

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan berkat-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Fartlek* Dan *Cross Country* Terhadap Peningkatan *Vo2Max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah 1.500 Meter Atletik Taput *Club* (Atc) Tahun 2025”** yang merupakan salah satu syarat untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan strata satu (S-1) pada Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa peneliti proposal ini tidak akan selesai tanpa bimbingan, arahan dan kerja sama yang baik dari semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti berterimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST., M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Medan beserta Wakil Rektor dan Jajaran staf.
2. Bapak Dr Imran Ahmad, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
4. Bapak Dr. Hariadi, S.Pd., M.Kes., selaku Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
6. Bapak Yan Indra Siregar, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

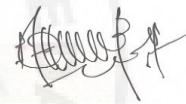
7. Bapak Mahmuddin, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
8. Bapak Dr. Amir Supriadi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi saya yang telah memberikan masukan dan saran-saran yang baik serta dukungan kepada peneliti sehingga dapat mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
9. Bapak Dr. Amansyah, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Penguji I Peneliti yang sudah mendampingi dan memberikan arahan serta saran mengenai perbaikan selama proses pengerjaan skripsi ini.
10. Bapak Dr. Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes., selaku Dosen Penguji II Peneliti yang sudah mendampingi dan memberikan arahan serta saran mengenai perbaikan selama proses pengerjaan skripsi ini.
11. Bapak Putra Arima, M.Pd., selaku Dosen Penguji III yang senantiasa memberikan arahan serta saran mengenai perbaikan selama proses pengerjaan skripsi ini.
12. Seluruh Pegawai dan Staf Administrasi Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan kelengkapan administrasi.
13. Teristimewa kepada kedua orang tua tersayang. Bapak M. Hutasoit dan Ibu M. Simanjuntak. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala pengorbanan, tenaga, waktu, materi, serta dedikasi yang tidak pernah berhenti hingga saat ini. Terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, kepercayaan, dan dukungan yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis untuk menjadi pribadi yang lebih baik, hingga akhirnya penulis dapat sampai pada titik ini dan menyelesaikan pendidikan di jenjang sarjana. Segala jerih payah yang telah Bapak dan Ibu berikan, termasuk keikhlasan dalam menunda keinginan demi masa depan penulis, menjadi motivasi terbesar dalam perjalanan ini.

Semoga melalui usaha dan pencapaian penulis ke depannya, penulis dapat mewujudkan harapan dan cita-cita Bapak dan Ibu yang mungkin sempat tertunda, serta menjadi anak yang berguna dan membanggakan.

14. Terimakasih kepada abang Gunawan Hutasoit, dan adik-adik penulis Nova Olivia Hutasoit, Ferdiman Hutasoit, anisa vebiola hutaoit. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala dukungan dan juga kebaikan yang sampai saat ini penulis rasakan dimana eratnya persaudaraan kita, atas segalanya penulis bisa sampai di titik ini menyelesaikan pendidikan. Semoga dengan ini kita bisa melangkah lebih baik lagi untuk meraih masa depan kita bersama untuk membanggakan kedua orang tua kita.
15. Kepada Support system penulis saat ini Elisabeth Saida Silaban. Terima kasih sudah selalu ada untuk penulis sejak awal perjalanan sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan studi sarjana ini. Tidak hanya menemani, tapi juga menguatkan di saat lelah, ragu, dan hampir menyerah. Dukungan, doa, dan kesabaranmu menjadi arti besar dalam setiap langkah yang aku jalani. Semoga apa yang sudah kita lewati bersama menjadi awal yang baik untuk langkah-langkah selanjutnya.
16. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bandar Family yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis. Kebersamaan, dukungan, dan kenangan yang telah kita lalui dari masa awal perkuliahan hingga wisuda akan selalu menjadi hal yang berharga.
17. Terkhusus terima kasih kepada diri penulis, sudah mau diajak berlelah-lelah di lapangan, di bawah terik matahari, dan di dalam ruang kelas. Gelar S1 dari UNIMED ini adalah medali atas setiap keringat, napas yang terengah, dan otot yang tak

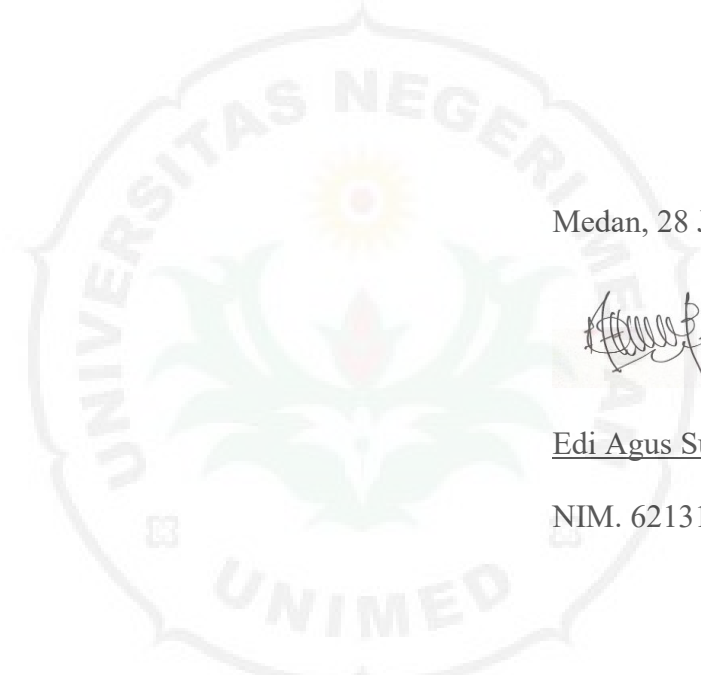
menyerah selama ini. Kepada kaki yang terus berlari dan mental yang tak pernah tumbang penulis ucapkan terima kasih. Menempuh pendidikan olahraga di UNIMED mengajarkan penulis bahwa perjuangan bukan hanya soal otot, tapi soal hati yang menolak untuk berhenti. Terima kasih sudah bertahan melampaui batas fisik dan limit diri sendiri.

Medan, 28 Januari 2026



Edi Agus Sugianto Hutasoit

NIM. 6213121097



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY