

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN FISIK KOMBINASI  
DENGAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
NILAI *VO<sub>2</sub>MAX* PEMAIN SEPAK BOLA JUNIOR  
DI PEDURUNGAN SEMARANG**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai gelar Sarjana Kedokteran



**Oleh :**

**Octadikho Mega Nugraha**

**30101407282**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2019**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN FISIK KOMBINASI  
DENGAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
NILAI  $VO_2MAX$  PEMAIN SEPAK BOLA JUNIOR  
DI PEDURUNGAN SEMARANG  
Studi Eksperimental terhadap Pemain Junior Elang Timur Semarang  
Yang dipersiapkan dan disusun oleh**

**Octadikho Mega Nugraha**

**30101407282**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 18 Maret 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**Susunan Tim Penguji**

Pembimbing I



**Dr. Rita Kartika Sari, S.KM, M.Kes**

Anggota Tim Penguji I



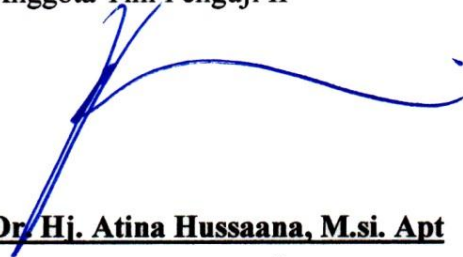
**Dr. dr. Hj. Chodidjah, M.Kes**

Pembimbing II



**Dr. Siti Thomas Z, S.KM, M.Kes**

Anggota Tim Penguji II



**Dr. Hj. Atina Husaana, M.si. Apt**

Semarang, 25 Maret 2019

Fakultas Kedokteran

Universitas Islam Sultan Agung

Dekan,



**Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, Sh., Sp, KF**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Octadikho Mega Nugraha

NIM : 30101407282

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul:

**“PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN FISIK KOMBINASI  
DENGAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN NILAI  
*VO<sub>2</sub>MAX* PEMAIN SEPAK BOLA JUNIOR DI PEDURUNGAN  
SEMARANG”**

Adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, 18 Maret 2019



**Octadikho Mega Nugraha**

## PRAKATA

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi wabarokaatuh*

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas semua anugerah dan rahmat-Nya sehingga penulis telah diberi kesempatan, kesehatan, kesabaran, serta kekuatan sehingga skripsi yang berjudul, "**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN FISIK KOMBINASI DENGAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN NILAI  $VO_2MAX$  PEMAIN SEPAK BOLA JUNIOR DI PEDURUNGAN SEMARANG**" yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan, sehingga selama menyelesaikan Skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan, bimbingan, dorongan, dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, SH, Sp.KF., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah mengizinkan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Dr. Rita Kartika Sari, S.KM, M.Kes., sebagai dosen pembimbing pertama dalam penelitian ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala ketulusannya dalam memberikan bimbingan, wawasan, arahan, motivasi, dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

3. Dr. Siti Thomas Z, S.KM, M.Kes., sebagai dosen pembimbing kedua dalam penelitian ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala ketulusannya dalam memberikan bimbingan, wawasan, arahan, motivasi, dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Dr. dr. Hj. Chodidjah, M.Kes selaku dosen penguji pertama, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingannya untuk perbaikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dr. Hj. Atina Husaana, M.si. Apt selaku dosen penguji kedua, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingannya untuk perbaikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Manager Sekolah Sepak Bola Elang Timur Pedurungan Semarang yang telah memberikan izin untuk dilaksanakan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
7. Kepada kedua orangtua, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas doa nan tulus, perhatian, cinta dan kasih sayang, dukungan, nasehat, kesabaran, dan pengorbanan sejak penulis memulai pendidikan hingga sekarang.
8. Kepada Nuur Lailatul Jamilah, Nurindha Shimelia, Dharmawan Pradana, M Prabowo Wicaksono, Rizkia Amal Ramadhani, Jihad Ihsa Putra, Rizky Asvianto Aji, Audina Mia Ramayani yang senantiasa slalu menemani serta memberi semangat, nasehat, dan doa pada waktu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Seluruh pihak yang mendukung terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itu penulis sangat berterima kasih atas kritik dan saran yang bersifat membangun. Sebagai akhir kata dari penulis, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi wabarokaatuh.*

Semarang, 18 Maret 2019

Penulis