

**PERBANDINGAN METODE *RECOVERY CONTRAS BATH* DAN  
*RECOVERY ICE BATH* TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM  
LAKTAT PADA ANGGOTA SEPAKBOLA SMA NEGERI 6 PANDEGLANG**



**MUHAMAD ZAENUL MUTAQIN**

**6815132079**

**ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Skripsi ini Disusun Sebagai salah satu Persyaratan Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2017**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada saya sehingga saya berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul tentang " PERBANDINGAN METODE *RECOVERY CONTRAS BATH* DAN *RECOVERY ICE BATH* TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT PADA ANGGOTA SEPAKBOLA SMA NEGERI 6 PANDEGLANG " ini yang Alhamdulillah tepat pada waktunya.

Selesainya penyusunan ini berkat bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat : Dr. Ramdan Pelana, M.Or, Ketua Program Studi ilmu keolahragaan, dr. Junaidi, Sp.Ko, Selaku Dosen Pembimbing I yang membimbing dan meluangkan waktu sampai terselesaikan skripsi ini, Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM, Selaku Dosen Pembimbing II yang membimbing dan meluangkan waktu sampai terselesaikan skripsi ini, Dr. Widiastuti M.Pd sebagai Penasehat Akademik yang bersedia meluangkan waktu untuk saya, Bapak Shihabudin dan Ibu Bai Rohmah (Lilis) tercinta yang selalu mencurahkan cinta dan kasih sayang, semangat, dan do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, Orang Terkasih, dan Sahabat-sahabatku, selalu memberikan doa, semangat dan dukungannya., Semua pihak yang

turut membantu penyelesaian Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Serta kerabat-kerabat dekat dan rekan-rekan seperjuangan yang penulis banggakan.

Semoga Allah SWT, memberikan balasan atas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkompeten. Amin.

Penulis

Jakarta, Juli 2017

M Z M