

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Hasil SPSS

#### Karakteristik Subjek Penelitian Statistics

		PreTest	PostTest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		43.6890	56.3040
Std. Deviation		.78840	3.31920
Minimum		42.03	49.59
Maximum		44.97	60.93

#### Statistics

		PreTest	PostTest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		43.1055	52.2990
Std. Deviation		1.28136	2.79088
Minimum		41.03	47.49
Maximum		44.97	56.73

### Uji Analisis Normalitas

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.211	20	.020	.938	20	.219
PostTest	.201	20	.034	.913	20	.073

a. Lilliefors Significance Correction

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.181	20	.083	.927	20	.133
PostTest	.148	20	.200*	.931	20	.163

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.181	20	.083	.927	20	.133
PostTest	.148	20	.200*	.931	20	.163

\*. This is a lower bound of the true significance.

### Uji Analisis Paired Sample t-Test

#### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	1.26150E-1	2.87486	.64284	13.96047	-11.26953	19.624	19	.000

#### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-9.19350	1.72898	.38661	10.00269	-8.38431	23.780	19	.000

Uji Analisis *Independent t-Test*

## Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Hasi Equal variances assumed	.103	.750	4.130	38	.000	4.00500	.96969	2.04196	5.96804
Equal variances not assumed			4.130	36.912	.000	4.00500	.96969	2.04006	5.96994

**Lampiran 2.** Data Penelitian

No	Nama	Jenis Latihan		Hasil Penelitian	
		Latihan Fisik Kombinasi	<i>Circuit Training</i>	Pre-test	Post-test
1	MA	√		42,45	56,73
2	EAS	√		43,71	60,09
3	FA	√		42,87	50,43
4	RMS	√		42,45	49,59
5	MAA	√		44,13	58,71
6	MR	√		43,29	56,73
7	ADP	√		43,71	57,57
8	MRK	√		43,71	57,99
9	YS	√		44,13	60,09
10	M	√		43,71	55,05
11	SA	√		44,97	60,93
12	AD	√		43,71	52,53
13	BTAB	√		44,13	56,31
14	MRP	√		44,55	56,31
15	PSP	√		44,13	56,31
16	RLS	√		43,29	58,41
17	SBP	√		44,97	59,25
18	BAF	√		42,03	50,43
19	ID	√		43,71	54,63
20	SAK	√		44,97	57,99
21	GF		√	43,71	54,63
22	ER		√	44,13	56,73
23	AA		√	43,71	52,53
24	TMRD		√	41,03	47,91
25	MPW		√	41,71	48,75
26	HNA		√	42,78	50,43
27	BA		√	42,97	51,27
28	AH		√	41,45	47,49
29	RF		√	43,71	53,79
30	YYMP		√	41,87	48,33
31	GA		√	41,45	49,59
32	FHDP		√	41,71	51,27
33	NE		√	44,13	55,05
34	MI		√	44,97	55,05
35	MSPP		√	44,97	54,63
36	RN		√	42,71	52,53
37	NS		√	43,71	53,37
38	AIF		√	44,13	55,05
39	AFR		√	44,97	55,05
40	FDA		√	42,29	52,53

### Lampiran 3. Ethical Clearance

**KOMISI BIOETIKA PENELITIAN KEDOKTERAN/KESEHATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Sekretariat : Gedung C Lantai I Fakultas Kedokteran Unissula  
Jl. Raya Kaligawe Km 4 Semarang, Telp. 024-6583584, Fax 024-6594366

## Ethical Clearance

**No. 180/III/2019/Komisi Bioetik**

Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :


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

Peneliti Utama : Octadikho Mega Nugraha  
Pembimbing : Dr. Rita Kartika Sari, SKM., M.Kes  
Dr. Siti Thomas Zulaikhah., SKM., M.Kes  
Tempat Penelitian : Lapangan Sepak Bola Zebra, Pedurungan Kota Semarang

dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian diatas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komisi Bioetika merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan (PNEPK) Departemen Kesehatan RI tahun 2004.

Semarang, 5 Maret 2019  
Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan  
Fakultas Kedokteran Unissula

Ketua

  
(dr. Sofwan Dahlan, Sp.F(K))

## Lampiran 4. Surat Ijin Peneliti



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024)6582455  
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS KEDOKTERAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

No : 064/ SKRIPSI/SA-K/II/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Ijin Penelitian  
Kepada : **Yth. Pengurus Sekolah Sepak Bola Pedurungan**

FORM-SA-K-PPSK-078

di

**SEMARANG**

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung ( Unissula ) Semarang,

Nama : **OCTADIKHO M**

NIM : **30101407282**

Semester : **VII (delapan)**

Mohon diijinkan untuk melakukan Pengambilan Data / Penelitian di Bagian sebagai bahan penulisan **Skripsi dengan judul:**

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

Pembimbing I : Dr. Rita Kartika S, SKM, M.Kes

Pembimbing II : Dr. Siti Thomas Zulaikhah,SKM,M.Kes.

Demikian atas bantuan serta kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang, 08 Februari 2019  
Dekan ,

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

n

## Lampiran 5. Surat Selesai Penelitian

### SURAT SELESAI PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rukani  
Nama Tim : SSB Elang Timur  
Jabatan : Manager (Pemilik)

Dengan ini, saya menyatakan bahwa mahasiswa atas nama Octadikho Mega Nugraha dengan judul penelitian “*Perbedaan Efektivitas Latihan Fisik Kombinasi Dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Nilai Vo<sub>2</sub>max Pemain Sepak Bola Junior Di Pedurungan Semarang*” telah **SELESAI** melakukan penelitian terhitung dari 17 Februari – 3 Maret 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan dengan sebaik - baiknya.

Semarang, 3 Maret 2019  
Mengetahui,



**Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian**











