

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunianya serta atas kemurahannya untuk memberikan kesehatan, kesempatan, dan kemudahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini berjudul **“Pengaruh Latihan *Single Leg Bound* Terhadap Peningkatan *Power* Otot tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen”**. yang disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST., M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd selaku Wakil Dekan I FIK Universitas Negeri Medan. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO selaku Wakil Dekan II FIK Universitas Negeri Medan dan Ibu Dr. Amansyah, M.Pd selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan.
4. Bapak Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,

Kesehatan Dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Medan.

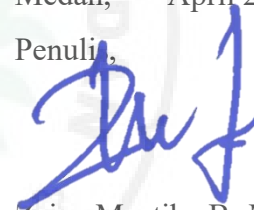
5. Bapak Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jamani, Kesehatan Dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Medan.
6. Bapak Dr. M. Irfan, S.Pd., M.Or selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah memberikan banyak arahan, nasehat dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Bapak Dr. Samsuddin Siregar, S.Pd., M.Or selaku dosen penguji I, bapak Usman Nasution, S.Pd., M.Pd selaku penguji II dan bapak Drs. Suharjo, M.Pd selaku penguji III, yang telah banyak memberikan masukan dan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Staf Pengajar dan staf pegawai FIK Universitas Negeri Medan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan kemudahan administrasi dalam proses perkuliahan.
9. Terkhusus dan Teristimewa kepada Ayahanda Antonius Meliala dan Ibunda Nevada Fransiska Barus, Abang Juan Arya Pratama Meliala dan Adik saya Aditia Putra Meliala yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi serta doa yang tiada hentinya kepada penulis dan semoga untuk ibunda saya agar cepat sehat dan bisa kembali beraktivitas seperti semula.
10. Kepada diri saya sendiri Zeina Mustika Br Meliala yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah saya mulai dengan sebaik-baiknya dan berjuang untuk di masa yang akan datang untuk mejadi berhasil dan terima kasih untuk diri ini karna sudah selalu kuat dan tegar dalam segala hal

11. Seluruh teman-teman PJKR angkatan 2021, terutama kelas angkatan PJKR B 2021 yang menjadi teman seperjuangan dan rekan dalam menyelesaikan pendidikan di Universitas Negeri Medan.

Penulis menyadari banyak kelemahan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari segi pembaca demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata dengan kerendahan hati penulis mempersembahkan karya yang sederhana ini semoga bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

Medan, April 2026

Penulis,



Zeina Mustika Br Meliala

NIM. 6211111045

THE
Character Building
UNIVERSITY