

**PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP
VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAKS) PADA SISWA
PUTRI SMK NEGERI 1 KARANGANYAR**

SKRIPSI

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



Oleh

**DEWI RETNO SARI
E2015010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP
VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAKS) PADA SISWA
PUTRI SMK NEGERI 1 KARANGANYAR**

SKRIPSI

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



Oleh

**DEWI RETNO SARI
E2015010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP
VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAKS) PADA SISWA
PUTRI SMK NEGERI 1 KARANGANYAR**

SKRIPSI

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

Oleh

**DEWI RETNO SARI
E2015010**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP VOLUME
OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAKS) PADA SISWA PUTRI
SMK NEGERI 1 KARANGANYAR**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi 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, 14 Februari 2019



Dewi Retno Sari
NIM. E2015010

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Dewi Retno Sari

NIM : E2015010

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Senam Aerobik *High Impact* Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO_{2maks}) Pada Siswa Putri SMK Negeri 1 Karanganyar

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya 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 : 14 Februari 2019

Yang menyatakan



(Dewi Retno Sari)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP VOLUME
OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂ MAKS) PADA SISWA PUTRI
SMK NEGERI 1 KARANGANYAR**

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Skripsi Program Studi
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Maret 2019

Pembimbing I



Winarni, S.SiT., MPH
NIDN. 0622087101

Pembimbing II



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0605059001

Mengetahui
Kaprosdi DIV Fisioterapi



Maskun Pudianto, S.MPh. S.Pd., M.Kes
NIDK. 9906000430

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH SENAM AEROBIK *HIGH IMPACT* TERHADAP VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAKS) PADA SISWA PUTRI SMK NEGERI 1 KARANGANYAR

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan
Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang skripsi pada tanggal 19 Maret 2019
dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 19 Maret 2019

Mengesahkan,

- | | | |
|---------|---|---------|
| Penguji | 1. <u>Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes</u>
NIDN. 0625097901 | (.....) |
| | 2. <u>Winarni, S.SiT., MPH</u>
NIDN. 0622087101 | (.....) |
| | 3. <u>Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or</u>
NIDN. 0605059001 | (.....) |

Mengetahui
Kaprodin DIV Fisioterapi

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



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik *High Impact* Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO₂maks) pada Siswa Putri SMK Negeri 1 Karanganyar”.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. RiyaniWulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes selaku KAPRODI DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Winarni, S.SiT., MPH dan Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan staff di lingkungan Program Studi Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu.
6. Sahabat, teman seperjuangan DIV Fisioterapi dan orang-orang yang membantu dalam untuk memberikan bantuan dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh kurang lebih selama 4 tahun. Semoga

skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 15 Maret 2018

Penulis