

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam penulis haturkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta pertolongan-Nya, sehingga karya ilmiah berupa skripsi yang mengusung judul **“Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Peningkatan Kardiovaskular pada Atlet Pelajar Cabang Olahraga Atletik Kategori Lari Jarak Pendek”** ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat akademis dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Galuh.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyelesaian karya tulis ini tidak lepas dari adanya bimbingan, petunjuk, bantuan, serta dorongan moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui lembar ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis menyampaikan apresiasi serta ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., M.M., M.Kep., selaku Rektor Universitas Galuh, yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas pendukung bagi penulis selama menempuh studi perguruan tinggi.
2. Ibu Dr. Ida Nuraida, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Galuh, yang telah memberikan izin resmi dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Risma, S.Si., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh, yang senantiasa memberikan motivasi, arahan, serta kemudahan proses administrasi selama penyusunan skripsi.
4. Bapak Dr. Nana Sutisna, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang telah dengan telaten, sabar, dan penuh dedikasi memberikan bimbingan, wawasan keilmuan, serta arahan yang sangat berharga demi tersusunnya skripsi ini.
5. Bapak Asep Ridwan Kurniawan, S.Si., M.Pd., selaku Pembimbing II, yang telah memberikan masukan, masukan krusial, dan koreksi yang sangat membangun demi kesempurnaan penulisan karya ilmiah ini.

6. Bapak/Ibu Dosen beserta seluruh Civitas Akademika Universitas Galuh, yang telah membekali wawasan, ilmu pengetahuan, serta pelayanan akademis terbaik selama masa perkuliahan.
7. Rekan-rekan Seperjuangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2022, yang telah memberikan kebersamaan, motivasi, persahabatan, dan semangat saling mendukung hingga akhir masa studi.
8. Bapak Rohmat Slamet, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMAN 1 Sindangkasih, beserta para guru dan staf yang telah memberikan izin tempat serta memfasilitasi sarana kelancaran kegiatan *quasi experiment* ini.
9. Siswa-siswi SMAN 1 Sindangkasih yang terdaftar dalam ekstrakurikuler atletik, yang telah bersedia berpartisipasi aktif sebagai sampel penelitian dan kooperatif selama rangkaian kegiatan intervensi *treatment* berlangsung.
10. Kedua Orang Tua Tercinta beserta seluruh keluarga besar, yang tiada henti memanjatkan doa tulus, mengalirkan kasih sayang, serta memberikan dukungan moral dan finansial secara tak terhingga demi keberhasilan dan masa depan penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna akibat keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman yang dimiliki. Oleh sebab itu, saran dan masukan yang konstruktif dari berbagai pihak sangat diharapkan demi perbaikan karya di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi nyata serta manfaat yang luas bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam lingkup Pendidikan Jasmani dan kepelatihan olahraga.

Ciamis, Agustus 2026
Penulis,

ATHIAN ROHMANU ABDA
NIM. 2124220202