

## KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, dan lisan yang selalu mengucapkan syukur dengan penuh daya dan upaya untuk selalu memperbaiki diri dari kegelapan, kebodohan kehinaan dan selalu berharap kepada sang pencipta untuk diberikan selalu yang terbaik, baik dikala senang maupun susah marilah kita senantiasa bersyukur kepada Allah SWT yang telah mendisain kehidupan ini sedemikian rupa sehingga tiada satu orangpun yang dapat mengira, terutama dalam bentuk hal selesainya karya tulis ini yang tiada akan selesai tanpa seizin Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Latihan *Push-Up, Horizontal Swing Dan Squat-Jump Terhadap Peningkatan Hasil Bantingan Pinggang Pada Atlet Gulat Putri Klub Sumber Juara Medan 2017*”**. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mengalami kesulitan yang disebabkan keterbatasan pemikiran, waktu, tenaga, materi maupun bahan. Selama penyusunan skripsi ini, tentu saja tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr.Syawal Gultom, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M. Pd selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Suharjo, M.Pd selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED.
4. Bapak Syamsul Gultom, SKM, M.Kes selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED
5. Bapak Drs. Mesnan, M.Kes selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Ibu Dr. Novita, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED
7. Bapak Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED.

8. Bapak Drs. Syahbuddin Syah B M.Kes selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan/penyelesaian skripsi ini.
9. Teristimewa kepada Ayahanda Syar'an Nasution S.Pd dan Ibunda tercinta Dewana Surya Harahap, Kakak Saya Rizka Aprilia Am, Keb SST, Adindan Harmei Nasution, Nelli Nasution, Jefry Adnain Nasution. Dan segenap Keluarga besar saya yang tentunya tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya, yang selalu terus memotivasi saya sehingga terwujudnya karya tulis ini.
10. Kepada Bapak Drs, Pandapotan Siregar yang telah memberikan jalan untuk bertemunya dengan klub Sumber Juara Medan, Bapak Drs, Mangasih yang telah memberikan Izin untuk penulis melaksanakan Penelitian di Klub tersebut.
11. Kepada teman-teman seperjuangan PKO REGULER , Zainuddin Lubis, Arif Jefri Khusein, Mrasyid Ridho S.Pd, Azwar Lubis S.Pd, Pardamean, Salam Ridoan Lubis, Sugiono, Mustaqim, fitra ridho, Muqsit reda, terkhusus REGULER C yang menemani saya dalam suka maupun duka dalam perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
12. Semoga kebaikan bapak, ibu, saudara, saudari dapat menjadi amal yang baik dan mendapatkan 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 demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, Oktober 2017  
Peneliti,

**Ahmad Zuhri**  
**NIM: 6131121006**