

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 **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Weight Training* Menggunakan Beban Luar Dan Beban Dalam Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan *Handstand* Atlet Junior Putra PERSANI Kota Medan Tahun 2025”**. yang disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 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. 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 dan Ibu Dr. Novita, M. Pd selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan.
4. Bapak Yan Indra Siregar, S. Pd., M. Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Medan.
5. Bapak Mahmuddin, S. Pd., M. Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Medan.
6. Bapak Haris Kurniawan, S. Pd., M. Pd selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah memberikan banyak arahan, nasehat dan

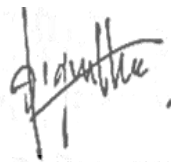
bimbingan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

7. Bapak Jan Bobby Nesra Barus, M.Pd. selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Bapak Drs. Ibrahim Wiyaka, M. Kes. AIFO selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan serta bimbingan kepada penulis dan Bapak Yan Indra Siregar, S. Pd., M. Pd selaku dosen penguji III yang telah banyak memberikan masukan dan arahan serta bimbingan 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. Ayah ku tersayang Bapak Juandra Ginting, S.E., sosok panutan yang sangat aku banggakan. Terimakasih untuk selalu tegar dan kuat. Segala pengorbanan, ketulusan kasih yang telah dicurahkan untuk kehidupan penulis sungguh sangat berarti. Mendingan ibu tercinta Rostalita Br Sinuraya kepergian ibu sungguh meninggalkan duka yang mendalam namun kasih sayang, cinta dan doa yang ibu berikan telah menjadi kekuatan terbesar bagi penulis.
10. Kepada kedua saudara kandung saya yaitu Fr. Duen Sant Duary Ginting, OSC. Dan Azueta Pamungkas Ginting yang senantiasa menjadi pendengar yang baik. Kalian begitu luar biasa mendukung dan memotivasi sehingga penulis dapat senantiasa bersemangat dalam menyelesaikan studinya.
11. Terimakasih kepada mak uda, bik Tengah dan bik uda yang senantiasa menopang dan berusaha mengisi peran seorang ibu dalam hidup penulis. tidak lupa pak uda, Gerrysend dan Josafat serta keluarga besar Ginting dan keluarga besar Sinuraya atas doa dan dukungan yang luar biasa membangkitkan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
12. Terima kasih kepada *Coach* Abidan, Masro, Renaldi, Syahrizal dan para atlet PERSANI yang selalau mendukung dari awal hingga selesainya penelitian yang dilakukan oleh penulis.

13. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu menemani penulis terkhususnya Trisjoy, Yuni, Mecianti, Yosephin dan seluruh rekan-rekan PKO F-21 yang senantiasa mendukung, mendorong, dan tempat bertukar pikiran sehingga menjadi semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
14. Untuk diriku yang pernah hampir menyerah tapi memilih untuk tetap bertahan. Yang berperang dalam diam, melawan cemas dan gelapnya hari tanpa pernah terlihat lemah. Terimakasih sudah berjuang sendiri, dan bangkit berkali-kali. Akan kurayakan diriku sendiri sebagai bentuk apresiasi. Terimakasih sudah bertahan.
15. Dan untuk terakhir terimakasih 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

Medan, 22 Januari 2026
Penulis,



Liquitha Permata Br Ginting
NIM. 6213121091