

**PENGARUH LATIHAN TABATA TERHADAP MASSA
OTOT TUBUH, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN
TUNGKAI PADA LAKI-LAKI DEWASA MUDA**

KARYA TULIS ILMIAH

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

NADIRA TASYA

1510106



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA
BANDUNG
2018**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Latihan Tabata terhadap Massa Otot Tubuh, Kuat Kontraksi Otot Lengan dan Tungkai” dengan baik, lancar, dan tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini dibuat sebagai salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini tak jarang dijumpai adanya halangan maupun kesulitan, namun penulis merasa amat terbantu atas adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang membuat proses penelitian menjadi lebih mudah dan lancar. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Lusiana Darsono, dr., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.
2. Stella Tinia, dr., M. Kes. , IBCLC dan Lusiana Darsono, dr., M.Kes. sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan selama proses penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Laella K. Liana, dr., SpPA., M. Kes. selaku dosen wali yang selalu memberi masukan, nasihat dan selalu membimbing saya.
4. Orang tua terkasih Mira Rellytania, dr., SpAn., M. Kes. dan Iwan Sukandar tak lupa kepada kakek nenek Achmad Sabirin dan Yayah Rokayah dan adik terkasih Maura Balqis Faihamaritza yang telah memberikan doa, dukungan moral dan material, dan serta bimbingan kepada penulis.
5. Sahabat yang selalu mendukung, memberikan saran, kritik, serta mendoakan saya: Malta Velliany, Hanifah Sheila, Astari Trijayanti, Maitsa Salsabila, Annissa Meilani, dan Khusnul Khotimah
6. Sahabat seperjuangan yang selalu menemani dan membantu dalam masa-masa sulit saya : Ajeng Mira Ayuningsih, Debby Eka Meilina, Dheanda Mauritzka,

Dineva Noviani, Dodi Hardiono, Ikram Sakinah, Sella Zaydita, Sophia Linda, Tasha Alya Puspita.

7. Kepada teman-teman PSDO Senat Mahasiswa “*Aloha Ohana*” : Wintang Parama, Viralda Melo, Mario Joel, Henry Abellardo, Maria Astri, Felio Agung, Jessica Devina, Reynaldi Sugianto, Athaya Miraghassani, Tonni Zheng, Tria Ananda, Sipra Prisilia, Ignatius Jonathan, Aulia Okti yang selalu membantu dan memberi semangat dalam masa-masa sulit saya
8. Keluarga Senat Mahasiswa “*Aloha Ohana*” , khususnya kepada Christian Edwin, Anggi Megita, Arina Winata, Caroline Janet, Fransisca Yunita, Helen Anastasya, Meidy Gloria, Jeldita Pali, Silvia Saraswati, Jemira Ineta, Novyan Indra, Maya Olivia, dan Tiffany Dameria yang selalu memberi masukan dan semangat.
9. Angkatan 2015 keluarga SURGERY yang selalu memberi warna selama masa perkuliahan di Fakultas Kedokteran Maranatha.
10. Teman-teman penulis yang tidak dapat dituliskan satu-satu namanya yang selalu memberikan dukungan, semangat, harapan, dan doa sampai karya tulis ilmiah dapat diselesaikan.
11. Kepada berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Kedokteran.

Bandung, 15 Agustus 2018

Nadira Tasya