

**SKRIPSI**  
**PERBEDAAN LATIHAN SIRKUIT DAN JOGING TERHADAP**  
**PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL**  
**(VO<sub>2</sub>MAX) PADA REMAJA PUTRI**



**Oleh :**

**Nama: Santi Rotua Saragih**

**Nim: 2012-66-145**

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS FISIOTERAPI**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**JAKARTA**

**2016**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN LATIHAN SIRKUIT DAN JOGING TERHADAP  
PENINGKATAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL  
(VO<sub>2</sub>MAX) PADA REMAJA PUTRI**

Skripsi ini Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Sidang Pada Program  
Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul



**Oleh :**

**Nama: Santi Rotua Saragih**

**Nim: 2012-66-145**

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS FISIOTERAPI**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**JAKARTA**

**2016**