KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah menumpahkan kaasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelsaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memproleh gelar sarjana Pendidikan Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul; "**Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode *Drop set* Terhadap Peningkatan *Hypertrophy* Pada Atlet Tarung Derajat Universitas Negeri 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 terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST., M.Pd selaku Rektor UNIMED.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Ahmad, M. Pd selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. , Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO. dan Ibu Dr. Novita, M.Pd selaku Wakil Dekan FIK UNIMED.
4. Ibu Zulaini, S.K.M., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
5. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
6. Ibu Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu selama proses bimbingan skripsi dan memberikan arahan serta selalu memberikan motivasi kepada saya selaku anak bimbingan beliau.

7. Bapak Prof. Dr. Fajar Apollo Sinaga. M.Si., Apt selaku pengarah 1.
8. Bapak Faridz Ravsamjani. S.Si., M.Or selaku pengarah 2.
9. Kepada Bapak, yang menjadi panutan dan pahlawan bagi kami anak-anaknya Jestha Ginting, terimakasih sudah berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang hanya tamatan SD yang tidak pernah bermimpi bisa melanjutkan jenjang Pendidikan yang tinggi. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi dan memberi dukungan baik moral maupun material hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Kepada Mamak tercinta Elianna br Tarigan yang melahirkan, memberikan kasih sayang dan cinta kepada penulis, serta selalu menjadi tempat berpulang paling ternyaman bagi penulis. Terimakasih untuk doa yang beliau panjatkan selama ini sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai tamat.
11. Kepada Adinda Stepania br Ginting yang telah memberikan semangat kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan studi hingga memproleh gelar sarjana.
12. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Putri Ulina Situmorang. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, serta semangat kepada penulis. Terimakasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan skripsi saya hingga penyusunan skripsi ini selesai.
13. Kepada Pembina Tarung Derajat Universitas Negeri Medan dan Ketua UKM Tarung Derajat serta rekan-rekan yang berada di UKM Tarung

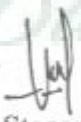
Derajat yang telah bersedia menjadi sampel, membantu sampel dalam proses penelitian hingga selesai.

14. Kepada diri sendiri Stepanus Ginting. Terimakasih sudah bertahan sampai tahap ini. Terimakasih sudah memilih berusaha sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memustuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyususan skripsi ini, ini merupakan pencapaian yang patut diapresiasi untuk diri kita sendiri.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh Penulis, oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, Penulis memohon maaf dan terbuka untuk menerima masukan yang bermanfaat.

Terakhir, harapan Penulis, semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Medan, Juni 2025
Penulis



Stepanus Ginting
NIM: 620321003