

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat 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 pendidikan pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul, **“Pengaruh Latihan *Bicep Curl* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Gerakan *Deadlift* Pada Atlet Putra Angkat Berat *Club Gonzales Gym Medan Tahun 2025*”**. 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. Baharuddin, ST., M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, M. Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M. Pd selaku Wakil Dekan I FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Dr. Hariadi, M. Kes., AIFO selaku Wakil Dekan II FIK Universitas Negeri Medan, Ibu Dr. Novita, M. Pd selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan
4. Bapak Yan Indra Siregar, S. Pd., M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Medan
5. Bapak Mahmuddin, S. Pd., M. Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Medan

6. Bapak Drs. Ibrahim, M. Pd 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.
7. Ibu Prof. Dr. Rahma Dewi, M. Pd selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Bapak David Siahaan, S. Pd., M. Pd selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan Bapak Putra Arima, S. Pd selaku dosen penguji III yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Staf Pengajar dan staf pegawai FIK Universitas Negeri Medan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan kemudahan administrasi dalam proses perkuliahan.
9. Ucapan Terima kasih juga penulis sampaikan kepada diri sendiri, Desni Anggreny Sitohang, karena telah Mampu berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses kehidupan dan akademik. Terima kasih sudah belajar, tumbuh, dan terus berusaha menjadi pribadi yang lebih kuat serta lebih Dewasa. *"Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts."* - Winston Churchill
10. Untuk Bapak tercinta, Tumpun Sitohang, pahlawan keluarga kami, sosok yang kini beristirahat di rumah Bapa di surga. Bapak adalah tempat pertama penulis belajar tentang kasih, kerja keras, dan ketulusan. Walau tak lagi dapat

penulis peluk, setiap langkah ini adalah wujud dari cinta dan didikan Bapak yang tak pernah padam. Terima kasih atas setiap peluh, Doa, dan pengorbanan yang Bapak berikan tanpa banyak kata. Walau Bapak tak sempat menyaksikan momen ini, penulis yakin Bapak bangga melihat borumu menyelesaikan studi, seperti yang Bapak impikan. Maaf, Pak, penulis belum sempat mempersembahkan medali di PON Aceh 2024, tapi penulis berjanji akan terus melanjutkan perjuangan dan mewujudkan cita-cita Bapak untuk menjadi seorang *Kowad*, seperti yang selalu Bapak banggakan. Semoga Bapak tenang di sisi Tuhan. Di setiap Doa, penulis masih berbicara dengan Bapak di setiap keberhasilan, penulis ingin Bapak tahu dan di setiap air mata yang jatuh, terselip rindu yang tak pernah padam. Doamu adalah kekuatan penulis, dan cintamu akan selalu menjadi alasan untuk terus melangkah. Selamat beristirahat dengan damai, Bapak. Borumu selalu merindukanmu dalam setiap hembusan napas, dalam setiap Doa yang terucap lirih di malam sepi. Terima kasih juga kepada Ibu Nurma Manurung, selaku ibu kandung penulis. Mak, meski aku tidak meminta untuk dilahirkan, Terima kasih sudah mau membersakanku dan menyekolahkanku sampai ke jenjang Sarjana.

11. Ucapan Terima kasih yang Tulus penulis sampaikan kepada Mami Regina atau yang akrab di panggil mami stego dan Papi Benny, orang tua dari Dimitriev Abraham Hariyanto Abe Cekut, anak kecil ceria yang tanpa disadari telah memberi warna dan semangat dalam perjalanan ini. Terima kasih atas kasih dan kehangatan keluarga kecil yang begitu tulus. Tawa dan kepolosan Abe selalu menjadi pengingat indah bahwa kebahagiaan sejati bisa

