

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“PEMBERIAN LATIHAN *INTREVAL TRAINING* DAN *CONTINIOUS TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *VO2Max* PADA REMAJA WANITA”** ini tepat pada waktunya.

Penulisan skripsi ini disusun sebagai kewajiban untuk memenuhi persyaratan dalam mendapat gelar Sarjana Fisioterapi. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan berbagai pihak, kepada :

1. Bapak Syahmirza Indra Lesmana, SKM, M.Fis selaku Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
2. Ibu Muthiah Munawwarah SSt.Ft, M.Fis selaku Wakil Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
3. Bapak Abdurrasyid, SSt, FT, M, Fis selaku pembimbing I yang selalu menyempatkan waktunya untuk membimbing saya dengan arahan dan saran-saran yang baik.
4. Bapak Dr. dr Junaidi, Sp. KO selaku pembimbing II yang selalu menyempatkan waktunya untuk membimbing saya dengan arahan dan saran-saran yang baik.
5. Mama lili dan Ayah saya yang telah banyak memberikan motivasi secara moril dan materi.
6. Kedua kakak saya Rifqi dan Febby yang sudah memberikan motivasi.

7. Kak Sekar Ayu, Dian Permata yang sudah berbaik hati membantu segalanya dan memotivasi untuk lebih semangat.
8. Kak Rian Prasetya Mulya yang selalu memotivasi untuk terus semangat dan memberikan masukan yang baik.
9. Anak agung mirah dan siska astuti yang sudah menjadi sahabat dari awal kuliah.
10. Diah kusuma, kak Sri dan Efi temen seperjuangan saat bimbingan dan membantu memberikan masukan.
11. Jupe, kiki, yessy, zakia, dan ririn yang sudah memberikan warna-warni dalam keseharian dunia kosan maupun kuliah dan sudah banyak membantu dalam materi kuliah.
12. Alfa Putra yang sudah memberikan support.
13. Teman-teman Mahasiswa Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul Angkatan 2011 yang telah bersama-sama berjuang.
14. Dan semuanya yang sudah banyak membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus di perbaiki, oleh sebab itu penulis mengharap kritik dan saran yang membangun.

Jakarta, 2015

Penulis