PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ARM CURL TANPA ALAT PENAHAN PANGKAL SIKU DENGAN LATIHAN ARM CURL MENGGUNAKAN ALAT PENAHAN PANGKAL SIKU TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS

S K R I P S I

Diajukan Guna Memenuhi Sebagian Dari Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Kepelatihan

SPK
RUS
P
2000

Oleh:

HENDRA RUSTIAWAN
9 4 1 2 8 1

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
B A N D U N G
2 0 0 0

LEMBAR PENGESAHAN

HENDRA RUSTIAWAN

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ARM CURL TANPA ALAT PENAHAN PANGKAL SIKU DENGAN LATIHAN ARM CURL MENGGUNAKAN ALAT PENAHAN PANGKAL SIKU TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT BICEPS

DOSEN PEMBIMBING I

Drs. ABDUL KADIR ANDI ACHMAD M.Sc.
NIP. 130366353

DOSEN PEMBIMBING II

Drs. SATRIYA
NIP. 131664366

Diketahui,
KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Drs. UCUP YUSUP M.Kes.

" Janganlah kalian menuntut ilmu untuk menyombongkannya terhadap para ulama dan untuk mengunggulkan diri dikalangan orang-orang bodoh dan buruk perangai, jangan pula untuk penampilan diri dalam pertemuan dan untuk menarik perhatian orang lain kepadamu. Barang siapa seperti itu, baginya neraka, ...neraka".

(H.R. At. Tirmidzi Ibnu Majah)

"Apabila engkau membahagiakan orangtuamu maka engkau membahagiakan Allah SWT. Dan apabila engkau menyengsarakan orangtuamu maka Allah SWT akan murka kepadamu"

(Hadist Nabi)

Skripsi ini kupersembahkan kepada Ibunda, Ayahanda, Kakanda, dan Adikku serta Seseorang yang selalu dalam hatiku.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri sepenuhnya. Tidak ada bagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

HENDRA RUSTIAWAN
941281

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahuwata'ala, karena atas rahmatnya pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi eksperimen.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian sarjana. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas segala saran dan bimbingan serta bantuan dari yang terhormat Bapak Drs. Abdul Kadir Andi Ahmad M.Sc. dan Bapak Drs. Satriya, selaku dosen pembimbing I dan II.

Demikian pula penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Rusli Lutan, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Drs.Ucup Yusup M.Kes ,selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Drs. Hadi Sartono, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Drs.Bastinus Nicholous Matjan, selaku Dosen Pembimbing Akademika untuk Penulis yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama ini.
5. Bapak - Bapak Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

6. Segenap staf dan karyawan tata usaha di Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Bapak Drs. Nana, selaku Kepala Sekolah SMU. Negeri 15 Bandung yang telah memberikan izin penelitian.
8. Ibunda, Ayahanda serta Kakanda dan Adinda yang telah mendo'akan dan memberi semangat terselesaikannya skripsi ini.
9. Nia Saribulan Spd, terkasih yang tetap setia dalam memberikan motivasi yang berarti bagi penulis.
10. Rekan-rekan MahasiswaPendidikan Kepelatihan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia khususnya angkatan 1994 yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas kebaikan dan ketulusannya.

Semoga amal baik yang telah mereka berikan dengan keikhlasan ini mendapat balasan dari Allah swt, Amin.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, mudah-mudahan bermanfaat bagi perkembangan olahraga di Indonesia pada umumnya dan Pendidikan Kepelatihan pada khususnya.

Bandung, Juni 2000

Penulis

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA