

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul: ***“Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap VO₂ Max Atlet Kyorugi Taekwondo MIMAC Pematangsiantar”***. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih terdapat keterbatasan baik dalam hal penyusunan maupun analisis data. Oleh sebab itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang bersifat membangun guna perbaikan di masa mendatang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

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 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO. selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

5. Bapak Dr. Amansyah, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
6. Ibu Dr. Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes. selaku Ketua Jurusan IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
7. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or. selaku Sekretaris Jurusan IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
8. Bapak Dr. Mesnan, M.Kes. selaku Pembimbing Akademik dan sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak membimbing dan memberi masukan dan arahan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Ibu Prof. Dr. Rahma Dewi, M.Pd. selaku Dosen Penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
10. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
11. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Penguji III yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
12. Bapak/Ibu dosen yang juga turut serta membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Staf Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Muhammad Riadi dan Ibu Safarida dan kakak Cindy Apriani yang selalu menjadi rumah paling tenang bagi penulis, Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak

pernah berkurang, serta dukungan yang selalu diberikan dalam setiap langkah penulis. Semua yang penulis capai hingga saat ini tidak terlepas dari pengorbanan, kepercayaan, dan cinta yang selalu diberikan oleh kedua orang tua.

14. Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada Yohana Alfany, yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis sejak semester pertama perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang selalu ada dalam suka maupun duka. Dari hari-hari di kamar kost yang sama, cerita-cerita sederhana yang penuh makna, hingga perjalanan bimbingan seminar proposal dan sidang yang dilalui bersama. Terima kasih telah menjadi teman yang tidak hanya hadir, tetapi juga bertahan sampai di titik ini.
15. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Arya Divana, Fadhil Anugrah, dan Maria Hanny Giawa yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Sahat Natio Manik, Haikal Ramadhan, Yudha Prasetya, dan Ahmad Abbiyu Muda Lubis, Suci Fitriani, Dwi Hanum yang telah menemani perjalanan penulis sejak awal perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta bantuan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Serta kepada teman-teman IKOR A 22 yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah menjadi rekan seperjuangan selama masa perkuliahan.
16. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih karena tetap melangkah meskipun tidak selalu mudah dan karena tidak menyerah ketika keadaan terasa berat.

