

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler**” Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Dalam skripsi ini secara umum terdiri dari latar belakang masalah menjadi alasan penelitian ini berkehendak dilakukan, kajian teoritis daya tahan kardiovaskuler dan metode penelitian.

Dengan skripsi ini penulis berharap penelitian yang penulis lakukan dapat memberikan manfaat yang besar, bagi penulis khususnya, dan umumnya bagi perbaikan mutu Pendidikan di Indonesia. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan yang pada dasarnya disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi dan agar penulis dapat melakukan penelitian yang lebih baik dikemudian hari.

Tasikmalaya, 19 Mei 2024

Penulis