

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Illahi Robbi, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh Ciamis.

Penelitian yang penulis laksanakan berjudul, "PENGARUH SIT-UP STAND-UP AND THROW TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN POWER LENGAN," Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan moril maupun materil. Oleh karena itu penulis mengucapkan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya terutama kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Dadi, M.Si. Selaku Rektor Universitas Galuh Ciamis.
2. Bapak Dr. Asep Amam, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.
3. Bapak Andang Rohendi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.
4. Bapak Dr. Nana Sutisna, SPd., M.Pd. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dorongan sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada

waktunya.

5. Bapak Ruli Sugiawardana, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing 2, dimana dalam kesibukannya telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk, motivasi koreksi sehingga dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
6. Kepada Orangtuaku, Ibunda dan Ayahanda yang tercinta, yang senantiasa membantu dan mendorong penulis dengan do'a dan restunya dalam setiap jejak langkah kehidupan penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf dan karyawan program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Galuh yang telah tulus ikhlas memberikan segala ilmu dan bimbingannya kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi semua pihak, serta bagi kemajuan ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan.

Ciamis, Agustus 2025

Randy Sutandy