

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmatNya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Adapun judul skripsi ini adalah “Perbedaan Pengaruh Latihan Interval dan Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO2Max Atlet Lari Jarak Menengah Unimed Atletik Club (UAC)”. Laporan ini merupakan satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar strata satu (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan PJKR di Universitas Negeri Medan.

Selesainya laporan tidak terlepas dari bantu dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan hati yang tulus dan ikhlas menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Syamsul Gultom, S.KM., M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd. selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan
3. Bapak Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes., AIFO. selaku Wakil Dekan I FIK Universitas Negeri Medan
4. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan II FIK Universitas Negeri Medan
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan
6. Bapak Dr. Ibrahim Sembiring, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Medan
7. Bapak Usman Nasution, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Medan
8. Bapak Dr. Muhammad Irfan, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing Skripsi
9. Bapak Dr. Nimrot Manalu, M.Kes selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini

10. Bapak Bangun Setia Hasibuan, S.Pd., M.Or. selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini
11. Bapak Sinung Nugroho, M.Or selaku Pelatih Unimed Atletik Club
12. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Medan
13. Seluruh Civitas Akademik Universitas Negeri Medan
14. Ayah dan ibu yang telah memberikan dukungan materi dan juga semangat selama proses penyelesaian studi penulis
15. Teruntuk adekku Sri, Dewi, Rian dan Anggita yang telah memberi dukungan dan doa
16. Teman teman Physical Home dan Coach Bernat Simanjuntak yang telah memberi bantuan dan dukungan pada penyelesaian skripsi ini
17. Teman teman seperjuangan PJKR C 2018
18. Seseorang yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini (Kartini Juita Nainggolan)
19. Teman teman satu mess bang Firton, Bg Moses, Erwin Simanjutak dan Daniel Simanjuntak yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki, hal ini disebabkan keterbatasan penulis, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Medan, April 2023

Noel Jhon Frengki Pakpahan.  
6183111027