

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Interval Training 200 Meter dan 400 Meter terhadap Peningkatan VO_2MAX pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 2 Kota Tebing Tinggi.”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak tantangan dan hambatan yang dihadapi. Namun berkat doa, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO. selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
5. Bapak Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or. serta Bapak Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
6. Bapak Dr. M. Irfan, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan dengan penuh kesabaran kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Dr. Ibrahim Sembiring, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji I, Bapak Hardodi Sihombing, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji II, dan Ibu Rahmi Aulia, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji III yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen serta Tenaga Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaik selama masa studi penulis.
9. Kepala sekolah, guru, serta atlet ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 2 Kota Tebing Tinggi yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama kepada penulis selama proses penelitian berlangsung.
10. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Tugiman, S.Pd. dan Ibunda Suriati, yang tidak pernah lelah mendoakan, mendukung, serta berjuang demi pendidikan dan masa depan penulis. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan motivasi yang tiada henti.
11. Abang dan kakak tersayang Devi Utari, A.Md., Ilham Maulana, S.H., dan Bagas Danuarta, A.Md.T. yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan moral kepada penulis.
12. Kepada saudara tak sedarah Rinaldi Rahman Hutagalung, Arief Rahman Azizy Ritonga, Parhan Daulay, Dian Takher Sukmana, Rio Ferdinan Nababan, Sandika Fauzi, Yogi Suwananda dan dan Rahmat Alwi Nasution, yang telah menjadi keluarga di perantauan, berbagi cerita, semangat, dan perjuangan selama menempuh pendidikan.
13. Secara khusus penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat di kota kelahiran penulis, Sukma Anil Hakim Damanik, Randy Dwi Syahri, Muhammad Heru, Ajim Muhammad Nuzul, Ridho Elvandi, Dio Pratama, Ridho Pangestu, dan Mhd Indra Syahputra. Terima kasih atas kebersamaan, canda, dukungan, dan rasa persaudaraan yang tulus. Semoga persahabatan ini tetap terjaga sampai kapan pun, dan semoga kita semua diberikan jalan terbaik untuk meraih impian masing-masing.
14. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa PJKR A 2022 yang telah memberikan pengalaman berharga, kebersamaan, dan kenangan indah selama masa perkuliahan.

15. Hindia band favorite peneliti, atas lagu lagu yang menyemangati dan menemani selama proses penulisan skripsi ini, Terlebih lagu mata air yang liriknya menuliskan “*temukan makna hidupmu sendiri*” telah menjadi motto hidup saya untuk menerima jatuh bangun dalam proses hidup, Sehingga saya tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain dan saya hanya perlu menemukan makna hidup dan percaya pada diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kepelatihan dan peningkatan kondisi fisik atlet.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Medan, April 2026



MUHAMMAD FAUZA

NIM. 6221111008