

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat kasih karunia yang telah diberikan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan VO_2 Maks Melalui Metode Latihan *Interval Training* Pada Atlet *Kung-Fu Naga Sakti Sasana Amplas* Kategori Sabuk Biru Senior Tahun 2015”.

Selama penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan beserta staff jajarannya.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Dekan FIK, Wakil Dekan I Bapak Drs Suharjo M.Pd., Wakil Dekan II Bapak Drs Mesnan M.Kes, AIFO., Wakil Dekan III Dr Budi Valianto, M.Pd., yang telah memberi izin dan kemudahan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan.
3. Bapak Fajar Apolo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt selaku ketua jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR), dan Ibu Zulaini M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR).
4. Ibu dr. Rika Nailuvar Sinaga M.Biomed selaku pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak / Ibu Dosen FIK UNIMED yang juga turut serta dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

6. Teristimewa kepada Ayah Daurat Lumbantoruan dan Ibu Ulinar Pasaribu selaku orang tua yang bersusah payah membesarkan, membimbing dan membiayai serta mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan studi.
7. Terima kasih kepada bapak Drs Jekson Napitupilu selaku pelatih *Kung-Fu Naga Sakti* Indonesia Sasana Amplas Medan yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Kepada Andayani Simbolon telah memberikan Dukungan dan Motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih juga buat Adik Penulis Utari Sihombing, Maharani Siregar, Eva Siregar selaku kakak dan semua saudara penulis yang sudah memperhatikan penulis mulai dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
10. Terima kasih buat Abang Ridwan Barimbing S.Pd selaku Sekretaris Daerah (Sekda) Sumut Kung-Fu Naga Sakti.
11. Terima kasih juga buat adik-adik atlet *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas yang sudah memberikan sumbangan berupa waktu dan tenaga dalam penelitian ini.
12. Penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan stambuk 2011, dan juga abang stambuk yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dan sumbangan pemikiran selama penulis mengikuti perkuliahan ini.

Akhirnya segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah yang diterima oleh Yang Mahakuasa. Selanjutnya tulisan ini dipersembahkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, dan prestasi pada khususnya.

Medan, Desember 2015
Penulis,

Fran Surya Lumbantoruan
Nim. 6113210010

THE
Character Building
UNIVERSITY