

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kehadirat 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 Unimed Kategori Sabuk Kuning Senior Tahun 2013”

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. Ibnu Hajar, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes selaku Dekan FIK UNIMED
3. Bapak Drs. Suharjo, M.Pd, selaku Pembantu Dekan I FIK UNIMED
4. Bapak Drs. Mesnan, M.Kes, selaku Pembantu Dekan II FIK UNIMED
5. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Pembantu Dekan III FIK UNIMED
6. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
7. Bapak Drs. Nono Hardinoto, M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
8. Bapak Drs. Rahman Situmeang. M.Pd selaku pembimbing skripsi yang banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak / Ibu Dosen FIK UNIMED yang juga turut serta dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

10. Terima kasih kepada bapak Ridwan Barimbing, S.Pd selaku pelatih *Kung-Fu Naga Sakti* Indonesia Sasana Unimed Medan yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Terima kasih buat adik-adik atlet *Kung-Fu Naga Sakti* sasana unimed yang sudah memberikan sumbangan berupa waktu dan tenaga dalam penelitian ini.
12. Penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan stambuk 2008, khususnya buat anak Spesialis Senam, Hervina Novanda, Lely kiki, Dales dan juga abang stambuk yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teristimewa kepada Ayahandaku Abdul Lumbantoruan dan Ibundaku Salam Hutasoit selaku orang tua yang bersusah payah membesarkan, membimbing dan membiayai serta mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan studi.
14. Terima kasih juga buat saudara-saudari kandungku yang sudah memperhatikan penulis mulai dari awal hingga akhir penuisan skripsi ini.

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, Februari 2012  
Penulis,

**Bospen.E.Lbn.Toruan**  
**NIM . 081266210012**