

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah menumpahkan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul: **“Pengaruh Latihan *Interval Training* Dan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Putra Pencak Silat Smk Sinar Husni 2025”** .

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 FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd, selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED. Bapak Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes., AIFO. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED dan Bapak Dr. Amansyah, S.Pd., M. Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
4. Bapak Yan Indra Siregar, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED
5. Bapak Mahmuddin, S.Pd., M.Pd, selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED.
6. Bapak Drs. Zulfan Heri, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat, masukan serta motivasi kepada peneliti dari awal sampai selesainya skripsi ini.
7. Ibu Dr. Novita, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pengarah I, Bapak Dr. Pangondian Hotliber Purba, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pengarah II, Bapak Jan Bobby Nesra Barus, M.Pd selaku dosen pengarah III, yang telah banyak memberi masukan dan arahan kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen beserta staf dan pengawai jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNIMED yang telah memberikan ilmu, motivasi, dan nasihat selama perkuliahan, semoga ilmu, motivasi, dan nasihat dapat saya terapkan di kehidupan sehari-hari.
9. Terima kasih kepada Ustd Delvi Aldi selaku pelatih pencak silat tapak suci sinar husni yang telah memberi saya kesempatan untuk penelitian di padepokan sinar husni. Semoga tapak suci sinar husni, mencetak atlet-atlet yang Berprestasi Nasional bahkan Mendunia.
10. Kepada teman seperjuangan PKO E 2021 yang saling mendukung, saling mengingatkan, saling merangkul, dan semoga teruntuk PKO E 2021 tercapai apa yang dicita-citakan, Aamiin
11. Selama penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan dukungan dan bantuan baik moral maupun material, nasihat, motivasi, doa terutama dari ibunda saya (Mujiati), kak Zunaida (anak pertama) beserta suami, kak Sri Wahyuni (anak kedua) beserta suami, kak Dedek Surya Ningsi (anak ketiga) beserta suami, kak Nur Aini (anak keempat) beserta suami, kak Siti (anak kelima) beserta suami, kak Ratna (anak keenam) beserta suami, bang Wahid (anak ketujuh) beserta istri, adek Wulan. Terima kasih banyak untuk dukungan semangat dan doa kalian orang-orang tercinta saya.
12. Teruntuk diri sendiri, terimakasih sudah berjuang sejauh ini hingga selesainya mata kuliah terakhir yaitu skripsi. Tetap berusaha menjadi lebih baik, Utamakan ibumu dari pada dirimu sendiri. Aku tau kamu lelah, tapi semoga lelah ini sebagai amal ibadah. Shalat, doa, usaha, dan restu ibu adalah kunci dari segala kesuksesan.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dan sumbangan pemikiran selama penulis mengikuti perkuliahan. Semoga kebaikan Bapak, Ibu, Saudara, Saudari, dapat menjadi amal yang baik dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah Subhanahu wa ta'ala..

