KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah menumpahkan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam meyelesaikan skripsi ini.

Skripi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul : **"Efektivitas Pemberian *Swedish Massage* Dan Tepurak *Massage* Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2023"**.

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. Ir. Baharuddin, ST., 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.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Ibu Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes. Selaku ketua jurusan IKOR FIK UNIMED.
7. Bapak Deni Rahman Marpaung S.Pd., M.Or selaku Sekretaris Jurusan IKOR FIK UNIMED juga selaku pembimbing akademik dan sekaligus pembimbing skripsi yang telah banyak mengarah, membimbing dan memberi masukan dalam penyelesaian skripsi penulis.

8. Ibu Prof. Dr. dr. Novita Sari Harahap, M.Kes., AIFO-K selaku pengarah I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
9. Ibu Rima Mediyana Sari , S.Si., M.Or selaku pengarah II telah banyak membimbing dan memberi masukan dalam penyelesaian skripsi.
10. Bapak/Ibu Dosen yang juga turut serta membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
11. Terkhusus Ayahanda dari penulis almarhum Bapak Harapan Sitanggang yang telah memberikan semangat, ajaran, dan dukungan yang tak terhingga selama perjalanan hidup penulis, terutama dalam menyelesaikan studi ini. Semoga Maha Kuasa memberikan tempat terbaik di surga-Nya. Tidak luput bagi ibunda tercinta Ibu Seddinar Manjorang yang telah banyak memberikan semangat, doa, dan kasih sayang yang tiada habis, sehingga penulis dapat mempersembahkan gelar ini.
12. Kepada seluruh saudara-saudara penulis kakak Cornelia Valent Christin Sitanggang, Abang Gilbert Harsed Sitanggang, dan Adik Ruth Gloria Sitanggang yang telah memberikan perhatian, doa dan dukungan dalam proses penyelesaian Skripsi. Terima kasih menjadi inspirasi dan motivator penulis.
13. Seluruh keluarga di kampung dan di lingkungan rumah yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan selalu memahami kondisi penulis.
14. Orang yang tidak kenal lelah untuk selalu memberikan waktunya, Josua Sahputra Tarigan teman baik penulis yang selalu setia menjadi pendengar,

memotivasi dan menyemangati untuk selalu maju ketika penulis sedang jatuh dalam penulisan skripsi. Juga untuk teman-teman terbaik penulis, Ulman Sitanggang ganteng sibaik hati, Hotman Simanihuruk, Debora Sitepu, Marselina Barus, Reka Aritonang, dan Nazira Azmi yang telah memberikan waktu, tenaga dan semangat untuk membantu penelitian penulis. Terima kasih atas seluruh jasanya semoga hubungan kedekatan kita tidak pudar dan kita menjadi orang sukses dikemudian hari.

15. Teman seperjuangan IKOR 2021 terkhusus teman-teman IKOR C - 2021 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih telah memberikan dukungan positif kepada penulis.
16. Terima kasih semua dukungan dan doa dari teman-teman organisasi gereja THS-THM Medan dan KKN Labuhan Batu Utara desa Perpaudangan tahun 2024 yang selalu penulis rindukan.

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 2025
Penulis

Stephani Sitanggang
NIM: 6213210058