KATA PENGANTAR

Dengan menyebut puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Pengaruh Program Latihan *Elbow plank* Dan *Crunch* Terhadap Kekuatan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Unimed 2024.".** Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai salah satu syarat yang diperlukan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keloahragaan, Universitas Negeri Medan.

Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST., M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, MPd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO, selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dan Ibu Dr. Novita, M.Pd, selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
4. Ibu Zulaini, SKM., M.Kes., AIFO, selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED .
5. Bapak Puji Ratno. S.Si., M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.

6. Ibu Dr**.** Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes., AIFO selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan arahan selama perjalanan skripsi saya.
7. Ibu dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed., AIFO-K, Selaku Dosen Penguji I saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak Faridz Ravsamjani, S.Si., M.Or, Selaku Dosen Penguji II saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fik Unimed beserta Staf Administrasi yang memberikan bantuan dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti aktivitas akademik di bangku perkuliahan.
10. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis Ayahanda Jahotman Purba dan Ibunda Maria Ermina Barus, untuk beliau berdualah skripsi ini penulis persembahkan. Terimakasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena mereka berdua.
11. Terimakasih kepada bang Neri Manullang dan kak Ratna Silitonga, bang Saut Hutapea (cecep), bang Akbar Khusyri Rambe, bang Haris Handoko yang selalu membantu, mendukung dan membimbing saya dalam perkulihan dan penyelesaian skripsi saya ini.
12. Saudara penulis tercinta, Regina Yesgia Purba S.Pd, Debora Angelika Purba dan Sava Gracejia Purba, selaku saudara yang paling mengerti, mendukung,

serta memberikan saya semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

13. Teman seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan khususnya IKOR B 2019 yang telah menemani saya semasa perkuliahan.
14. Teman – teman seperjuangan saya yang sangat saya cintai dan saya banggakan yang selalu setia mendukung, dan mensuport apa yang selama ini penulis hadapi. Terimakasih saya ucapkan kepada Martomu Noel Sianipar S.Or, Willy Perdinan Naibaho S.Or, Yohannes Butar-Butar S.pd, yang memberikan motivasi, saran terbaik yang saya butuhkan, dan selalu mensuport, menyemangati dikala mental down, Terimaksih untuk persamaan kita.
15. Keluarga saya yang ada di Kost KB, IKAMSI Unimed dan Sapma IPK Unimed yang menjadi tempat saya bertukar pikiran serta membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan menjadi saksi bisu saya mengerjakan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, Maret 2025
Penulis

Jadenwari Purba
NIM. 6193210019