

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW, yang selalu dinantikan syafa'atnya di Yaumul akhir nanti.

Skripsi dengan judul “ **Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kebugaran Jasmani dan VO_2 Max Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun Pesawaran**” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam Kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Dalam Penulisan skripsi iniPenulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Pawit Haryanto dan Ibu Siti Rokhayah selaku orang tua yang selalu menyayangi, mencintai, dan mendo'akan penulis tanpa rasa lelah agar terselesaikannya skripsi ini.dan Adikku-adikku yang selalau menyemangati, memberikan masukan kritik dan saran kepada peneliti.

2. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Pembimbing Pertama atas kesediaanya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd selaku dosen Pembimbing Kedua atas kesediaanya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. BapakDr. Rahmat Hermawan, M.Kes. selaku Pembahas atas kesediaanya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Negeri Katonyang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Bapak Andri, S.Pd Guru Penjaskes di SMP Negeri 3Negeri Katon yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dari awal hingga akhir kegiatan serta seluruh siswa kelas IX..
6. Sahabat-sahabat saya Abdul Ghaffar, Anggiat Marudut Gultom, Burhanudin Sadly, Ega, Rudy Saputra, Teguh Iman Trijaya, Tommy Indra Kusuma dan teman-teman Penjaskes angkatan 2010 Universitas Lampung yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
7. Rizky Sita Awandasari yang selalu mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
9. Bapak Dr. Riswanti Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;

10. Bapak dan ibu staf tata usaha FKIP Unila yang telah bekerja sama dengan pelayanannya sehingga terselesaikan skripsi ini;

Akhir Kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin..

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 23 Januari 2015

Penyusun

Arbi Wahyu Syaifudin
NPM. 1013051024