

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad A.K.A (2013) Olahraga Judo. Bandung. Rosdakarya
- Ade rai, Laila H dan Halim T (2006) Gaya Hidup Sehat Fitnes dan Binaraga. Jakarta. Tabloid Bola
- Al Rasyid H (2014) Dasar-dasar Statistik Terapan. Bandung. Program Pasca Sarjana. UNPAD
- Arikunto, Suharsimi (2010) Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta; Rineka Cipta
- Bafirman Agus (2008) Pembentukan Kondisi Fisik. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Beachle. T. R dan Groves. B. R. (1997) Weight Training: Step to Succes. Alih
- Bompa (2000) *Total Training For Young Campion*. York University. Canada
- Bompa. T.O dan Haff , G. G (2009) *Reperiodization Training For Sport: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition United State of America. Human Kinetics
- Bompa T.O dan Haff G.G (2009) *Periodezation Theory And Methodology Of Training*. Champaign. IL: Human Kinetics
- Bompa (1994) *Theory and Methodology Of Training*. Kendal. Iowa. Hunt Publishing Company
- Bompa (2000) *Total Training For Young Campion*. York University Canada
- Darmandi, Hamid (2013) *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung. Alfabeta
- Fox E. L. Mathews D. K. (1993) *The Physiological Basic For Exersice and Sport*, Fifth Edition. Iowa. Brown dan Bench Mark
- Fraenkel, Jack, C., Walten E. E., Hyun H.H., (2012) *How To Design and Evaluate Research in Education*, New York : Mc Graw Hill
- Harsono (2018) *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya
- Harsono (2017) *Periodesasi Program Pelatihan*. Bandung. Rosdakarya
- Harsono (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching* Bandung. CV. Tambak Kusuma
- Harsono (2001) *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. FPOK. UPI
- Husein, dkk (2007) *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta. Kementrian Negara Pemuda
- Imanudin (2018) *Teori Ilmu Kepelatihan* Bandung. UPI

- Imanudin (2018) Teori Ilmu Kepeleatihan Bandung. UPI
- Irianto D.P (2004) Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga. Yogyakarta. Andioff set
- Ismaryanti (2006) Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta. UNS PRESS
- Jigoro Kano (1989) Illustrated Kodokan Judo. Japan. Kondansa International LTD
- Kadir (2014) Olahraga Judo. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Kosasih Engkos (1985) Olahraga, Teknik dan Program Latihan. Jakarta. Akademika. Pressindo
- M. Noors A (1998) Dasar-dasar Judo. Jakarta. Dian Rakyat
- Nossek (1982) General Theory Of Training (Terjemahan M. Furqon). Surakarta. Sebelas Maret University Perss
- Robert Koger (2007) Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Jakarta. PT. Saka Mitra Kompetensi
- Roesdiyanti dan Budiwanto (2008) Dasar-dasar Olahraga. Malang. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Malang
- Sajoto (1995) Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Dahara Prize
- Sajotot (1988) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta
- Sugiyono (2013) Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono (2017) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D. Bandung. CV. Alfabeta
- Sugiyono (2011) Metode Penelitian Administrasi. Bandung. Alfabeta
- Suharjana (2007) “Latihan Beban” DIKTAT Yogyakarta. FIK. UNY.
- Suharto H.P (1993) Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu
- Sukadiyanto (2005) Penghantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta. PKO – FIK – UNY
- Sukadiyanto dan Muluk D (2011) Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung. CV. Lubuk Agung
- Sukardi (2011) Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta.PT. Bumi Aksar

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

## LAMPIRAN I SURAT KEPUTUSAN PENELITIAN



KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
NOMOR 00040 /UN40.F6/HK.04/2022

TENTANG  
PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN SKRIPSI DAN PERGANTIAN JUDUL SKRIPSI MAHASISWA  
PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

DEKAN FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

- Menimbang : a. bahwa terdapat mahasiswa yang belum selesai penulisan skripsinya, sedangkan batas masa bimbingan sudah habis;
- b. bahwa terdapat mahasiswa yang dalam proses bimbingan perlu diganti judul skripsinya;
- c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan tentang Perpanjangan Masa Bimbingan Skripsi dan Pergantian Judul Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);
2. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik 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);
3. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 76. Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5007);
4. 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 Nomor 5699)

Sebagaimana telah di ubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 26 Tahun 2015 tentang Bentuk Mekanisme Pendanaan Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 28, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6461);

5. 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 beberapa kali dengan Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 04/PER/MWA UPI/2019 tentang Perubahan Ketiga 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;
6. Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 04 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2021-2025;
7. Peraturan Majelis Wali Amanat Nomor 03 Tahun 2021 tentang Rencana Kerja dan Anggaran Tahunan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2022;
8. Peraturan Rektor Nomor 037 Tahun 2021 tentang Pedoman Penyusunan dan Implementasi Rencana kerja dan Anggaran Tahunan Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2022;
9. Keputusan Rektor UPI Nomor 01/UN40/KP.09.04/2021 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dekan dan Direktur Kampus UPI di Sumedang Universitas Pendidikan Indonesia.

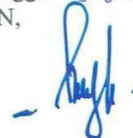
#### M E M U T U S K A N

- Menetapkan : **PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN SKRIPSI DAN PERGANTIAN JUDUL SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA.**
- KESATU : Menetapkan Perpanjangan Masa Bimbingan Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia sebagaimana tercantum pada Lampiran I Keputusan ini.
- KEDUA : Menetapkan Perpanjangan Masa Bimbingan Skripsi dan Penggantian Judul Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia sebagaimana tercantum pada Lampiran II Keputusan ini.
- KETIGA : Menugaskan kepada dosen pembimbing skripsi sebagaimana dimaksud pada diktum KESATU keputusan ini untuk melaksanakan bimbingan sesuai dengan pedoman bimbingan skripsi, dengan penuh rasa tanggung jawab dan memberikan dorongan kepada mahasiswa bimbingannya agar selesai tepat waktu.
- KEEMPAT : Batas waktu bimbingan selama 1 (satu) semester atau 6 bulan, sejak tanggal ditetapkan.

KELIMA : Keputusan ini berlaku mulai tanggal ditetapkan, dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dilakukan perbaikan dan penyesuaian sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Bandung

Pada tanggal 20 APR 2022  
DEKAN,



R. BOYKE MULYANA

Tembusan :

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



LAMPIRAN I SURAT KEPUTUSAN DEKAN FPOK UPI  
 NOMOR 00040/UN40.F6/HK.04/2022

TENTANG PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA PADA PROGRAM STUDI  
 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN  
 KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

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

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing Skripsi
1	Sandi Fajri Ramdani/ 1702137	Pengaruh Latihan <i>Life Kinetik</i> terhadap Hasil Keterampilan Nomor Slalom Dalam Cabang Olahraga Arung Jeram	Dr. Berliana, M.Pd. Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.
2	Latif Azmul Fauzi/ 1703601	Pengaruh Latihan <i>Jump To Box</i> dengan Lompat Gawang terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Sepak Takraw	Dr. H. Dede Rohmat N., M.Pd. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
3	Sahar Nabila Oktaviany/ 1705001	Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Hasil <i>StartGaya</i> Punggung	Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. Dr. Kardjono, M.Sc.
4	Saut Daniel Simanjuntak / 1702024	Pengaruh Latihan <i>Small Side Games</i> (SSG) 2 v 2, 3 v 3, dan 4 v 4 terhadap Kemampuan Bermain Sepak Bola	Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd. Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd.
5	Puja Adria Ramadhan/ 1702589	Pengaruh Latihan <i>Self Talk</i> Motivasi dan <i>Self Talk</i> Intruksi terhadap Tingkat Keberhasilan <i>Smash</i> Atlet PB ABC Bandung Cabang Olahraga Bulutangkis	Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd. Sagitarius, M.Pd.
6	Dhenis Indera/ 1705467	Pengaruh metode latihan beban melalui set sistem dan piramida sistem terhadap peningkatan power otot tungkai atlet dayung rowing Kabupaten Bandung Barat	Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Dr. Kardjono, M.Sc.
7	Sandy Ardika Parayudha/ 1704455	Pengaruh Penggunaan Model <i>Undulating Periodization</i> Dalam Kekuatan terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Gimnastik Artistik Putra Club Senam Citra Indra Bandung	Dr. Berliana, M.Pd. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
8	Syavira Febria Putri/ 1801427	Pengaruh <i>Mind Control Training</i> Terhadap <i>Mental Toughness</i> Pada Atlet Pelatcab Taekwondo Poomsae Kabupaten Bandung	Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
9	Meilana Saeful Rizal/ 1801253	Pengaruh Massage dan Penyinaran Inframerah terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Atlet Futsal	dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D. Yudi Nurcahya, M.Pd.
10	Rizki Nurfadhilah/ 1704800	Pengaruh Alat Bantu Spatital <i>Occlusion Goggles Glasses</i> terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam Cabang Olahraga Permainan Bola Basket	Dr. H. Mulyana, M.Pd. Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Pembimbing Skripsi
11	Trio Olandi Ridho Bangsa/ 1701755	Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> Terhadap Jarak Tendangan <i>Long Pass</i> Pada Pemain Sepak Bola Cikutra FC	Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.
12	Iqbal Mohamad Fauzi/ 1702641	Pengaruh Pelatihan <i>Mental Imagery</i> pada Peningkatan Penguasaan Teknik Servis Atas Pada Anak Usia 15-17 Tahun Cabang Olahraga Bola Voli	Dr. Komarudin, M.Pd. Bambang Erawan, M.Pd.
13	Azhar Haidar Hakim 1701452	Perbandingan Latihan <i>Imagery Cognitive Spesific</i> Dengan <i>Self Talk Positif</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Cabang Olahraga Futsal	Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.
14	Apriliana Dyah Maharani 1702550	Pengaruh Latihan <i>Plyometrics Depth Jump</i> Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Taekwondo	Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd. Sagitarus, M.Pd.
15	Mochammad Ilham Nur Alam 1601362	Perbandingan Metode Latihan <i>Three Corner Drill</i> Dengan <i>Zig – Zag Drill</i> Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola	Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.
16	Anna Dwi Maulia 1706229	Pengaruh Latihan <i>Leg Pres</i> dengan Metode <i>Drop Set</i> dan <i>Piramid Set</i> terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Cabang Olahraga Judo	Dr. H. Mulyana, M. Pd. Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.
17	Mohammad Syifa Fuady/ 1607606	Pengaruh Latihan Slalom dengan Menggunakan Media Visual Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Dribbling</i> Anak Didik SSB Swasco	Dr. Berliana, M.Pd. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

DEKAN,

R. BOYKE MULYANA

LAMPIRAN II SURAT KEPUTUSAN DEKAN FPOK UPI  
NOMOR 13140/UN40.F6/HK.04/2022

TENTANG PERPANJANGAN MASA BIMBINGAN SKRIPSI DAN PERGANTIAN JUDUL SKRIPSI MAHASISWA PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

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

No	Nama/ NIM	Nomor SK Awal	Judul Skripsi Awal	Judul Skripsi Baru	Pembimbing Skripsi
1	Elza Fauzan/1702119	0091/UN40.F6/HK.04/2021 tanggal 18 Oktober 2021	Pengaruh Aktivitas Gerak <i>Ice Breaking</i> terhadap Peningkatan Konsentrasi Atlet Usia Dini	Pengaruh Metode <i>Ice Breaking</i> terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Keterampilan Berenang Atlet Usia Dini	Dr. Berliana, M.Pd. Dr. H. Mulyana, M.Pd.
2	Dede Iwan Kurniawan 1703750	0087/UN40.F6/HK.04/2021 tanggal 6 Oktober 2021	Perbandingan Latihan Gerobak Dorong ( <i>Wheelbarrow</i> ) dengan Latihan <i>Wheelbarrow Up To The Box</i> terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pegulat	Perbandingan Latihan Gerobak Dorong ( <i>Wheelbarrow</i> ) dengan <i>Kettlebell Swing</i> terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Pegulat Karawang	Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si. Bambang Erawan, M.Pd.
3	Muhammad Mulia Romadhon / 1604263	0055/UN40.F6/HK.04/2021 tanggal 23 Juli 2021	Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Dengan Dua Bola Ukuran Berbeda Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola SSB Elementary Soccer School U-12	Pengaruh Latihan <i>Passing</i> dengan Dua Bola Ukuran Berbeda terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola	Dr. Alen Rismayadi, M.Pd. Yudi Nurcahya, M.Pd.
4	Rizki Amalia Darmawan / 1702990	0055/UN40.F6/HK.04/2021 tanggal 23 Juli 2021	Perbandingan Latihan <i>Plyometric Jump Box</i> Dengan <i>Standing Jump</i> Terhadap Kekuatan Power Otot Tungkai Atlet Taekwondo	Latian <i>Plyometric Jump Box</i> dan <i>Standing Jump</i> Terhadap Kekuatan Power Otot Tungkai	Bambang Erawan, M.Pd. Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

DEKAN,

  
R. BOYKE MULYANA



## LAMPIRAN II SURAT IZIN PENELITIAN

FPOK-UPI-F-PKO-14 Rev.00



UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
 FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN  
 Jl. DR. Setiabudhi No.229 Bandung 40154 Tlp. (022) 2013163  
 http://www.upi.edu-E-mail : info@upi.edu

### Formulir Pengajuan Surat Izin Penelitian

Nama : Anna Dwi Maulia  
 NIM : 1706229  
 Prodi : PKO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga)  
 Nomor Handphone : 085655846269

Alamat (rumah) mahasiswa : Kp. Gandok GG.Limus RT 02/RW 06 Kel. Tajur Kec.Bogor Timur,  
 Kota Bogor.....  
 .....  
 .....

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Leg Press* Menggunakan Metode *Drop set* Dan  
*Pyramid Set* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Cabang  
 Olahraga Judo.....  
 .....  
 .....


Tanggal Penelitian : .....14 Juni ..... Sampai .....30 Juli.....  
 Sampel Penelitian : Atlet Blind Judo NPCI Jawa Barat  
 Tujuan surat : Kepada YTH. Ketua Pelatih Pelatda Blind Judo NPCI Jawa Barat .  
 .....  
 .....


Alamat Tujuan Surat : Jl. Pajajaran No.37 Kota Bandung, Jawa Barat (Dojo Judo) .....  
 .....  
 .....

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi PKO,

Pembimbing Skripsi I,

Pembimbing Skripsi II,

  
 Dr. Mulyana, M.Pd  
 NIP. 197108041998021001

  
 Dr. Mulyana, M.Pd  
 NIP. 197108041998021001

Dr. Ira Purnamasari, M.Pd  
 NIP. 198107072008122002

\*) Form ini harap diserahkan kepada Staf Prodi PKO FPOK UPI

### LAMPIRAN III PROGRAM LATIHAN

#### Program Latihan *Leg Press* Dengan Metode *Drop Set*

- Bentuk latihan *leg press*
- Metode *drop set*
- Volume 50%-100%
- Istirahat per set 1-2 menit
- Irama gerak lambat

Pertemuan	Materi Latihan	Volume	Repetisi	Set	Istirahat/Reptisi
1 ( <i>Pre-Test</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Tes <i>Legs Dynamometer</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>			1	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	70%	3-8	2 set	1-2 Menit
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	70%	3-8	2 set	1-2 Menit
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i></li> </ul>	75%	3-8	2 set	1-2 Menit

	<p>menggunakan metode <i>drop set</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>				
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	75%	3-8	2 set	1-2 Menit
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode</li> </ul>	80%	3-8	2 set	1-2 Menit



	<p><i>drop set</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>				
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	80%	3-8	2 set	1-2 Menit
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> </ul>	70%	3-8	2 set	1-2 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>				
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	80%	3-8	3 set	1-2 Menit
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> </ul>	80%	3-8	3 set	1-2 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>				
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	85%	3-8	3 set	1-2 Menit
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> </ul>	85%	3-8	3 set	1-2 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>				
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	90%	3-8	3 set	1-2 Menit
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup</li> </ul>	90%	3-8	3 set	1-2 Menit



	Pendinginan dan evaluasi				
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>drop set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	100%	3-8	3 set	1-2 Menit
16 ( <i>post-test</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Tes <i>Legs Dynamometer</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>			1	

**Program Latihan *Leg Press* Dengan Metode *Pyramid Set***

- Bentuk latihan *leg press*
- Metode *pyramid set*
- Volume 50%-100%
- Istirahat per set 1-2 menit
- Irama gerak lambat

Pertemuan	Materi Latihan	Volume	Repitisi	Set	Istirahat/Repitisi
1 ( <i>Pre-Test</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Tes <i>Legs Dynamometer</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>			1	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	50%	3-8	2 set	1-2 menit
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	50%	3-8	2 set	1-2 menit
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> </ul>	60%	3-8	2 set	1-2 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>				
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	60%	3-8	2 set	1-2 menit
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	70%	3-8	2 set	1-2 menit
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> </ul>				



	<p>Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	70%	3-8	2 set	1-2 menit
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	80%	3-8	2 set	1-2 menit
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak</li> </ul>				

	<p>terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	80%	3-8	2 set	1-2 menit
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	70%	3-8	3 set	1-2 menit
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode</li> </ul>	70%	3-8	3 set	1-2 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>				
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	80%	3-8	3 set	1-2 menit
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	80%	3-8	3 set	1-2 menit

14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	90%	3-8	3 set	1-2 menit
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis, dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</li> <li>• Latihan inti Latihan <i>legs press</i> menggunakan metode <i>pyramid set</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>	100%	3-8	3 set	1-2 menit
16 ( <i>post-test</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan Latihan pendahuluan berisi pemanasan berupa peregangan statis, peregangan dinamis,</li> </ul>				



	<p>dan jogging agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan yaitu cedera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan inti Tes <i>Legs Dynamometer</i></li> <li>• Penutup Pendinginan dan evaluasi</li> </ul>			1	
--	---	--	--	---	--

**LAMPIRAN IV DOKUMENTASI PENELITIAN**

Gambar 1 Alat Bantu Latihan Menggunakan Leg Press



Gambar

2 Atlet Blind Judo NPCI Jawa Barat



Gambar 3 Alat Tes Pengukur Kekuatan Otot Tungkai



Gambar 4 Atlet Sedang Melakukan Pre-Test Menggunakan Alat Bantu Test  
(Metode Pyramid Set)



Gambar 5 Sedang Melakukan Pre-Test Menggunakan Alat Bantu Test  
(Metode Drop Set)



Gambar 6 Atlet Sedang Melakukan Treatment (Metode Pyramid Set)





Gambar 7 Atlet Sedang Melakukan Treatment (Metode Drop Set)



Gambar 8 Atlet Sedang Melakukan Post-Test (Metode Pyramid Set)



Gambar 9 Atlet Sedang Melakukan Post-Test (Metode Drop Set)