

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Olahraga dengan judul “ **Perbandingan Efektifitas metode latihan *Interval Training* dengan metode latihan *Circuit Training* terhadap perubahan daya tahan jantung paru pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup**”.

Dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd. M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, dr. Ruliando Hasea Purba MARS, SP.RM selaku Dosen pembimbing I, bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya M.Kes selaku dosen pembimbing II, serta semua pihak yang telah membantu peneliti memberikan informasi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mendapatkan data yang diperlukan peneliti guna menyelesaikan proposal ini.

Peneliti menyadari sekali bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dibutuhkan untuk membuat skripsi yang lebih sempurna nantinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya dalam ilmu pengetahuan di bidang Olahraga Kesehatan

Jakarta, Juli 2016

Syahwal Muharam