

**PENGARUH *HIGH INTENSITY CIRCUIT TRAINING (HICT)* TERHADAP INDEKS  
KEBUGARAN JASMANI DAN  
KESEIMBANGAN TUBUH PADA LAKI-LAKI  
DEWASA MUDA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**JANICE SETIAWAN  
1310095**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA  
BANDUNG  
2016**

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga saya berhasil menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh *High Intensity Circuit Training* (HICT) terhadap Indeks Kebugaran Jasmani dan Keseimbangan Tubuh pada Laki-laki Dewasa Muda” dengan baik dan tepat waktu.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran (S.Ked) Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Dengan bantuan berbagai pihak akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan, maka saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Stella Tinia, dr., M.Kes, IBCLC selaku pembimbing utama atas segala perhatian, bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan sabar membimbing, memberi dukungan, saran, nasihat, solusi permasalahan, dan bantuan ilmu pengetahuan kepada saya selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Djaja Rusmana, dr., M.Si selaku pembimbing pedamping atas segala perhatian, bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan sabar membimbing, memberi dukungan, saran, nasihat, solusi permasalahan, dan bantuan ilmu pengetahuan kepada saya selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Keluarga yang sangat saya cintai ; Ema Lily, Papa Daniel Setiawan, Mama Lannywati, Koko Jacob Setiawan dan Cici Alice setiawan yang selalu mendoakan, mendukung, memberi semangat serta bantuan moral dan materiil kepada saya.
4. Sahabat sejawat Melvi Yovianti, Jessica Natasya, Patricia Helena, Benediktus Kevin Andiren, Ryan Reinhart, Nathanael Jaya Bimastani, Sarah Amalia, Karina Kristie, Devi Aninditha, Asih Kurnia, Jesica Rachel, Zeni Vania, Fransiska Setianingsih, Yuliani, Radita Januarti, Chintya Gusyuanasari, Annisa Permata Sari, Kartika Aprilia, Sarah Amalia, Yossie

Guventri dan Denasa yang telah membantu memberi masukan, memberi dukungan dan motivasi kepada saya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. Sahabat–sahabat saya Steven Andyanto, Theresia Josephin, Stephanie Christy, Arvin Hermawan, Brian Julius, Melissa Surachman, Krisyella Angelica, Marcel Hongas, Moses Prasetio, Ignasia Tiffani, Oktaviani, Marly Mega Lifa, Cindy Friscilla, Juan Laurent, Agatha Tiffany, Meilina Yogiaman, Revina Hindoro, Fransiska Anindya, dan Bella Marcella yang memberikan dukungan dan motivasi kepada saya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. Sahabat-sahabat saya seiman CROSS dan sahabat ANTIDOTE yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
7. Kepada pihak – pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang secara langsung maupun tidak langsung turut memberikan dorongan dan semangat maupun bantuan kepada saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Akhir kata, saya menyadari bahwa karya tulis ini masih memiliki banyak kekurangan.

Saya berharap karya tulis ini dapat berguna masyarakat Indonesia terutama bagi perkembangan ilmu kedokteran di kemudian hari.

Bandung, November 2016

Janice Setiawan  
Penulis