

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat kasih karunia yang telah diberikan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan VO₂Max Melalui Latihan *Interval Training* Pada Atlet *Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior*”.

Selama penyusunan skripsi ini tentunya 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, Wakil Dekan I Bapak Drs. Suharjo, M.Pd, Wakil Dekan II Bapak Dr. Samsul Gultom, M.Kes Wakil Dekan III Drs. Mesnan, M.Kes, AIFO yang telah memberi izin dan kemudahan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan.
3. Bapak Fajar Apolo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt selaku ketua jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR), dan Ibu Zulaini M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR).
4. Bapak Drs. Ardi Nusri, M.Kes,AIFO selaku pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak / Ibu Dosen penguji skripsi, Ibu Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd dan Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd, M.Or yang sudah banyak membimbing dan mengajari saya dalam penyelesaian skripsi saya ini.

6. Para Dosen dan Asisten Dosen, Staf Administrasi dan perlengkapan di Prodi IKOR yang ikut dalam membantu mensukseskan skripsi saya.
7. Teristimewa kepada Ayah Tumpal Panjaitan dan Ibu Devina Silalahi yang bersusah payah membesarkan, membimbing dan membiayai serta mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan studi.
8. Buat Keluargaku semua terlebih kepada adik perempuan saya Tania Panjaitan dan Yenni Panjaitan, bang Sariaman Panjaitan dan Agnes Garcia Sinaga, Rona Anugrah Panjaitan dan Petrus Panjaitan, Sahabat Gesviandy Simaremare dan adek saya Very Nadeak yang memberikan perhatian, pengertian dan materi kepada penulis.
9. Terima kasih kepada bapak Jhon Ginting S.Pd selaku pelatih Wushu Sanda Tobasa yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Kepada teman dekat saya Yolanda Putri Tampubolon telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih buat adinda tersayang anggota Wushu Sanda Tobasa terlebih kepada Chrisna, Josep, Ivan, Jhonson, Johannes, Alan, Cuan Sinaga yang selalu memberikan support penulis sampai skripsi ini selesai.
12. Terima kasih buat adinda sekaligus asisten pelatih Wushu Sanda Tobasa yang membantu penulis mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
13. Terima kasih juga buat rekan dan adinda sekaligus dari SAPMA IPK, MENWA, IMABATO yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini..

14. Terima kasih juga buat rekan-rekan IKOR 2013 yang membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini terkhusus buat sahabatku Frans, Rudolf, Arnold, Fuji, Freddy, Gesvyandi, Tulus, dan semua kawan satu angkatan IKOR 2013.

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

Akhirnya segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah yang diterima oleh Yang Maha kuasa. Selanjutnya tulisan ini dipersembahkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, dan prestasi pada khususnya.

Medan, Oktober 2018
Penulis,

Sungkun Panjaitan
Nim. 6133210045

THE
Character Building
UNIVERSITY