

KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmanirrahim

Dengan memanjatkan Puji dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah melimpahkan Rahmat, hidayah dan innayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul sebagai berikut: **“PENGARUH VARIASI LATIHAN SPLIT DALAM MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS OTOT TUNGKAI PADA ATLET UKM PENCAK SILAT UNIVERSITAS GALUH”**

Adapun penulis skripsi ini dalam rangka menempuh tujuan akhir untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dalam jurusan Pendidikan Jasmani di Fakultas Pendidikan dan Keguruan Universitas Galuh.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan guna perbaikan selanjutnya, karena skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak terutama pembimbing, yaitu yang terhormat Bapak Dr. Dede Iman Suhendra, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I dan serta Bapak Ucu Abdul Ropi, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, dan juga petunjuk kepada penulis yang menyusun skripsi ini hingga selesai. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners, M.M., M.Kep., Selaku Rektor Universitas Galuh.
2. Bapak Dr. Asep Aman, M.Pd. Selaku Pj. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.
3. Ibu Dr. Yeni Wijayanti, M.Hum. Selaku Pj. Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.
4. Ibu Dr. Risma, S.Si., M.Pd., Selaku Pj. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.
5. Segenap para dosen serta para Staf di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh

6. Teruntuk Bapak tercinta, Bapak Dede Suhendi, Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kasih sayang, pengorbanan, kerja keras, doa, nasihat, serta dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis. Ketulusan, keteguhan, dan semangat yang Bapak tunjukkan menjadi inspirasi sekaligus motivasi bagi penulis untuk terus berjuang hingga mampu menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini. Dengan penuh kerendahan hati, penulis juga memohon maaf kepada Bapak karena dari dahulu hingga sekarang masih sering merepotkan, belum sepenuhnya menjadi anak yang patuh, dan masih banyak melakukan kesalahan yang mungkin membuat Bapak khawatir maupun kecewa. Semoga segala pengorbanan dan kesabaran Bapak menjadi amal kebaikan yang dibalas oleh Allah Swt. dengan kesehatan, umur yang berkah, serta kebahagiaan di dunia dan akhirat.
7. Teruntuk Ibu tercinta, Ibu Siti Makmuroh, Penulis menyampaikan rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas doa yang selalu dipanjatkan, kasih sayang yang tulus, perhatian, kesabaran, serta dukungan tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Setiap pengorbanan dan ketulusan yang Ibu berikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan. Penulis juga memohon maaf kepada Ibu karena hingga saat ini masih sering merepotkan, belum selalu menuruti nasihat Ibu, dan terkadang belum mampu menjadi anak yang sepenuhnya patuh dan membanggakan. Terima kasih atas kesabaran dan kasih sayang Ibu yang tidak pernah berkurang sedikit pun. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan kepada Ibu.
8. Teruntuk Kakak tercinta, Adnan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa, kasih sayang, perhatian, motivasi, serta dukungan, baik moral maupun materi, yang senantiasa diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga memohon maaf karena hingga saat ini masih sering merepotkan dan belum mampu membalas segala kebaikan yang telah kakak berikan. Semoga Allah Swt. senantiasa membalas setiap keikhlasan kakak dengan kesehatan, kebahagiaan, kemudahan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.

9. Teruntuk teman-teman mahasiswa Fakultas Pendidikan Jasmani Angkatan 2022, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus atas segala kebersamaan, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah hadir dan kebersamai penulis sejak sebelum perjalanan ini dimulai hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Nur Adriyansyah. Terimakasih sudah berjalan sejauh ini, mari untuk selalu bekerja sama untuk mewujudkan setiap mimpi yang tertunda.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Ciamis, 3 Agustus 2026



Nur Adriyansyah