

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* MELALUI POLA SELINGAN  
LARI 30" TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX***

(Studi Eksperimen Pada SSB IPI GS Bandung)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga



**Oleh:**

**SANDI SUNANDAR  
1100326**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2016**

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* MELALUI POLA SELINGAN  
LARI 30" TERHADAP PENINGKATAN *VO2Max***

Oleh  
Sandi Sunandar  
NIM. 1100326

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

© Sandi Sunandar 2016  
Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2016

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, diphotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**SANDI SUNANDAR**

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* MELALUI POLA SELINGAN  
LARI 30" TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX***

**(Studi Eksperimen Pada SSB IPI GS Bandung)**

**Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :**

**Pembimbing I**

**Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**NIP. 1966812181994021001**

**Pembimbing II**

**Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

**NIP. 197810052009121003**

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**

**Dr. Komarudin, M.Pd.**

**NIP. 197204031999031003**