

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Interval Training dengan Circuit Training terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Squash Sumatera Utara Tahun 2014”.

Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kelemahan-kelemahan baik dari segi isi maupun bahasanya, yang hal ini disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruktif dari pembaca demi kesempurnaannya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ibunda tercinta Lumonggaria Harahap dan Ayah tersayang Drs. M. Tahir Tanjung M.Sc yang telah menghujani penulis dengan doa, kasih sayang, motivasi, memberikan dukungan materi dan moril hingga selesainya skripsi ini.

1. Bapak Prof. Dr. IbnuHajar, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes, sebagai Dekan FIK UNIMED, Bapak Drs. Suharjo, M.Pd,selaku Pembantu I, FIK UNIMED,
Bapak Drs. Mesnan, M. Kes selaku Pembantu Dekan II, FIK UNIMED, dan

Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Pembantu Dekan III FIK UNIMED,

3. Bapak Drs. ZulfanHeri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan Bapak Drs. Nono Hardinoto, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. ZulfanHeri, M.Pd selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Pengarah I Bapak Amansyah, S.Pd, M.Pd, pengarah II Ibu Dr. Novita, M.Pd yang telah memberikan arahan dan membimbing penyelesaian skripsi ini dan seluruh dosen staf pegawai yang telah membantu.
6. Seluruh staf *edukatif*, administrative dan seluruh dosen-dosen civitas akademik, Bu Nisma Harahap, AM.Pd dan pegawai tata usaha FIK Universitas Negeri Medan, terutama kepada Kak Ria yang telah memberikan ilmu dan jasanya kepada penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
7. Seluruh staf perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed.
8. Ter-istimewa kepada Ayahanda Muhammad Tahir Tanjung, Ibunda tercinta Lumonggaria Harahap yang telah mengasuh dan membesarkan penulis, serta memberikan jalan terbaik pada penulis, membimbing dan membiayai serta mendoakan hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

9. Sahabatku Longgur Agung Lubis, Jespin Fentha Sidabutar,S.Pd, Doni Prana Siregar, Juliandi, Harry Yono, dan Seluruh sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu menyelesaikan skripsi ini.
10. Pengurus Persatuan Squash Indonesia (PSI) Sumatera Utara, dan seluruh karyawan Fitness City Danau Toba Internasional Hotel.
11. Rekan-rekan mahasiswa FIK Unimed khususnya PKO 2008 dan PKO 2009 yang telah banyak membantu dan memberikan masukan dalam menyusun skripsi ini.
12. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu , penulis ucapkan banyak terima kasih.

Semoga kebaikan Bapak / Ibu / Sdr/ I menjadi amal baik dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam memperkaya khasanah ilmu pendidikan.

Medan, April 2014

Penulis,

Fikri Alfuadi Tanjung

NIM. 081266210029