

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan *Vo2Max* Melalui Metode *Interval Training* Pada Atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu Usia 13-15 Tahun 2013”.

Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kelemahan-kelemahan baik dari segi isi maupun bahasanya, yang hal ini disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruktif dari pembaca demi kesempurnaannya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ibunda tercinta Rismawati M. Pd dan Ayah tersayang Drs. Irwan yang telah menghujani penulis dengan doa, kasih sayang, motivasi, memberikan dukungan materi dan moril hingga selesainya skripsi ini.

1. Bapak Prof. Dr. Ibnu Hajar, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes, sebagai Dekan FIK UNIMED,
Bapak Drs. Suharjo, M.Pd, selaku Pembantu I, FIK UNIMED,
Bapak Drs. Mesnan, M. Kes selaku Pembantu Dekan II, FIK UNIMED, dan
Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Pembantu Dekan III FIK UNIMED,
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan Bapak Drs. Nono Hardinoto, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

4. Bapak Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Pengarah I Bapak Dr. Imran Akhmad, M. Pd, pengarah II dr. Zulfachri M. Biomed AIFM, dan pengarah III Drs. Nono Hardinoto, M. Pd yang telah memberikan arahan dan membimbing penyelesaian skripsi ini dan seluruh dosen staf pegawai yang telah membantu.
6. Seluruh staf *edukatif*, administrative dan seluruh dosen-dosen civitas akademik, Bu Nisma Harahap, AM.Pd dan pegawai tata usaha FIK Universitas Negeri Medan, terutama kepada Kak Ria yang telah memberikan ilmu dan jasanya kepada penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
7. Ter-istimewa kepada Ayahanda Drs. Irwan, Ibunda tercinta Rismawati M. Pd yang telah mengasuh dan membesarkan penulis, serta memberikan jalan terbaik pada penulis, membimbing dan membiayai serta mendoakan hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.
8. Adinda Tercinta Rizky Anggraini, Wanda Putra Kurniawan, Rizka Indriani, dan Keluarga dan yang Tercinta Devi Friska Handayani.
9. Sahabatku Jespín Fentha Sidabutar S. Pd, Mahyusri S. Pd, Rafliansyah S.Pd, Azhar Afif S. Pd, Rudi Syahputra S. Pd, Frison Paulus Butarbutar S. Pd, Hans Samuel Sinaga S. Pd, Tri Dinda Febriansyah S. Pd, Andri Syahputra Siregar, Daniel Prananta Tarigan, Rinaldi Aditya S. Pd, Oky Riandi S. Pd, Jery

Andreas Sihite S. Pd, Mhd. Rizky Adi Nugraha, Mhd. Ali Hanafiah S. Pd, Nuris Alkhair S. Pd, Septian Agung, Aidil Arpan dan Seluruh sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu menyelesaikan skripsi ini.

10. Pengurus SSB Bintang Utara Labuhan Batu beserta Bapak Erik Sahata selaku Pelatih SSB Bintang Utara Labuhan Batu yang telah memberikan saran, fasilitas, dan tempat penelitian dan seluruh atlet usia 13-15 tahun SSB Bintang Utara Labuhan Batu.
11. Rekan-rekan mahasiswa FIK Unimed khususnya PKO 2008 yang telah banyak membantu dan memberikan masukan dalam menyusun skripsi ini.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan banyak terima kasih.

Semoga kebaikan Bapak / Ibu / Sdr/ I menjadi amal baik dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam memperkaya khasanah ilmu pendidikan.

Medan, September 2013
Penulis,

Irdiansyah Putra Nanda
NIM. 081266210036