

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kehadiran-Nya yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada Penulis, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memporel gelar sarjana olahraga program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul **“Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dan *Cross Country* Terhadap Peningkatan *Vo_{2max}* Atlet Lari Jarak Jauh 10 Km Usia 16-19 Tahun Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun”**. Selama penulisan skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada

1. Bapak Dr. Syamsul Gultom. SKM., M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd. selaku Dekan Fik UNIMED
3. Bapak Dr. Hariadi, S.Pd.,M.Kes., AIFO, selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED. Bapak Dr. Imran Ahmad, M.Pd. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED dan Ibu Dr. Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
4. Ibu Zulaini, S.KM., M.Kes.AIFO. selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
5. Bapak Puji Ratno, S.Si selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
6. Bapak Dr. Ardi Nusri, M.Kes.AIFO. selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan arahan selama perjalanan skripsi saya.
7. Ibu Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd, Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or. Selaku Dosen Penguji yang telah memeberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan beserta staf administrasi yang memberikan bantuan dan

pengetahuan kepada penulis selama mengikuti aktivitas akademik di bangku perkuliahan.

9. Bapak Nofrendy Sipayung, M.Pd. selaku pelatih Klub Habonaron Do Bona yang selalu membantu penulis dalam proses penelitian ini.
10. Terimakasih yang setulus tulusnya nya dari lubuk hati yang terdalam kepada kedua orang tua penulis tercinta Bapak Jhon Mando Rawat Purba dan Ibunda Sarini Sitopu yang telah membesarkan, mengasuh, mendidik, dan memberikan kasih sayang dan berjuang sepenuh tenaga untuk terus mendukung serta memberikan doa kepada penulis dalam proses perkuliahan dan proses penelitian ini.
11. Kepada Saudara penulis yang sangat penulis sayangi Abang Eko Juli Handoko Purba, S.P dan Adik Gerin Octavia Purba yang telah memberikan dukungan serta membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Teman Seperjuangan IKOR 2018 Khusus nya IKOR A 2018 yang memberikan dukungan yang positif kepada penulis
13. Sahabat yang penulis sayangi Kevlin, Indah Gir, Nova, Tuti, Putri, Jihan, Nadira, Anyn, Tio, Elpita, Kris, dan yang lain nya yang turut memberi dukungan kepada penulis memulai bangku perkuliahan hingga sekarang.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dan dukungan, Semoga kebaikan Bapak, Ibu, Saudara/i menjadi berkah dan mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini mash jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, 1 Oktober 2022

Penulis

Fitri Devi Purba
NIM : 6181210012