

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang maha kuasa atas rezeki dan karunia-Nya yang telah diberikan, serta atas petunjuk, kesabaran dan kekuatan hingga penulis dapat menyelesaikan tugas Metode Penelitian. Tugas Metode Penelitian ini berjudul “HUBUNGAN DURASI TIDUR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SANTRI PONDOK PESANTREN MODERN”.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, arahan, kerjasama serta doa dari berbagai pihak, laporan ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan tugas Metode Penelitian ini kepada:

1. Ibu Dr. Tita Rohati, S.Kep., Ner., MM., M.Kep. selaku Rektor Universitas Galuh Ciamis.
2. Ibu Dr. Ida Nuraida, S.pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.
3. Ibu Dr. Risma, S.Si., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh
4. Bapak Dr. Nana Sutisna M.Pd Selaku Wali Dosen
5. Bapak Dr. Dede Imam Suhendra, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing I
6. Bapak Hendra Sutiawan, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing II
7. Seluruh dosen dan tenaga pendidik di Program Studi Pendidikan Jasmani
8. Kedua orang tua atas doa yang tidak pernah putus, perhatian, Kasih sayang serta segala pengorbanan yang diberikan. Dukungan bapa dan mama telah menjadi motivasi terbesar bagi penulis untuk berusaha menyelesaikan studi dan proposal ini dengan sebaik-baiknya
9. Kepada ketiga kakak laki-laki dan satu kakak perempuan penulis, terima kasih telah menjadi support system terbaik sepanjang proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas semangat, motivasi, serta kepercayaan yang selalu diberikan di setiap langkah penulis. Kalian bukan hanya kakak, tapi juga role model yang membuktikan bahwa kerja keras dan kesabaran akan selalu membuahkan hasil. Semoga pencapaian kecil ini bisa menjadi salah satu hal yang membuat kalian bangga memiliki adik seperti penulis.
10. Kepada seseorang yang selalu hadir dalam diam, memberi dukungan tanpa perlu diminta, dan menjadi penyemangat di balik layar yang namanya tak dapat penulis

sebutkan. Terima kasih telah menjadi cahaya kecil yang menerangi proses panjang ini, serta menjadi alasan penulis untuk terus melangkah meski lelah kerap menghampiri.

11. Rekan-rekan Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh angkatan 2022, khususnya rekan-rekan Pendidikan Jasmani.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karenanya, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dapat membuat laporan ini lebih baik.

Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat baik kepada penulis sendiri dan kepada para pembaca secara umumnya.

Ciamis, 04 Agustus 2026

Penulis,

Gojin Muktaqin