

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang sudah memberi rahmat dan karuniaNya yang besar sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul “Latihan Lari 4km dengan durasi 30 menit lebih baik daripada Latihan Jalan 5km dengan durasi 45 menit dalam meningkatkan nilai konsumsi oksigen maksimal (Vo2max)”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan kelulusan dari Program D IV Fisioterapi Universitas Esa Unggul untuk mendapatkan gelar SSt.Ft.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Keluarga ku tercinta, bapak, emak, dan abang yang telah banyak memberikan dorongan baik berupa semangat dan moril serta doanya yang tidak pernah putus-putusnya dan penuh kesabaran selama penulis menenmpuh pendidikan hingga selesainya proposal skripsi ini.
2. Keluarga besar ku tersayang yang sampai detik ini terus memberikan semangat dengan terus nanyain : “udah selesai belum kuliahnya?” dan doanya.
3. Bapak Sugijanto, Dipl.PT, S.Ft, M.Fis selaku Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
4. Bapak Syahmirza Indra Lesmana, SKM, Sst.Ft, M.Or selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membantu, membimbing, memotivasi penulis serta memberikan masukan dan koreksi dalam menyusun proposal skripsi ini sehingga selesai tepat pada waktunya.
5. Bapak Muhammad Irfan, SKM, Sst.Ft, M.Fis selaku pembimbing II yang juga telah meluangkan waktunya untuk membantu, membimbing, memotivasi penulis serta memberikan masukan dan koreksi dalam menyusun proposal skripsi ini sehingga selesai tepat pada waktunya.

6. Seluruh dosen pengajar dan staff yang ada di Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
7. Teman-teman seperjuangan fisioterapi 2009 yang nggak bisa disebutin satu-satu namanya karena saking banyaknya yang sudah membantu penulis menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Serta semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung ikut membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar penulisan proposal skripsi ini dapat berguna bagi semua pembaca dan rekan-rekan mahasiswa fisioterapi pada khususnya.

Jakarta, September 2013

Penulis