

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dimana atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Forward Raise* dan *Incline Push Up* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Bola Voli Putri Usia 14-17 Tahun *Club TVRI Medan Tahun 2026*”.

Penulis menyelesaikan skripsi ini, dengan banyak dukungan, bantuan, bimbingan, dan doa dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati dan dengan penuh rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang tak terhingga, skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, dukungan yang tiada henti, pengorbanan yang tidak terhitung, serta kasih sayang yang selalu menguatkan dalam setiap langkah perjalanan hidup penulis penuh cinta, izinkan penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada dua sosok cahaya dalam hidup yaitu Bapak dan Mama yaitu Ayah Aswed Juregar dan Ibu Hanipasari Sitio. Tanpa bimbingan, nasihat, dan ketulusan hati Ayah dan Ibu, penulis tidak akan mampu sampai pada titik ini. Setiap perjuangan dan pencapaian ini adalah hasil dari kerja keras, kesabaran, dan keikhlasan yang telah diberikan selama ini. Semoga skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa bangga dan kebahagiaan yang dapat penulis berikan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ayah dan Ibu.

Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus hati, mengucapkan terimakasih dengan sebesar-besarnya Kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST., M. Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Ahkmad, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Dr. Hariadi, S. Pd.,M. Kes, AIFO selaku Wakil Dekan II FIK Universitas Negeri Medan dan Bapak Dr. Amansyah, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan.

3. Bapak Yan Indra Siregar, S.Pd.,M.Pd, selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan. Bapak Mahmuddin, S.Pd., M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan
4. Ibu Dr. Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis dari awal sampai selesainya penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Nono Hardinoto, M.Pd selaku dosen penguji I , Bapak Putra Arima S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji II dan Bapak Mahmuddin S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji III yang telah banyak memberikan masukan dan arahan kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Terkhusus kepada Ayah Aswed Juregar pria pertama yang mengajarkanku arti ketangguhan, kedisiplinan, dan sosok yang cintanya sering kali tak terucap namun selalu terasa dalam setiap doa dan kerja kerasnya. Terima kasih atas segala doa, dukungan, pengorbanan, dan kasih sayang yang tiada henti selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terkhusus lagi kepada pintu surga bagi anak- anaknya, separuh nyawaku dan sosok yang penulis jadikan sebagai tempat untuk berbagi cerita dan menjadi panutan bagi penulis, Ibu Hanipasari Sitio Dengan penuh rasa cinta dan haru, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu tercinta, sosok yang selalu hadir dengan kasih sayang tanpa batas. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah terputus, setiap air mata yang mungkin tidak terlihat, serta setiap pengorbanan yang diberikan dengan tulus tanpa pamrih. Ibu adalah tempat penulis pulang, sumber kekuatan di saat lelah, dan alasan penulis untuk terus bertahan hingga mampu menyelesaikan skripsi. terimakasih atas kasih dan sayang, doa, dan keteguhan hati yang luar biasa. Skripsi ini penulis persembahkan untuk ibu, satu – satunya sosok yang tetap berdiri teguh saat dunia terasa runtuh.
8. Kepada kedua abang saya, Sertu Andri Fadli Siregar dan Sertu Indra Gunawan Siregar. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada abang tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis. Serta doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis hingga mampu

menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada adik saya satu-satunya, Andika Rizki Asenda Siregar yang telah menemani, menjaga, merawat bapak dan mama dirumah sewaktu kakak pergi meninggalkan rumah melanjutkan belajar untuk menempuh S-1. Yang selalu menghadirkan canda tawa, kerinduan kakak untuk selalu pulang ke rumah.
10. Bapak Sugianto Asta dan Bapak Erwin Een selaku *coach Club* TVRI Medan yang telah memberikan arahan dan masukan. Kepada semua atlet voli TVRI yang telah membantu dalam hal penelitian untuk kesuksesan skripsi ini.
11. Seluruh Bapak/Ibu Dosen beserta staf dan pegawai jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang telah memberikan ilmunya selama proses perkuliahan.
12. Dengan penuh rasa terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan kepada seseorang yang tidak dapat disebutkan namanya, yang telah memberikan semangat, perhatian, tenaga dan dukungan di saat penulis membutuhkan. Kehadiran dan peranmu, meskipun tidak terlihat oleh banyak orang, sangat berarti dalam perjalanan penulis.
13. Kepada sahabat terbaik penulis Nalya Dita Assyfa Dalimunthe S.Pd terimakasih yang sebesar-besarnya telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis, khususnya dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan yang begitu tulus, atas setiap waktu yang diluangkan untuk mendengarkan cerita, keluh kesah, serta memberikan semangat di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Sahabat bukan hanya hadir dalam tawa, tetapi juga tetap setia menemani dalam setiap kesulitan. Dukungan, perhatian dan kepedulian yang diberikan menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan setiap proses hingga akhir.
14. Kepada kakak tia, kak maya, bu fika, dan pak nanda Terima kasih atas dukungan, kebaikan, perhatian, dan ketulusan yang diberikan kepada penulis semua itu tidak akan pernah penulis lupakan. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses ini, menjadi alasan untuk tetap bertahan dan terus melangkah hingga sampai di titik ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dibalas dengan kebahagiaan dan keberkahan yang berlipat ganda.
15. Kepada sahabat penulis Sederhana Rambe, Naila Rahmadania Tanjung, Dina

