

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Latihan *Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Shiroite *Karatedo Dojo Ahs*”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai salah satu syarat yang diperlukan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Kesehatan, Fakultas Ilmu Keloahragaan, Universitas Negeri Medan.

Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST., 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, Bapak Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dan Ibu Dr. Novita, S.Pd., M.Pd, selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
4. Bapak Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or, Selaku ketua jurusan PJKR FIK UNIMED.
5. Bapak Usman Nasution, S.Pd., M.Pd, selaku sekretaris jurusan PJKR FIK UNIMED.

6. Bapak Dr. Suryadi Damanik, M.Kes, selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan arahan selama perjalanan skripsi saya.
7. Bapak Prof. Dr. Sanusi Hasibuan, M.Kes, dan Bapak Iwan Saputra, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak meluangkan waktu dalam membimbing, mengarahkan, dan memberikan saran serta masukan dalam skripsi ini
8. Teristimewa penulis sampaikan terimakasih kepada orangtua tersayang Ayah Manangar Harianja dan Ibu Dwi Andayani atas segala pengorbanan yang diberikan baik dari segi untaian doa, moril, meteril, motivasi, dan kasih sayang yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada kakak tercinta Tri Santi Harianja dan Hannifah Anmi Harianja serta adik tercinta Very Andrean Hans Harianja yang telah memberikan dukungan serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Terimakasih kepada Hansi Lambok Hutapea, S.Pd., M.M KAKOMTEK SHIROITE SUMUT yang telah memberikan dukungan serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Terimakasih kepada seluruh anggota SHIROITE yang telah memberi dukungan selama perkuliahan.
12. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu dan bertahan dari awal perkuliahan sampai di titik ini. Terimakasih banyak telah berjuang bekerja keras selama perkuliahan dan 3 tahun pelatda PON Aceh-Sumut, akhirnya saya

bisa membuktikan saya bisa melewati semua dengan mendapatkan hasil medali perunggu di PON Aceh-Sumut dan bisa menyelesaikan skripsi saya.

13. Terimakasih pihak-pihak lainnya yang penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis menyusun penelitian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, 17 Maret 2025



Calvin Audiva Harianja

NIM: 6193111011