

Nama : Triska Yulistin
 N.I.M : 201166038
 Judul Skripsi : Perbedaan Latihan Cable Pushdown dan Latihan Push Up pada latihan standing dumbbell triceps extension terhadap peningkatan kekuatan otot triceps pada Mahasiswa
 Pembimbing I : Lenny Agustaria B, Sst.Ft, M.Fin
 Pembimbing II : Abdurasyid, Sst.Ft. M.Fin

NO.	HARI / TGL	MATERI KONSULTASI	NAMA PEMBIMBING	PARAF
1.	12 April 2014	Bab I	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
2.	02 Mei 2014	Bab I	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
3.	13 Mei 2014	Bab I + Bab II	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
4.	19 April 2014	Bab I	Lenny. A.B, Sst.Ft, M.Fin	
5.	22 Mei 2014	Bab I + Bab II	Lenny. A.B, Sst.Ft, M.Fin	
6.	28 Mei 2014	Bab I dan Bab II	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
7.	17 Juni 2014	Bab I, Bab II dan Bab III	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
8.	19 Juni 2014	Bab I, Bab II dan Bab III	Lenny. A.B, Sst.Ft, M.Fin	
9.	10 Februari 2015	Bab I, Bab II dan Bab III	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
10.	15 Februari 2015	Bab I, Bab II dan Bab III	Lenny. A.B, Sst.Ft, M.Fin	
11.	21 Mei 2015	Revisi Proposal Bab I, II, III	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
12.	28 Mei 2015	Revisi Proposal Bab I, II, III	Lenny. A.B, Sst.Ft, M.Fin	
13.	1 Agustus 2015	Bab IV, Bab V, dan Bab VI	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
14.	9 Agustus 2015	Bab IV, Bab V, dan Bab VI	Lenny. A.B, Sst.Ft, M.Fin	
15.	7 Agustus 2015	Bab IV, Bab V, dan Bab VI, Abstrak	Abdurasyid, Sst.Ft, M.Fin	
16.	21 Agustus 2015	Bab IV, Bab V, dan Bab VI, Abstrak	Lenny. A.B, Sst.Ft, M.Fin	

Catatan :

1. Bimbingan skripsi minimal 8 (delapan) kali. Formulir dapat difotokopi sesuai kebutuhan
2. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang



Kelompok Perlakuan 1

***Latihan Standing Dumbbell Triceps Extension dan
Latihan Cable Pushdown***



Kelompok Perlakuan 2

***Latihan Standing Dumbbell Triceps Extension dan
Latihan Push Up***

TABEL PENGUKURAN
LATIHAN STANDING DUMBBLE TRICEPS EXTENSION DAN
LATIHAN CABLE PUSHDOWN
(KELOMPOK PERLAKUAN 1)

Pertemuan		Hasil Pengukuran	Latihan	Keterangan
Minggu	Tanggal			
1			<p>Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 50% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 12 kali.</p> <p>Latihan cable pushdown 3 set dengan 50% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 12 kali.</p>	
2				
3			<p>Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 60% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 10 kali.</p> <p>Latihan cable pushdown 3 set dengan 60% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 10 kali.</p>	
4				
5			<p>Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 80% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 8 kali.</p> <p>Latihan cable pushdown 3 set dengan 80% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 8 kali.</p>	
6				

TABEL PENGUKURAN
LATIHAN STANDING DUMBBLE TRICEPS EXTENSION DAN
LATIHAN PUSH UP
(KELOMPOK PERLAKUAN 2)

Pertemuan		Hasil Pengukuran	Latihan	Keterangan					
Minggu	Tanggal								
1			Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 50% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 12 kali. Latihan push up 2 set latihan dengan body weight Repetisi 4 kali.						
2				Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 50% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 12 kali. Latihan push up 2 set latihan dengan body weight + rhythm 2-2-2 Repetisi 6 kali.					
3					Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 60% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 10 kali. Latihan push up 4 set latihan dengan body weight + rhythm 3-3-3 Repetisi 6 kali.				
4						Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 60% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 10 kali. Latihan push up 4 set latihan dengan body weight + rhythm 4-4-4 Repetisi 8 kali.			
5							Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 80% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 8 kali. Latihan push up 6 set latihan dengan body weight + rhythm 5-5-5 Repetisi 8 kali.		
6								Latihan standing dumbble triceps extension 3 set dengan 80% dari kekuatan maksimal dibagi jumlah repetisi untuk setiap set-nya. Repetisi 8 kali. Latihan push up 6 set latihan dengan body weight + rhythm 6-6-6 Repetisi 10 kali.	

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPLE

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Hobi :

Alamat :

No.Handphone :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. Oleh karena itu saya menyatakan dan setuju untuk menjadi sample penelitian dan mengikuti proses penelitian sebanyak 18 kali selama 6 minggu, sesuai penjelasan yang telah diberikan oleh peneliti dalam penelitian dengan judul:

“ Perbedaan Latihan *Cable Pushdown* dan Latihan *Push Up* Pada Latihan *Standing Dumbbell Triceps Extension* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot *Triceps* pada Mahasiswa ”

Demikian surat pernyataan ini saya setujui untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

(Triska Yulistin)

Tangerang, 2015

Yang membuat pernyataan
Sample Penelitian

()

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. saudara

Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner ini:

DATA DIRI

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Hobi :

Alamat :

No. Handphone :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Pertanyaan :

1. Apakah saat ini anda sedang mengalami cedera pada:

- a. Bahu () Ya..... () Tidak
- b. Siku () Ya..... () Tidak
- c. Lengan () Ya..... () Tidak
- d. Jari-jari () Ya..... () Tidak

2. Apakah anda secara rutin melakukan latihan penguatan otot triceps?

- a. Push Up () Ya () Tidak
- b. Standing Dumbbell Triceps Extension () Ya () Tidak
- c. Cable Pushdown () Ya () Tidak

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi sample dalam penelitian skripsi dan melakukan semua latihan dengan melakukan program latihan selama 6 minggu.

LAMPIRAN

Data Nilai Kekuatan Otot Kelompok Perlakuan 1

Latihan *Standing Dumbbell Triceps Extension* dan Latihan *Cable Pushdown*

Sample	Hobi	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum (kg)	Sesudah (kg)	Selisih
1	Basket	23	L	6	10,5	4,5
2	Basket	22	L	10	14	4
3	Futsal	23	L	12	15,5	3,5
4	Futsal	23	L	11,5	15,5	4
5	Futsal	21	L	11	14,5	3,5
6	Futsal	23	L	9	14	5
7	Futsal	20	L	10,5	14,5	4
8	Basket	22	L	8,5	12,5	4
9	Futsal	21	L	7	11	4
10	Futsal	20	L	7	10	3

Data Nilai Data Nilai Kekuatan Otot Kelompok Perlakuan 2

Latihan *Standing Dumbbell Triceps Extension* dan Latihan *Push Up*

Sample	Hobi	Usia	Jenis Kelamin	Sebelum (kg)	Sesudah (kg)	Selisih
1	Basket	22	L	9	15	6
2	Basket	19	L	8,5	13,5	5
3	Futsal	20	L	7	12	5
4	Futsal	20	L	9,5	14,5	5
5	Basket	21	L	10	16	6
6	Basket	22	L	9,5	15	5,5
7	Basket	22	L	12,5	16,5	4
8	Futsal	19	L	10	17	7
9	Basket	23	L	9	15	6
10	Basket	23	L	10	16	6