

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul : **Perbedaan Pengaruh Latihan *Tricep* Bentuk *Circuit* dengan Latihan *Workout* terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Kick Boxing Pemula di R12 Fighting Camp Medan.**

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, S.T., M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, 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, S.Pd., M.Kes., AIFO selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
5. Bapak Dr. Armansyah, S.Pd M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
6. Bapak Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Medan dan Dosen Penguji II
7. Bapak Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Medan
8. Bapak Dr. Nimrot Manalu, M.Kes. selaku Dosen Penguji I
9. Bapak Bangun Setia Hasibuan, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Penguji III
10. Bapak Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd dengan penuh hormat dan rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Bapak selaku

Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi. Bagi penulis, beliau bukan hanya seorang pembimbing, tetapi juga sosok orang tua yang dengan sabar, penuh perhatian, dan keikhlasan telah membimbing serta menguatkan penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

11. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen PJKR atas ilmu, bimbingan, serta pengalaman berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
12. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pelatih saya, Sadarmawati Icen Simbolon, S.Pd., M.Pd atas dukungan, doa, dan semangat yang senantiasa diberikan.
13. Penulis mengucapkan terimah kasih kepada teman-teman R12 Fighting Camp Medan telah memberikan dukungan, doa, kesempatan, izin, dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
14. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman satu stambuk PJKR E 2022 atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
15. Penulis mengucapkan terima kasih terkhusus Bapakku tercinta Purn.Aiptu Haposan Butar Butar dan Ibunda tersayang Helen Simanjuntak yang telah menjadi donatur, penyemangat, doa, cinta, penguatan yang baik moral maupun material yang tak pernah putus menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam setiap langkah, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan betapa berharganya peran Ayah dan Ibu dalam perjalanan ini.
16. Pomparan Op. Caroline Butar Butar. Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga tercinta yang selalu menjadi sumber motivasi dan semangat bagi penulis. Dukungan, perhatian, serta dorongan yang diberikan menjadi energi positif yang menguatkan penulis dalam menghadapi setiap tantangan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
17. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri atas keteguhan dan keberanian dalam menjalani setiap proses. Sebagaimana penggalan di ayat Alkitab Roma 8:28 “ Kita tahu sekarang, bahwa Allah turu bekerja

