

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-NYA sehingga selesailah skripsi dengan judul “Efektivitas Metode *High Intensity Interval Training* Tanpa Bola dan Dengan Bola Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta”, sebagai persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Olahraga Prestasi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga saya berikan khususnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yaitu Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, Se, M.Si, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Bapak Dr. Yasep Setyakarnawijaya, M.kes selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Hadi Rahmaddani, S.Pd selaku Dosen Pembimbing II, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si, selaku Penasehat Akademik, Bapak Ibu Dosen dan Staf Pegawai FIK UNJ, keluarga besar Klub Sepakbola dan Futsal FIK UNJ, teman-teman angkatan 2010, serta kedua orang tuaku tercinta yang selalu memberikan do'a, dukungan dan motivasi sehingga selesailah skripsi ini.

Peneliti

Sandi Junias Rahayu