

KATA PENGANTAR

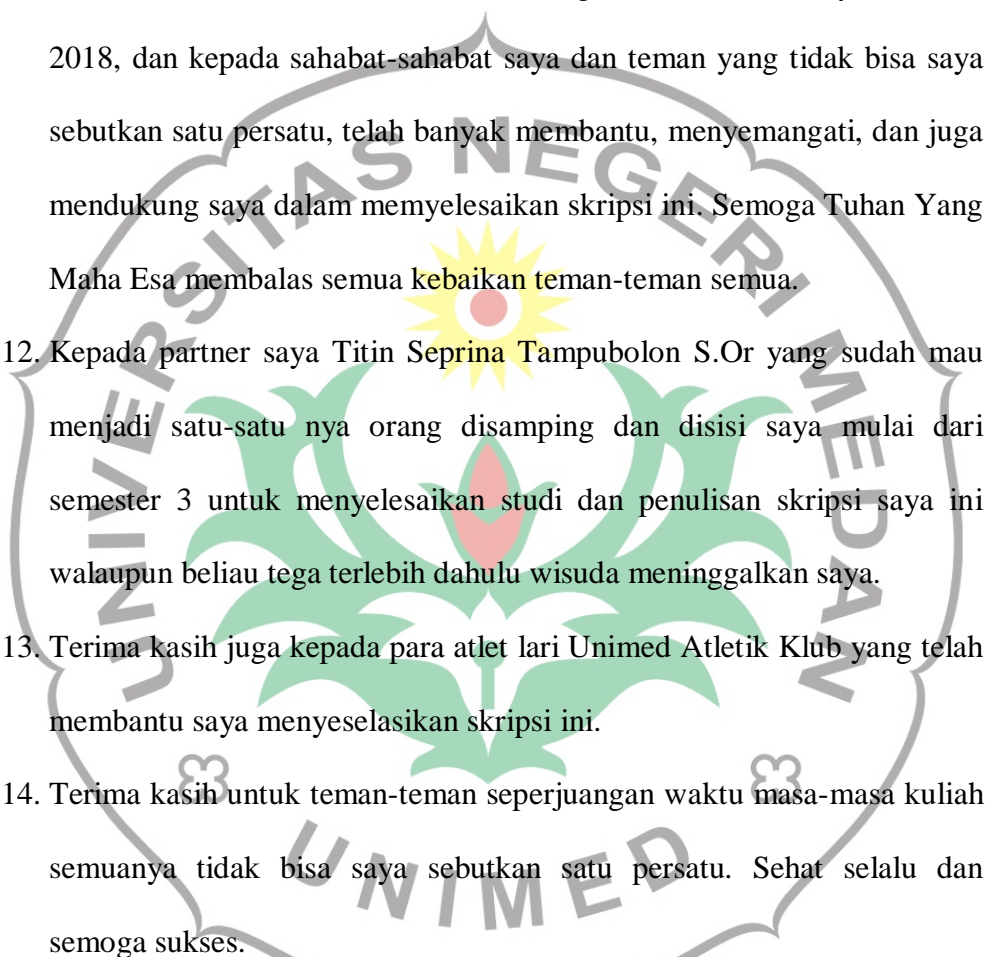
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah menumpahkan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana olahraga program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul : **Pengaruh Pemberian Jus Jeruk Manis (*Citrus Sinensis*) Terhadap Kadar Asam Laktat Setelah Latihan Interval Training Pada Atlet Lari Jarak Pendek *Unimed Athletic Club* (UAC).**

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 Prof. Dr. Syamsul Gultom, S.KM., M.Kes selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd. selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan.
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 III FIK UNIMED.

4. Ibu Zulaini , S.KM, M.Kes. AIFO selaku Ketua Prodi IKOR FK Universitas Negeri Medan.
5. Bapak Puji Ratno, S.Si, M.Pd. selaku Sekretaris Prodi IKOR FIK Universitas Negeri Medan.
6. Ibu Nurhamida Sari Siregar,S.KM,M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik.
7. Ibu Indah Dr.dr.Novita Sari Harahap,M.Kes.AIFO-K dan Bapak Faridz Ravsamjani,S.Si,M.Or selaku dosen penguji dan Bapak Puji Ratno S.Si, M.Pd sebagai moderator yang sudah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Sinung Nugroho, S.Pd.,M.Or. selaku Pelatih Unimed Atletik Klub yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak/Ibu Dosen FIK Universitas Negeri Medan yang juga ikut serta membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Staf Administrasi FIK Universitas Negeri Medan yang juga turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada keluarga saya tercinta terkhusus ayahanda saya Jontar Erion Silaban dan Ibunda saya Januarita Simamora dan kepada ketiga saudara/i saya Wulantika Srinaomi Silaban, Wanda Chili Lestari Silaban dan Anggi Wira Jaya Silaban saya ucapkan terimakasih atas motivasi, doa dan dukungan yang telah diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan studi saya dengan baik.

- 
11. Teruntuk Mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan khususnya IKOR B 2018, dan kepada sahabat-sahabat saya dan teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, telah banyak membantu, menyemangati, dan juga mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan teman-teman semua.
 12. Kepada partner saya Titin Seprina Tampubolon S.Or yang sudah mau menjadi satu-satunya orang disamping dan disisi saya mulai dari semester 3 untuk menyelesaikan studi dan penulisan skripsi saya ini walaupun beliau tega terlebih dahulu wisuda meninggalkan saya.
 13. Terima kasih juga kepada para atlet lari Unimed Atletik Klub yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
 14. Terima kasih untuk teman-teman seperjuangan waktu masa-masa kuliah semuanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Sehat selalu dan semoga sukses.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan hati bapak/ibu dan juga saudara/I sekalian. Akhir kata penulis mengharapkan bahwa skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, April 2023
Penulis,

Winner Batespa Silaban
NIM. 6183210021



THE *Character Building*
UNIVERSITY