

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan walaupun dalam wujud yang sangat sederhana dengan judul “Upaya Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Metode Latihan *Interval* Pada Atlet Putera Usia 14-15 Tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012” Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Penulis menyadari, bahwa keberadaan skripsi ini ”bagai setetes air dilaut” yang tak punya arti apa-apa, namun dalam penyelesaiannya sangat banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis sadar bahwa selaku manusia biasa tak luput dari kesalahan ”Tidak ada gading yang tak retak, kalau tidak retak bukanlah gading. Tidak ada manusia yang tidak punya kesalahan, kalau tidak punya kesalahan bukanlah manusia”. Oleh karena itu, penulis menyampaikan mohon maaf yang setinggi-tingginya dan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr Ibnu Hajar M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Drs. H. Basyaruddin Daulay, M.Kes selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Suharjo, M.Pd selaku Pembantu Dekan I FIK UNIMED.
4. Bapak Drs. Mesnan, M.Kes selaku Pembantu Dekan II FIK UNIMED.
5. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Pembantu Dekan III FIK UNIMED.

6. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd selaku Ketua Jurusan PKO FIK UNIMED, sekaligus sebagai Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu serta kesempatan bagi penulis.
7. Bapak Drs. Nono Hardinoto, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan PKO FIK UNIMED.
8. Bapak/Ibu Dosen FIK UNIMED yang juga turut serta dalam membantu penyelesaian skripsi ini.
9. Bang Benton Manik selaku pelatih Renang Club Lumba-Lumba Binjai dan rekan – rekan yang telah banyak membantu selama melakukan penelitian.
10. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada Ibunda Elishabet Tarigan dan Ayahanda Syamsul Iskandar Ginting tercinta yang dengan sepenuh hati telah banyak memberikan doa dan dukungan yang tak henti-henti kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Adik-Adik Saya (Devi Oktrilya, Fuji Lestari, Bayu Novpraska) yang juga memberikan semangat dan dorongan kepada penulis.
12. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaik Arti Amrullah Hadi, S.Pd, M. Khairiza, S.pd, Dedi Syahputra Panjaitan, S.pd, Laila Azizah S.Pd yang selalu mendukung dan memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Vivied Dian Pertiwi yang selalu menunggu dan memberikan semangat kepada penulis.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dan sumbangan pikiran selama penulis mengikuti perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, baik dari segi isi, tulisan maupun kualitasnya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini. Akhirnya, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah SWT. Selanjutnya tulisan ini dipersembahkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan prestasi olahraga pada khususnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin...Ya...Rabbal 'Alamin.

Medan, April 2013  
Penulis,

**Refri Dapentha**

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY