

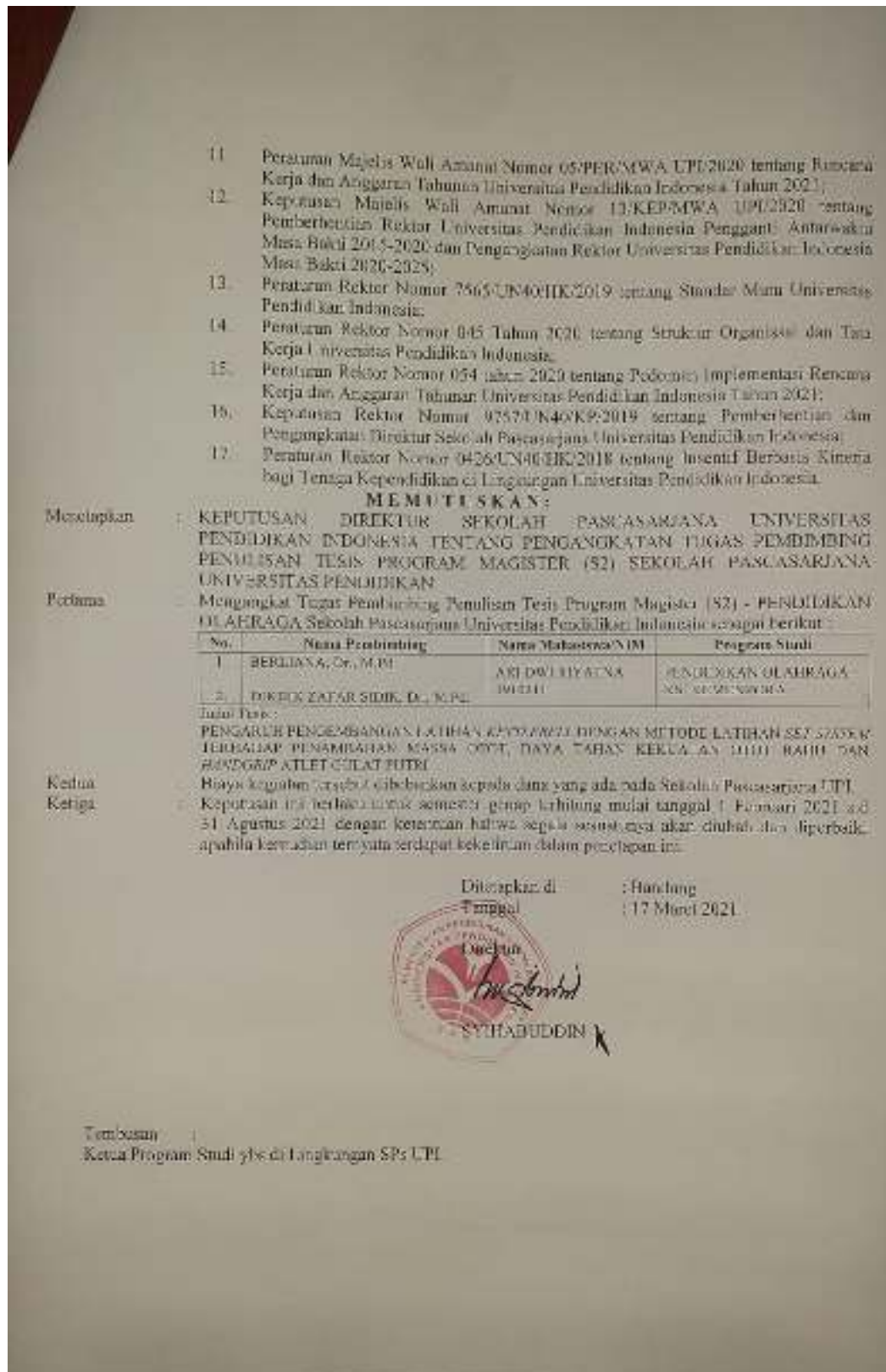
Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Tesis



Ari Dwi Riyatna, 2021

PENGARUH LATIHAN KETTLEBELL MENGGUNAKAN METODE SET SYSTEM TERHADAP PENGEMBANGAN MASSA OTOT, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT BAHU DAN HANDGRIP PADA ATLET GULAT PUTRI

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



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
SEKOLAH PASCASARJANA
 Jalan Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40154
 Telepon (022) 3001097, 3002420, 3014168 Faksimil (022) 3005090
 Laman: <http://sps.upi.edu>; E-mail: psas@upi.edu

Nomor : 0921/UN/SP/101/1/A/09/01/2021 21 April 2021
 Lampiran : -
 Perihal : *Pengajuan Observasi Penelitian*

Kepada Yth.
 Ketua Tim Pengurus Cabang Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI)
 Kabupaten Bandung Barat

Dengan ini kami hudpkan mahasiswa program Magister (S2) Sekolah Pascasarjana
 Universitas Pendidikan Indonesia,

Nama : Ari Dwi Riyatna
 NIM : 1910211
 Program Studi : Pendidikan Olahraga
 Metode : Observasi Penelitian
 Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Latihan Kettlebell pada Metode Set
 System Terhadap Pengembangan Massa Otot, Peningkatan
 Daya Tahan Kekuatan Otot Bahu dan Handgrip Atlet C. Ika Putri
 Dosen Pembimbing : 1. Dr. Berliana, M. Pd.
 2. Dr. H. Dikdik Zulfaridhi, M. Pd.

Selubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk menabati izin
 kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian sebagai
 bahan penelitian tesis.

Untuk kepentingan tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu dapat menabati data dan
 informasi yang diperlukan.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur
 Bidang Akademik dan Kemahasiswaan,

 Dr. Eng. Agus Setiawan, M. Si.
 NIP. 196902111990031001

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



PERSATUAN GULAT SELURUH INDONESIA
P.G.S.I
 PENGURUS CABANG KAB. BANDUNG BARAT



Bandung, 31 Mei 2021

Nomor : 002/P.G.S.I-JBR/UMM/V/2021
 Lampiran :
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada
 Yth. Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
 Sekolah Pascasarjana Universitas Indonesia
 Di
 Tempat

Dengan hormat,

1. Dasar :

Surat dari Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Nomor : 921/UN40.PHs.D1/A.00.33/2021 tanggal 21 April 2021 perihal : *Pengajuan Observasi Penelitian.*

2. Sehubungan dengan hal tersebut diatas Pengurus Cabang P.G.S.I Kabupaten Bandung Barat memberikan izin untuk melaksanakan Observasi Penelitian terhadap atlet gulat putri Kabupaten Bandung Barat tentang *"Pengaruh Penerapan Kettlebell pada Metode Set System Terhadap Pengembangan Massa Otot, Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Bahu dan Handgrip Atlet Putri"* kepada :

Nama : Ari Dwi Riyatna
 NIM : 1910211
 Program Studi : Pendidikan Olahraga

3. Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

PERSATUAN GULAT SELURUH INDONESIA
 PENGURUS CABANG KAB. BANDUNG
 BARAT

KETUA JUMDI


CECEP AHMAD S. DRAJAT, M.Pd

"KSAJIBAN DIRITAS DAN DILIHAN MA'WAS"

Lampiran 4. Surat Publikasi

Ari Dwi Riyatna, 2021
*PENGARUH LATIHAN KETTLEBELL MENGGUNAKAN METODE SET SYSTEM TERHADAP
PENGEMBANGAN MASSA OTOT, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT BAHU DAN HANDGRIP PADA
ATLET GULAT PUTRI*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
SEKOLAH PASCASARJANA
 Jalan Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40132
 Telepon (022) 2601197, 2602330, 3013163 Faksimile: 022-2605090
 E-mail: <http://sps.upi.edu> – E-mail: pascasarjana@upi.edu

KETERANGAN
 Nomor ~~250~~ /UN46.01.1021/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Pusat Pascasarjana dan Direktur Eksekutif (P&D) Sekolah Pascasarjana UPI, menerangkan bahwa:

Nama : Ari Dwi Riyatna
 NIM : 1510211
 Program Studi/Jurusan : Pendidikan Olahraga - Magister (S2)
 telah menyelesaikan artikel yang berjudul:

1. *Kettlebell Exercise Using the Set System Method as Incentive Strength Endurance of Athletes Muscle in Female Wrestling Athletes*
 Peneliti: ACTIVE Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation (Universitas Negeri Semarang, SINTA 2)

yang artinya:

No	Jenis Publikasi	Jenjang dan Indeksasi	Status
1	Orisinal	Nasional Terakreditasi	Accepted

Artikel tersebut merupakan **memenuhi** syarat publikasi ilmiah sebagai salah satu persyaratan mengikuti ujian tesis I.

Demi itu saya ketuanya ini dibuat untuk dipertahankan sebagaimana mestinya.

Bandung, 24 April 2021

Ari Dwi Riyatna
 Kepala



D. Ari Dwi Riyatna, M.Pd.
 075001962101122101

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian

Ari Dwi Riyatna, 2021

PENGARUH LATIHAN KETTLEBELL MENGGUNAKAN METODE SET SYSTEM TERHADAP PENGEMBANGAN MASSA OTOT, DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT BAHU DAN HANDGRIP PADA ATLET GULAT PUTRI

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







Lampiran 5. Data Penelitian

No.	Sampel	Kelompok	<i>PreTest</i>					<i>PostTest</i>				
			Bahu	Massa Otot	<i>Handgrip</i>			Bahu	Massa Otot	<i>Handgrip</i>		
					Kanan	Kiri	Rata-rata			Kanan	Kiri	Rata-rata
1	SN	Eksperimen	41	29.3	75	62	68.5	48	32.2	80	75	77.5
2	WA	Eksperimen	39	32.4	64	56	60	45	33.8	71	69	70
3	HPU	Eksperimen	30	29.1	88	64	76	40	32.1	90	80	85
4	SSN	Eksperimen	21	30.8	73	60	66.5	38	32.9	76	74	75
5	RE	Kontrol	40	30.3	70	68	69	39	30.1	69	66	67.5
6	ES	Kontrol	31	27.8	66	63	64.5	31	27.5	67	65	66
7	ZA	Kontrol	31	31.4	73	70	71.5	30	31.5	70	68	69
8	IN	Kontrol	39	28.4	71	69	70	35	29.1	68	65	66.5

No.	Sampel	Kelompok	Bahu			Massa Otot			Handgrip		
			Pre	Post	Persen	Pre	Post	Persen	Pre	Post	Persen
1	SN	Eksperimen	41	48	17%	29	32.2	10%	68.5	77.5	13%
2	WA	Eksperimen	39	45	15%	32	33.8	4%	60	70	17%
3	HPU	Eksperimen	30	40	33%	29	32.1	10%	76	85	12%
4	SSN	Eksperimen	21	38	81%	31	32.9	7%	66.5	75	13%
Rata-rata			37%			8%			14%		
5	RE	Kontrol	40	39	-3%	30	30.1	-1%	69	67.5	-2%
6	ES	Kontrol	31	31	0%	28	27.5	-1%	64.5	66	2%
7	ZA	Kontrol	31	30	-3%	31	31.5	0%	71.5	69	-3%
8	IN	Kontrol	39	35	-10%	28	29.1	2%	70	66.5	-5%
Rata-rata			-4%			0%			-2%		