

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Jackknife Exercise* dan *Pilates* terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut"** sebagai salah satu syarat untuk menempuh Ujian Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh Ciamis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan.

Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Dr. Tita Rohita, S. Kep., Ners., M.M., M.Kep., selaku Rektor Universitas Galuh yang telah memberikan izin kepada penulis sehingga dalam proses penelitian ini sesuai dengan rencana.
2. Ibu Dr. Ida Nuraida., S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh yang telah memberikan rekomendasi dan izinnya untuk bisa melakukan penelitian.
3. Ibu Dr. Risma, S.Si., M.Pd., selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Galuh, yang telah membimbing penulis selama mengikuti perkuliahan.
4. Bapak Gani Kardani, Drs., M.Pd., selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dorongan dan semangat selama proses penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Ruli Sugiawardana, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingannya selama proses penulisan skripsi ini.
6. Bapak Kepala Sekolah, Staf Pengajar dan Siswa SMP Negeri 1 Cihaurbeuti yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Kepala Sekolah, Staf Pengajar dan Siswa SMP Negeri 1 Cihaurbeuti yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ayah dan Ibu, yang telah mendidik dan membesarkan penulis serta memberikan dorongan moril maupun materil sampai tersusunya tugas akhir ini sehingga dapat menyelesaikan studinya.
8. Rekan-rekan Mahasiswa senasib sepenanggungan yang banyak memberikan bantuan yang tak ternilai harganya selama penulis melaksanakan perkuliahan dan menyelesaikan karya tulis ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini. Semoga amal baik semua pihak yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Penulis memohon maaf apabila dalam penyusunan skripsi ini terdapat kesalahan dan kekurangan.

Ciamis, Agustus 2026
Penulis



AKMAL RAMADHAN
NIM. 2124220099