

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhānahu wa Ta‘ālā, Tuhan semesta alam, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Besar Muhammad Ṣallallāhu ‘Alaihi Wasallam, suri teladan umat manusia, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, dengan judul “Pengaruh Latihan *Complex Training* dan *Resistance Band Exercise* terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Tolak Peluru Putra *Club Dumpang Atletik*.”

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini.

Secara khusus, penulis mempersembahkan rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Salman Siringoringo dan Ibunda Jarimah Sagala. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhitung, serta doa-doa yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis. Kalian adalah sumber kekuatan, cahaya harapan, dan alasan penulis untuk terus berjuang dan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus hati, mengucapkan terimakasih dengan

sebesar-besarnya Kepada :

1. Prof. Dr. Baharuddin, ST.,M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Prof. Dr. Imran Ahkmad, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan, Drs. Zulfan Heri M.Pd selaku Wakil Dekan I FIK Universitas Negeri Medan, Dr. Hariadi, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku Wakil Dekan II FIK Universitas Negeri Medan dan Dr. Amansyah S.Pd.,M.Pd, selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Yan Indra Siregar, S.Pd.,M.Pd, selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan. Bapak Mahmuddin, S.Pd.,M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan
4. Dr.Amansyah M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis dari awal sampai selesainya penulisan skripsi ini.
5. Drs. Ibrahim M.Pd selaku dosen pengarah I dan Bapak Putra Arima M.Pd. selaku dosen pengarah II, dan Bapak Yan Indra Siregar, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pengarah III yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini..
6. Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Salman Siringoringo dan Ibunda Jarimah Sagala, yang dengan penuh kasih sayang, kesabaran, serta pengorbanan yang tiada terhitung telah membesarkan, mendidik, dan membimbing penulis sejak kecil hingga mampu menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S-1). Doa-doa yang senantiasa dipanjatkan dalam keheningan, nasihat yang disampaikan dengan ketulusan, serta keteladanan

hidup yang diberikan menjadi cahaya penuntun dan kekuatan utama penulis dalam setiap proses perjuangan akademik maupun kehidupan.

7. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada abang-abang tercinta, Abdurahman Siringoringo, Ramces Siringoringo, Alex Siringoringo, dan Ari Pulung Siringoringo. Kepada kakak-kakak tersayang, Elpiani Agustina Siringoringo dan Nova Siringoringo. Serta kepada adik-adik tercinta, Rahmin Siringoringo dan Ayu Siringoringo. Dukungan moril, perhatian, nasihat, serta doa yang senantiasa diberikan oleh seluruh keluarga besar menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis untuk terus berjuang, menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya, serta berproses menjadi pribadi yang lebih dewasa, bertanggung jawab, dan bermanfaat bagi keluarga, agama, bangsa, dan masyarakat.
8. Bapak Dumpang P Siregar,S.pd.,AIFO-P, coach dan pemilik club dumpang atletik yang telah memberikan arahan dan masukan, kepada seluruh atlet club dumpang taletik agar membantu dalam hal penelitian untuk kesuksesan skripsi ini..
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen beserta staf dan pegawai jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan yang telah memberikan ilmunya selama proses perkuliahan.
10. Kepada sahabat-sahabat jauh yang penulis temui dan kenal selama mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Sorong, Papua Barat Daya, yang telah menjadi keluarga baru dalam perjalanan akademik dan kehidupan. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat Arek Liar, yaitu Ade, Tata, Afif, Alex, Alda, El, dan Diky, serta kepada seluruh anak-anak Ibu Gita dalam Kelompok Cendrawasih, terkhusus Zidan, Viona, Tantriya, Ridwan, dan Subhan. Kebersamaan, dukungan, dan solidaritas yang terjalin selama program tersebut menjadi pengalaman berharga dan kenangan tak terlupakan yang turut

