

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmatnya, penulis masih diberikan kesempatan dan kekuatan dalam menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Lunges* dan Latihan *Squat jump* Terhadap Tendangan *Ashi mawashi* Atlet Karate *Kumite* Putri Kategori *Cadet* Dojo KKI Siborong borong Tahun 2024 ini dengan waktu yang tepat. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan berupa bimbingan serta doa dan arahan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada yang tercantum dibawah:

1. Bapak Prof. Dr. Baharudin, S.T.,M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Bapak Yan Indra Siregar S.Pd., M.Pd. Selaku ketua jurusan PKO FIK UNIMED
7. Bapak Mahmuddin S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan PKO FIK UNIMED.
8. Kepada Bapak Dr. Bessy Sitorus Pane M.Pd Selaku Pembimbing Akademik

dan sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak membimbing dan memberi masukan dalam penyelesaian Skripsi.

9. Bapak Dr.Pangondian Purba M.Pd selaku pengarah I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi.
10. Ibu Rafika Ardilla S.Pd., M.Pd selaku pengarah II telah banyak membimbing dan memberi masukan dalam penyelesaian Skripsi.
11. Bapak/Ibu Dosen yang juga turut serta membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
12. Terkhusus dan Teristimewa kepada orang tua Ayahanda Sahata Nababan dan Ibunda Nursinta Munte(almarhum) trimakasih untuk bapak masih memberikan dukungan sejauh ini dan kepada ibu yang menyertai setiap langkah penulis dalam penyelesaian skripsi dan gelar ini dipersembahkan untuk kedua orang tua penulis
13. Kepada kakak Frida Nababan serta keluarga kecilnya dan abang Hasanuddin Mulana Nababan dan keluarga kecil yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk materi dan motivasi trimakasih sebanyak banyaknya, terlepas dari orang tua kalian salah satu menjadi alasan penulis bertahan hingga sejauh ini dan bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada saudara abang Basa Nababan, Bernat Nababan, Suparman Nababan, Julius Nababan, dan kakak Lidia Nababan, Kristina Nababan yang telah memberikan support dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Kepada keluarga besar Op. Abdi Nababan yang telah memberikan dukungan serta doa kepada penulis.
16. Kepada Dojo KKI Siborong borong terkhusus kepada pelatih simpai Anjusman Sihombing dan atlet yang berada didojo tersebut yang menjadi sampel penulis dalam penyelesaian skripsi dan tentunya yang selalu memotivasi penulis.
17. Kepada Lamkasea Bancin, Morita Sihombing dan Krisjon Simamora sebagai sahabat yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada

