

**PENGARUH *CIRCUIT WEIGHT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK TUNGKAI PADA
ATLET CABANG OLAHRAGA VOLI DI KLUB
“DIKLAT VOLI KARANGANYAR”**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

Latifah Khulud
E2014023

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIAH
SURAKARTA
2018**

**PENGARUH *CIRCUIT WEIGHT TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA LEDAK TUNGKAI PADA
ATLET CABANG OLAHRAGA VOLI DI KLUB
“DIKLAT VOLI KARANGANYAR”**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiah Surakarta**

Oleh :

**Latifah Khulud
E2014023**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA DIV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH *CIRCUIT WEIGHT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK TUNGKAI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA VOLI DI KLUB “DIKLAT VOLI KARANGANYAR”

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2018



Latifah Khulud
NIM E2014023

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Latifah Khulud

NIM : E2014023

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli di Klub Diklat Voli Karanganyar

Dengan ini menyatakan dan Memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta
Pada tanggal : 10 Juli 2018
Yang menyatakan



(Latifah Khulud)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PENCARUAN *CIRCUIT WEIGHT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK TUNGKAI PADA ATHLET CABANG OLAHRAGA VOLI DI KLUB "DIKLAT VOLI KARANGANYAR"

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Skripsi Program Studi DIV
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 25 Juli 2018

Pembimbing I

Pembimbing II



Maskun Pudjianto.S.MPh..M.Kes
NIDK. 9906000450



Darang Tunjung Laksono.S.Pd.M.Pd
NIDN. 0603088502

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto.S.MPh..M.Kes
NIDK. 9906000450

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH *CIRCUIT WEIGHT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK TUNGKAI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA VOLI DI KLUB “DIKLAT VOLI KARANGANYAR”

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 10 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Juli 2018

Mengesahkan,


Penguji 1. Wahyuni.S.KM..M.Kes..MM
NIDN. 625056502

(.....


2. Maskun Pudjiyanto.S.MPh..M.Kes
NIDK. 9906000450

(.....


3. Danang Tunjung Laksono.S.Pd.M.Pd
NIDN. 0603088502

(.....


Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjiyanto.S.MPh..M.Kes
NIDK. 9906000450

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Wahyuni,S.KM.,M.Kes.,MM

Maskun Pudjianto,S.MPh.,M.Kes

Danang Tunjung Laksono,S.Pd.M.Pd

Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Circuit Weight Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Atlet Cabang Olahraga Voli di Klub Diklat Voli Karanganyar”. Ini diajukan guna melengkapi sebagian syarat mencapai gelar Sarjana Terapan Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto S.MPh.,M.kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto S.MPh.,M.kes selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Danang Tunjung Laksono, S.Pd.M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Sekolah Tinggi Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua tercinta, Ayah Sugito dan Ibu Sunarsih yang telah mendoakan, dan telah menyediakan semua fasilitas yang dibutuhkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Saudara saya Abdul Latif yang selalu memberi semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Semua keluarga besarku yang telah memberikan dukungan dan do’a.
9. Teman-Teman DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2014 yang banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Akhir kata, penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Penulis mohon maaf bila dalam penulisan karya ini terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan.

Surakarta, 10 Juli 2018

Penulis