

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karuniaNya serta atas kemurahanNya untuk memberikan kesehatan, kesempatan, dan kemudahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini berjudul “**Pengaruh Pemulihan Aktif Selama 5 Menit dan 10 Menit Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat pada Aktivitas Anaerobik**”, yang disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syamsul Gultom, S.Km., 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 Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED
4. Ibu Zulaini, S.KM., M.Kes., AIFO. selaku Ketua Jurusan dan Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd. selaku Wakil Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED
5. Ibu Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes. selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah memberikan banyak arahan, nasehat dan

bimbingan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

6. Ibu dr. Rika Nailiivar Sinaga, M.Biomed. selaku dosen pengarah I dan Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or. selaku pengarah II, yang telah banyak memberikan masukan dan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak Sinung Nugroho, S.Pd., M.Or. selaku Pelatih Atletik Sumut yang sudah memberikan arahan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian
8. Staf pengajar dan staf pegawai FIK UNIMED yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan kemudahan administrasi dalam proses perkuliahan
9. Teristimewa kepada Ayahanda Jusman Sigalingging dan Ibunda tersayang Heddy Tambunan yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis
10. Kakak saya Evi Sigalingging, adik saya Edi Sigalingging dan Edo Sigalingging yang banyak memberikan dukungan dan semangat
11. Kepada seseorang yang spesial Abang Ruben Situmorang yang selalu memberikan semangat, motivasi dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini
12. Seluruh teman-teman IKOR angkatan 2016, terutama kelas A angkatan 2016 yang menjadi teman seperjuangan dan rekan dalam menyelesaikan pendidikan di UNIMED
13. Kepada sahabat-sahabat saya, Anas, Etry, Trinita, Sri Kanti, dan Rebecca sekaligus teman seperjuangan mulai dari SMA yang selalu memberikan semangat, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini
14. Kepada Kelompok Kecil Blessing, Kak Asnita, Lovely, dan Christine yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini

15. Kepada tim Good Sport Massage yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini
16. Kepada Abang Print HD 88 yang selalu sabar dan membantu dalam proses pencetakan skripsi ini
17. Kepada para Atlet di Atletik Sumut yang sudah bersedia dan meluangkan waktunya untuk menjadi sampel dalam skripsi ini
18. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi.

Penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan dari semua pihak yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan perkuliahan terutama skripsi ini.

Penulis menyadari banyak kelemahan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari segi pembaca demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata dengan kerendahan hati penulis mempersembahkan karya yang sederhana ini semoga bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

THE
Character Building
UNIVERSITY

Medan, Juli 2022
Penulis



Ewa Y Sigalingging
NIM. 6161210003