

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunianya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Pengaruh Latihan Lari Interval dan Latihan Lari *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO_2max pada atlet lari jarak menengah Unimed Athletic Club”. Yang dimana untuk meningkatkan VO_2max pada atlet lari jarak menengah.

Penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak ada kemungkinan untuk selesai jika tidak adanya bimbingan, bantuan, dan arahan serta kerja sama dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syamsul Gultom, S.KM., M.Kes selaku Rektor Universitas Negeri Medan dan beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd. selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan dan beserta jajarannya.
3. Bapak Dr. Hariadi, S.Pd. M.Kes., AIFO, selaku Dekan I FIK UNIMED. Bapak Imran Ahmad, M.Pd. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED dan Ibu Dr. Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
4. Ibu Zulaini, S.KM, M.Kes. AIFO selaku Ketua Prodi IKOR FIK Universitas Negeri Medan.
5. Bapak Puji Ratno, S.Si, M.Pd. selaku Sekretaris Prodi IKOR FIK Universitas Negeri Medan.
6. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik.

7. Bapak Dr. Ardi Nusri M.Kes. AIFO dan Ibu Rima Medyana Sari, S.Si., M.Or selaku dosen penguji dan ibu Zulaini, S.KM, M.Kes. AIFO sebagai moderator yang sudah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Sinung Nugroho, S.Pd, M.Or. selaku pelatih atletik sumut yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak/Ibu Dosen FIK Universitas Negeri Medan yang juga ikut serta membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Staf Administrasi FIK Universitas Negeri Medan yang juga turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada keluarga saya tercinta tidak lupa saya ucapkan terima kasih atas dukungan yang selama ini diberikan kepada saya, Orang Tua saya (Riana Tambunan dan Suharno Siburian) dan kedelapan saudara/i saya (Helen, Sari, Yenti, Melati, Saut, Rhido, dan Cindy). Terimakasih atas motivasi, doa dan dukungan yang telah diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan studi saya dengan baik.
11. Teruntuk Mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan khususnya IKOR C 2018, dan kepada Titin, Fitri, Noel dan seluruh teman saya, juga sahabat-sahabat saya Nico, Petrus, Mery, Togi dan teman satu kost saya, telah banyak membantu, menyemangati, dan juga mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan teman-teman semua.
12. Terima kasih juga kepada atlet lari jarak menengah yang telah membantu saya menyelesaikan skripsi ini.

13. Terima kasih untuk teman-teman seperjuangan waktu masa-masa kuliah semuanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Sehat selalu dan semoga sukses.

14. Terima kasih juga untuk partner saya yaitu Pipin Harbi Gunawan Siregar yang menyayangi dan mencintai saya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan hati bapak/ibu dan juga saudara/I sekalian. Akhir kata penulis mengharapkan bahwa skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 12 Oktober 2022

Penulis,



Tioviolina Siburian

NIM. 6183510020



THE
Character Building
UNIVERSITY