

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* TERHADAP DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET *PENCAK SILAT PERISAI DIRI*”** guna diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani.

Penulis menyadari kekurangan serta keterbatasan dalam penulisan Skripsi ini, tetapi berkat adanya bantuan dari berbagai pihak penulis mampu menyelesaikannya. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan Skripsi ini. Semoga Allah SWT, membalas dengan pahala yang sebesar besarnya kepada mereka atas dukungan dan kebaikan kepada penulis dalam melaksanakan penyusunan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermamfaat bagi pembaca, penulis sangat terbuka menerima kritik dan saran dari para pembaca.

Tasikmalaya, 27 Maret 2024  
Penulis

Bayu Bayanudin