

PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN *VO2MAX* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 OKU

TESIS

Oleh :

DONA PUSPA LIVERTI

Nomor Induk Mahasiswa 2022152062

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
2024**

PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN *VO2MAX* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 OKU

TESIS Oleh:

DONA PUSPA LIVERTI

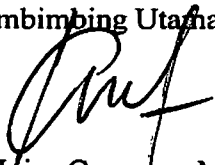
Nomor Induk Mahasiswa 2022152062

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
2024

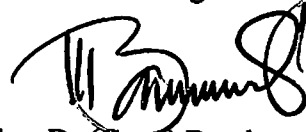
Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Jujur Gunawan Manullang, M.Pd
NIDN. 0221098702

Pembimbing Pendamping



Dr. (Cand) Bambang Hermansah, M.Pd
NIDN. 0223068602

Disahkan Oleh :
Ketua Program Studi



Dr. Widya Handayani, S.Pd., M.Si
NIDN. 0210018701

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

Judul Tesis : PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN *VO2MAX* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 OKU

Nama : Dona Puspa Liverti

NIM : 2022152062

Telah Diuji dan Lulus Pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 19 Januari 2024

Tim Penguji

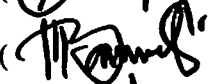
1. Ketua : Dr. Jujur Gunawan Manulang, M.Pd

2. Anggota: Cand. Dr. Bambang Hermansah, M.Pd

3. Anggota: Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd

4. Anggota: Dr. Widya Handayani, S.Pd., M.Si

5. Anggota: Assoc. Prof. Dr. Dessy Wardiah, M.Pd., CIQaR

()
()
()
()
()

Palembang, Januari 2024

Dekan,



Assoc Prof Dr. Dessy Wardiah, M.Pd., CIQaR

NIDN. 022512770



UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Jend. A. Yani Lrg. Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang
Telp. (0711) 513701 Fax. (0711) 513701 E-mail : fkip@univpgri-palembang.ac.id

BUKTI PERSETUJUAN MATERI PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama Mahasiswa : Dona Puspa Liverti
NIM : 2022152062
Program Studi : Magister Penjas
Ujian : Pertama / ~~Kedua~~ / ~~Ketiga~~
Pada Tanggal : 19 Januari 2024
Judul Tesis : Pengaruh Metode Circuit Training dan Interval Training Terhadap Daya Tahan Vo2Max Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 OKU

NO	NAMA DOSEN PENGUJI	MATERI PERBAIKAN	TANGGAL PERBAIKAN	TANDA TANGAN
1	Dr. Jujur Gunawan Manullang, M.Pd		19/1	
2	Cand. Dr. Bambang Hermansah, M.Pd	Perbaiki sesuai format	12/1	12/2024
3	Dr. Putri Cicilia Kristina, M.Pd.	linear di + core	19/1 - 24 Cdk	
4	Dr. Widya Handayani, S.Pd., M.Si	Pamali	19/1 24	
5	Assoc. Prof. Dr. Dessy Wardiah, M.Pd. CIQaR	lengkapi lampiran	12/2 2024	

Catatan :

- (*) Dosen penguji dimohon menuliskan kata selesai atau belum terhadap perbaikan yang harus dilakukan mahasiswa.
- Blanko ini sebagai syarat pengambilan nilai ujian tesis
- Nilai ujian tesis dinyatakan batal jika dalam waktu satu bulan sejak tanggal ujian tesis, perbaikan tidak selesai

Palembang, 19 Januari 2024

Dekan
Wakil Dekan I

Hetilantar, M.Pd