

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat *Allah Subhanahu wa ta'ala*, yang yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan *VO2MAX* Pada Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya”

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui tingkat perbandingan sehingga penulis dapat menentukan pola latihan yang sesuai untuk para siswa ekstrakulikuler dan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Siliwangi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan atas kritik dan saran yang membangun dari pembaca, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Terimakasih.

Tasikmalaya, Januari 2025

Penulis

Mohammad Ihsan Hadiansyah