

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul: **“Upaya Meningkatkan  $VO_2Max$  Dengan Latihan *Tempo Run* Pada Pelari Putri Umur 12-17 Tahun *Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo Tahun 2017.*”**

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. Syawal Gultom, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Kepada Bapak Drs. Suharjo, M.Pd, selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED. Bapak Syamsul Gultom, SKM, M.Kes selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED dan Bapak Drs. Mesnan, M.Kes selaku Wakil Dekan III.
4. Ibu Dr. Novita, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED

5. Bapak Yan Indra, S.Pd, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNIMED.
6. Bapak Yan Indra, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi
7. Seluruh civitas Akademik Universitas Negeri Medan.
8. Seluruh manajemen Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo dan juga para pelari putri yang menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Selama penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan dukungan dan bantuan baik moral maupun material terutama dari orang tua tercinta yaitu Drs. Eddy France Ginting dan Dra. Desnaria Br Tarigan. Juga kepada Kakak saya Emmy Christin Ginting. Terima kasih untuk dukungan semangat dan doa yang kalian berikan
10. Kepada Sahabat saya Johan Pirdaus Ambarita yang telah mendukung, membantu, menyemangati selama perkuliahan hingga sampai saat ini.
11. Kepada sahabat saya Daniel Louis Bangun, Aldianta, Aslam, Rio dan seluruh teman yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
12. Kepada sahabat-sahabat kos di Jl. Sering No. 108, Fernando Sihite, Dwi Sinaga, Parulian Sibarani, Martyn Sirait dan orang tersayang Mela Marina Purba serta yang lainnya yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama ini.
13. Kepada teman-teman sekelas Mahasiswa PKO Eks B 2013 dan juga kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta

memberikan bantuan dan sumbangan pemikiran selama penulis mengikuti perkuliahan.

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, Maret 2018  
Penulis

**Edo Oktora Ginting**  
**NIM: 6133321077**

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY