

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur serta terima kasih penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkah karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Lari Interval Dengan Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan VO2 Max”**.

Penulis menyadari, keberadaan skripsi ini bagai setetes air di laut yang tak punya apa-apa, namun dalam penyelesaiannya sangat banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis sadar bahwa selaku manusia biasa tak luput dari kesalahan “Tak ada gading yang tak retak”. Tidak ada manusia yang tidak punya kesalahan, kalau tidak punya kesalahan bukanlah manusia. Olehkarena itu, penulis menyampaikan mohon maaf yang setinggi - tingginya dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya dengan pembuatan skripsi ini. Secara khusus saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Syamsul Gultom, S.KM., M.Kes selaku Rektor Universitas Negeri Medan beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd. selaku Dekan FIK UNIMED beserta jajarannya.
3. Bapak Dr. Fajar Apollo Sinaga, M.Si. Apt. AIFO selaku Ketua Prodi IKOR FIK UNIMED.
4. Ibu Zulaini, S.KM, M.Kes. AIFO selaku Sekretaris Prodi IKOR FIK UNIMED.
5. Bapak Dr. Ardi Nusri M. Kes. AIFO selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik.
6. Bapak Drs. Mesnan, M.Kes. AIFO dan Puji Ratno, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji dan ibu Zulaini, S.KM, M.Kes. AIFO sebagai moderator yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Dosen FIK UNIMED yang juga turut serta membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini. Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

8. Teristimewa penulis ucapkan kepada keluarga saya tercinta, teruntuk kedua Orang Tua saya serta keempatsaudara saya yang begitu banyak memberikan doa dan motivasi, semangat serta dukungan moral kepada penulis dalam menyelesaikan studi di UNIMED serta seluruh keluargayang tak hentinya memberikan doa, dukungan,motivasi, serta kasih sayangnya kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNIMED khususnya IKOR B 2015,dan seluruh teman-teman, sahabat dan semua pihak yang tak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu dan senantiasa mendukung penulis dengan motivasi untuk tetap semangat dalam menyelesaikan dan memperbaiki skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik bapak, ibu, saudara/i dan rekan-rekan berikan kepada penulis. Amin.
10. Terima kasihkepadasemua anggota Resimen Mahasiswa UNIMED yang telah banyak membantu dan senantiasa mendukung penulis dengan motivasi untuk tetap semangat dalam menyelesaikan dan memperbaiki skripsi ini.
11. Terima kasihuntuk kawan-kawan seperjuangan selama masa kuliah seluruhnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih. Semoga kita makin sukses.

Akhirnya, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan dan kemurahan hati bapak/ibu, saudara/i sekalian. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Medan,26 Januari 2021

Peneliti,

Dippos Samuel Siagian
NIM. 6153210008