KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat 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 Sarana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul **"Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode *Dropset* Terhadap Massa Otot Dan Massa Lemak Pada Member Squad Gym 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, ST., M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd selaku Wakil Dekan I FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO selaku Wakil Dekan II FIK Universitas Negeri Medan, Ibu Novita, M.Pd selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan
4. Ibu Dr.Nurhamida Sari Siregar S.K.M., M.kes selaku Ketua Jurusan ilmu keolahragaan FIK Universitas Negeri Medan
5. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or, selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan Uni
6. versitas Negeri Medan.
7. Ibu Dr.Nurhamida Sari Siregar S.K.M., M.kes selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah memberikan banyak arahan, nasehat dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak Prof .Dr.Fajar Apollo Sinaga ,M.SI.,Apt selaku dosen pengarah I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Bapak Suranta Ginting

S.Si.,M.kes selaku dosen pengarah II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Staf Pengajar dan staf pegawai FIK Universitas Negeri Medan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan kemudahan administrasi dalam proses perkuliahan.
10. Terkhusus dan Teristimewa kepada ayahanda tersayang Letman Tambunan dan Ibunda Sermawaty Pandiangan yang telah memberikan dukungan baik dan moral maupun materi serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
11. Abang saya Aldi Winaldo Tambunan, dan Adik Saya Alda Letare Natalia Tambunanyang banyak memberikan dukungan dan motivasi untuk semangat menyelesaikan studi saya.
12. Seluruh teman sekelas saya IKOR D Angkatan 2020 yang banyak memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan studi saya.
13. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi.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 Tuhan Yang Maha Esa.

Pada akhirnya 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, Juli 2024
Penulis,



Arnold Leonardo Tambunan
NIM. 6203121034