

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana ilmu kelolahragaan Fakultas Ilmu Kelolahragaan dengan judul: “Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Siswa SMK Multi Karya.

Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa bangga dan cinta yang tulus kepada orang-orang terkasih yang telah mendukung penulis dengan caranya masing-masing:

1. Bapak Prof. Dr. Baharudin, S.T.,M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kels., AIFO. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Ibu Dr. Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes., AIFO. selaku Ketua Jurusan IKOR FIK UNIMED
7. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M. Or. selaku Sekretaris Jurusan IKOR FIK UNIMED.
8. Ibu Indah Verawati, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi saya yang telah banyak membimbing dan

memberi masukan kepada penulis hingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

9. Bapak Prof. Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes. selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
10. Bapak Dr. Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or. selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
11. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd. selaku dosen penguji III yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
12. Terkhusus untuk Ayahanda dan Ibu dari penulis. Bapak Budi Antono dan Ibu Sri Rahmawati yang telah memberikan ajaran hidup dengan baik dan dukungan maupun motivasi yang terus diberikan. Terima kasih atas Doa dan dukungan yang begitu berarti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
13. Kepada saudara penulis Adik Rio Ferdinand yang telah memberikan perhatian, doa dan dukungan dalam proses penyelesaian Skripsi. Terima kasih selalu memberikan semangat kepada penulis.
14. Kepada keluarga bapak Drs Irwan Siregar dan Ibu Dewi indah sari yang telah membantu saya dalam perkuliahan selalu memberikan doa dan motivasi kepada penulis. Terima kasih atas Bantuan yang sering diberikan yang berdampak besar bagi semangat penulis.
15. Terima kasih kepada Kakak Putri Herianto dan Abang Bangga Raja Siregar yang telah membantu saya sewaktu semester 1, mengenalkan dunia perkuliahan, membantu dalam proses penelitian dan memberikan semangat,

serta menjadi penyemangat selama proses penelitian hingga penulisan skripsi ini.

16. Terima kasih kepada Bapak Chandra Dan Ibu Salihati yang telah memberikan bantuan dan semangat maupun motivasi kepada penulis.
17. Teman seperjuangan IKOR 2021 terkhusus teman-teman IKOR B -2021 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Juga adik-adik yang di Sekolah Smk Multi Kaya terkhusus yang bersedia menjadi sampel penelitian. Tetap semangat dalam pendidikan dan suksels selalu.
19. Terimakasih kepada diriku sendiri yang telah berjuang dan bertahan sejauh ini. Terimakasih sudah tidak menyerah, bahkan ketika dunia terasa terlalu berat untuk dijalani. Dalam setiap lelah, air mata, dan kebingungan, saya tetap melangkah. Tak semua orang tau perjuangan saya, tetapi Tuhan melihat setiap usaha dan doa yang tak pernah berhenti. Namun ketika saya ingin menyerah, saya tetap bertahan. Saya pernah ragu, tapi saya harus tetap percaya. Dari setiap pejalan hari ke hari, minggu ke minggu, bulan kebulan, bahkan tahun ketahun yang penuh harapan, saya membuktikan bahwa kekuatan tidak hanya tentang tenaga, tetapi juga tentang hati yang tidak mau berhenti berjuang, sabar, kuat dalam menjalani setiap proses yang sudah dilalui di dalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini, kiranya badan tetap sehat dan panjang umur.

