

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya 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: “Pengaruh Latihan Squat Irama Cepat Dan Sedang Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Tahun 2024”.

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. Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Drs. Zulfan Heri, M.Pd Wakil dekan I Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Dr. Hariadi, M.Kes Wakil Dekan II Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Selaku dosen pembimbing atas segala arahan serta saran yang diberikan kepada penulis.
4. Dr. Novita, M.Pd Wakil Dekan III Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
5. Bapak Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Medan. Selaku dosen penguji II

atas segala arahan serta saran yang diberikan kepada penulis.

6. Bapak Usman Nasution, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Medan.
7. Bapak Dr. Muhammad Ishak, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji I atas segala arahan serta saran yang diberikan kepada penulis .
8. Bapak Zen Fadli, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji III atas segala arahan serta saran yang diberikan kepada penulis.
9. Seluruh pihak pelatih sasana wushu sanda karo simalem fighter dan seluruh atlet sasana wushu sanda karo simalem fighter yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada cinta pertama serta panutanku yaitu Bapak Roberto Sembiring, S.Pd dan kepada pintu surgaku Ibu Sorta Br Siagian serta saudara-saudara saya Dody Sembiring dan Anggita Br Sembiring yang telah memberikan bimbingan, doa, dukungan dan motivasi yang tiada henti kepada penulis yang tak terhitung nilainya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Rekan - rekan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2021 khususnya kelas PJKR A 2021 atas persahabatan dan dukungan selama perkuliahan.
12. Yang tersayang Amar Tisa Karo Karo yang selalu memberikan dukungan, waktu serta tenaga,dan sabar yang begitu besar menghadapi mood swing penulis selama penyusunan skripsi ini.
13. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis yang tidak bisa penulis sebut

namanya. Trimakasih untuk patah hati yang diberikan saat proses mencapai dititik penyusunan skripsi ini. Ternaya perginya anda memberikan cukup besar motivasi untuk bangkit maju dan terus berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan dan bersabar atas kehilangan sebagai bentuk proses penempatan menghadapi dinamika hidup. Trimakasih telah menjadi bagian menyenangkan dan menyakitkan dari proses hidup ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya setiap masa ada orangnya.

14. Terakhir, kepada wanita cantik nan manis, wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun kadang sulit dimengerti, yaitu sang penulis karya tulis ini Misca Yesika Vina Br Sembiring. Seorang anak perempuan yang keras kepala namun sebenarnya mudah sekali menangis. Trimaksih untuk segala perjuangan, kesabaran dan ketekunan yang telah dilalui dalam setiap langkah yang penuh rintangan ini. Untuk diri sendiri trimakasih sudah bertahan sejauh ini melawati semua bunga bunga kehidupan. Berbahagialah selalu kapanpun dan dimanapun, mari rayakan selalu dirimu serta menjadi garam dan terang dimanapun kamu berada, jangan insecure semangat S2 menantimu.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dan sumbangan pemikiran selama penulis mengikuti perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Bapak, Ibu, Saudara, Saudari dapat menjadi amal yang baik dan mendapat imbalan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

