

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat dan Rahmat karunia nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Continuous Running* dan *Interval Running* Terhadap Peningkatan VO^2 Max Peserta Ekstrakurikuler Karate SMK N 2 Medan ini dapat diselesaikan dengan baik dan waktu yang tepat.

Penyusunan karya ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari peran berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, dorongan, dan doa. Oleh karena itu, penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan teri ma kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Medan, atas dukungan yang diberikan selama proses akademik.
2. Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.
3. Drs. Zulfan Heri, M.Pd., sebagai Wakil Dekan I FIK UNIMED.
4. Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO., sebagai Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Dr. Novita, M.Pd., sebagai Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIK UNIMED.
7. Ade Ros Riza, S.Pd, M.Pd, sebagai Sekretaris Program Studi PJKR FIK UNIMED.

8. Dr. Afri Tantri,S.Pd.,M.Pd, sebagai pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi selama proses studi.
9. Prof. Dr. Suprayitno,S.Pd.,M.Pd. sebagai Dosen Pengarah I, Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or. sebagai Dosen Pengarah II, dan Bapak Dr. Miftahul Ihsan, M.Ked (P.D) sebagai Dosen Pengarah III, atas kontribusi berupa masukan dan koreksi yang sangat berarti dalam penyempurnaan karya tulis ini
10. Bapak/Ibu Dosen FIK UNIMED yang juga turut serta membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini. Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh peserta ekstrakurikuler karate sekolah SMK N 2 Medan yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan membantu proses latihan.
12. Teristimewa penulis sampaikan teruntuk kedua orang tua tersayang, support system terbaik dan panutan Almarhum Ayahanda Irham Efendi Harahap , terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, berkorban keringat, tenaga dan pikiran, beliau memang tidak menemani proses penulis selama menempuh Pendidikan di perguruan tinggi, namun beliau mampu mendidik penulis, serta memberikan motivasi dan dukungan hingga mampu menyelesaikan studi sampai serjana. Semoga Allah SWT melapangkan kubur dan menempatkan ayah ditempat yang paling mulia disisi Allah SWT.
13. Belahan jiwaku Ibunda Harnona Hendra Wani Siregar yang sangat kucintai kusayangi, dan yang paling berarti dihidupku. yang tidak pernah henti

hentinya memberikan doa dan kasih sayang yang tulus, pemberi semangat dan selalu memberikan dukungan terbaiknya, Terimakasih ibu syurgaku.

14. Terimakasih kepada saudari kandung saya, yakni adik penulis yang penulis sayangi Asmi Khoirunnisa Harahap dan Tasya Barizki Harahap, Terima kasih yang selalu support penulis.
15. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Kanat Inayah, yang selalu memberi dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah, penyemangat di saat Lelah, dan sosok yang selalu percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan penelitian ini hingga tuntas.
16. Kepada sahabat penulis Wahyudi, Suhada ,Arif Ramadhani, Mahran Hawari, Khairunnisa hutagaol, dan Siti Maharani. Terima kasih telah membantu penulis di segala proses yang dijalani, terima kasih telah menjadi pendengar dan support system bagi penulis.
17. Semua teman-teman khususnya jurusan PJKR A 21 yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga penulisan ini dapat selesai.
18. Kepada diri sendiri , Ali Akbar Rapsan Jani Harahap yang telah berusaha dengan semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini dan berani menghadapi semua rintangan dengan baik. Terimakasih banyak.

Segenap tenaga telah penulis salurkan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan penulisan bahwa skripsi ini belum sempurna. Dengan demikian peneliti berharap adanya kritik dan saran yang dapat membangun untuk memperbaiki skripsi ini. Akhir kata

penulis berharap semoga skripsi ini memberikan dampak positif bagi para pembaca terkhusus bagi Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Medan, Oktober 2025

Penulis,



Ali Akbar Rapsan Jani Harahap
NIM : 6211111027



THE
Character Building
UNIVERSITY