

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 *Power* Otot Tungkai Atlet Kyorugi Taekwondo MIMAC Kota Pematangsiantar**". Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya tulis ini di masa yang akan datang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Atas segala bentuk bantuan tersebut, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

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 sekaligus Pembimbing Skripsi, yang telah banyak membimbing, memberikan masukan, serta arahan. Terima kasih atas kebaikan, kemudahan, dan dukungan Bapak, serta atas bimbingan dan perhatian selama masa perkuliahan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ibu Prof. Dr. Rahma Dewi, M.Pd., selaku Dosen Penguji I, yang telah banyak memberikan masukan dan arahan. Terima kasih atas bimbingan dan kemudahan yang Ibu berikan, sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih lancar dan terarah.
10. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd., selaku Dosen Penguji II, yang telah banyak memberikan masukan dan arahan. Terima kasih atas kemudahan dan dukungan Bapak sehingga proses penulisan skripsi ini berjalan lancar.
11. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Penguji III, yang telah banyak memberikan masukan, arahan, serta dukungan penuh kepada peneliti. Terima kasih atas bantuan dan support Bapak yang sangat membantu sehingga penelisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.

12. Bapak/Ibu dosen dan Staf Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih secara khusus kepada Ibu Ayu Maya atas bantuan dan dukungannya selama masa perkuliahan, serta menjadi teman berbagi cerita yang menyenangkan.
13. Teristimewa dengan penuh cinta penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Mariono dan Ibunda Dalina, yang selalu berjuang sekuat tenaga agar anak bungsunya ini dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya, meskipun ayah hanya menempuh pendidikan sekolah dasar dan ibu sekolah menengah atas. Kepada cinta pertama penulis, Ayahanda, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan demi memberikan nafkah agar anakmu dapat sampai pada tahap ini. Terima kasih telah menjadi teladan untuk selalu menjadi pribadi yang kuat dan bertanggung jawab. Untuk pintu surga penulis, Ibunda tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, kesabaran, serta pengorbanan yang tak pernah putus mengiringi setiap langkah kehidupan penulis. Segala hal yang ayah dan ibu berikan tidak akan pernah mampu terhitung jumlahnya.
14. Kepada abang penulis Agung dan kakak ipar Cindy, serta kakak Zulfatunisa dan abang ipar April, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan moril maupun materil, serta segala motivasi yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai tahap ini. Terima kasih juga kepada adik angkat penulis Aulya Syahfira yang telah penulis anggap seperti adik sendiri, yang turut membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini. Penulis juga

menyampaikan terima kasih kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

15. Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman IKOR A 2022 atas kebersamaan, dukungan, dan pengalaman yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan. Apresiasi juga penulis sampaikan kepada keluarga besar HMJ IKOR. Pengalaman berorganisasi, khususnya saat mengemban amanah sebagai Ketua HMJ, menjadi pembelajaran berharga dalam membentuk jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab yang turut mendukung perjalanan akademik penulis.
16. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat sejak SMP, yaitu Nadya, Sindy, Alfi, dan Nurul, yang masih bertahan bersama penulis sampai sekarang. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan dukungan yang tidak pernah habis. Dari masa remaja penuh cerita sampai sekarang, ternyata kita masih satu circle. Semoga persahabatan ini terus berlanjut sampai sukses bersama.
17. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sahat, Yudha, Haikal, Abbiyu, Arya, serta teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih telah menjadi keluarga dalam perjuangan sebagai anak rantau. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan setiap momen.
18. Kepada Nazwa Putri (NIM 6221210002), sosok yang selalu hadir dalam perjalanan ini. Pertemuan kita di bangku perkuliahan menjadi takdir indah yang Allah pertemukan tanpa pernah penulis rencanakan. Kita tumbuh

