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 sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dengan judul"Pengaruh Latihan *Plank* dan Penggunaan *Fins* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet KU II Klub Tirta Prima 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, S.T., M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan FIK UNIMED
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED, Bapak Dr. Hariadi, M.Kes. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED, dan Ibu Dr. Novita, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
4. Ibu Zulaini, S.K.M., M.Kes., AIFO selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
5. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing dan Sekretaris Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED. Terima kasih atas bimbingan Bapak selama ini hingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO selaku penguji I Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
7. Bapak Faridz Ravsamjani, S.Si., M.Or selaku penguji II Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
8. Ibu Indah Verawati, S.Psi. MA. Terimakasih atas bimbingan Ibu selama ini dan terimakasih juga telah menjadi orang tua bagi saya selama saya berada di bangku perkuliahan.
9. Teristimewa penulis ucapkan untuk cinta pertamaku Alm Ayahanda Andi terimakasih atas pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan selama ini. Kejadian itu sampai saat ini masih buat saya tidak percaya bisa berada ditahap ini sebagaimana ini adalah hadiah terakhir sebelum beliau benar-benar pergi. Meskipun pada akhirnya saya harus melewati semua perjalanan ini tanpa ditemani beliau. Rasa rindu yang tak tersampaikan dan pelukan yang tak ada balasan sering membuat saya terjatuh, tapi itu semua tidak mengurasi rasa bangga dan terimakasih atas kehidupan yang udah pernah papa berikan.
10. Teristimewa penulis ucapkan untuk pintu surgaku Ibunda Ariana terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.

11. Teruntuk adik-adik saya tersayang Fahri Fadly, Diva Yolanda, Athala Ghaisan serta Ayah sambung saya yang sudah memberikan semangat maupun materi dalam proses pengerjaan skripsi ini sampai dengan selesai.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, sahabat saya Dwi Aulia Rahmasari. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, kontribusi dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat dan tenaga. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penyusunan saya hingga skripsi ini selesai.
13. Kepada teman seperjuangan saya Nana Rinten Utami, Cintami Nanggroe Mulyana, Melysa Humairoh Lubis, Nissa Nurhasanah, Indra Michael, M.Husesin Syahputra serta teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih untuk semua perjuangan dari awal masuk kuliah sampai penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada IKOR A 2021 teman seperjuangan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih untuk semua yang udah kita lewati sama-sama dari awal perkuliahan sampai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
16. Terakhir, kepada diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun

proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Diakhir peneliti menganggap banyak kekurangan dalam penelitian ini dimohonkan untuk memberikan kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan skripsi ini dan bermanfaat untuk semua pihak.

Medan, 14 Mei 2025

Delia Syelamita
NIM. 6211210006

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY