

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang telah ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul “Pengaruh Latihan *Single Ankle Leg Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Anggota Tarung Derajat Satlat Dadaha”. Penyusunan skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat. Namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini menjadi lebih baik lagi.

Tasikmalaya, 1 Juni 2026

Leni andriani

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi dan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yaitu kepada :

1. Bapak Prof.Dr.Eng. Ir. Aripin, IPU., ASEAN Eng. selaku Rektor Universitas Siliwangi.
2. Ibu Dr. Hj. Nani Ratnaningsih, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
3. Bapak Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
4. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan saran, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Novi Soraya, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, dan ketulusannya.
7. Bapak dan Ibu Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Mamah Nasiroh dan Bapak Rohidin, atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Dan Perjalanan hidup keluarga yang tidak selalu mudah menjadi pelajaran berharga bagi penulis tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, mandiri, dan terus berjuang. Ketulusan hati, kesabaran, serta keteguhan Mamah dan Bapak menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus melangkah dan

menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi salah satu wujud kebanggaan bagi Mamah dan Bapak, karena penulis telah berhasil menjadi anak perempuan terakhir sekaligus sarjana pertama di keluarga. Semoga Mamah dan Bapak senantiasa diberikan kesehatan, umur panjang, serta kebahagiaan, dan dapat menyaksikan keberhasilan-keberhasilan penulis di masa yang akan datang.

9. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kakak kakak, yang telah banyak membantu dan mengupayakan segala kebutuhan penulis selama masa perkuliahan. Segala bentuk dukungan, perhatian, serta pengorbanan yang diberikan menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Dukungan moral, semangat, dan kepedulian senantiasa menjadi motivasi bagi penulis dalam menghadapi setiap proses yang tidak mudah. Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda, serta senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan.
10. Penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat seperjuangan sejak bangku SMA: Tiara Salsabila Ramadhini, Shaqilla Wulandari, Dewi Safira Rahmawati, dan Riesya Martha Mulyana. Meskipun saat ini kami menempuh jalan dan jurusan yang berbeda, kebersamaan yang terjalin tidak pernah pudar. Setiap momen pertemuan selalu menjadi ruang untuk berbagi cerita, bertukar ilmu, serta saling memberikan semangat. Canda dan tawa yang selalu hadir di setiap pertemuan menjadi penguat di tengah perjalanan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Tidak hanya itu, penulis juga sangat berterima kasih atas kesediaan kalian untuk selalu mendengarkan setiap keluh kesah, memberikan dukungan, serta menjadi tempat pulang yang penuh kehangatan. Semoga persahabatan ini terus terjaga dan tumbuh, serta kita semua dapat meraih impian dan kesuksesan di jalan masing-masing.
11. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat terdekat selama masa perkuliahan, Amalia Chintia Dewi, yang telah menjadi teman setia sejak pertama kali memasuki dunia perkuliahan

hingga saat ini. Kehadiranmu sebagai sahabat yang sefrekuensi dan sehibi memberikan warna tersendiri dalam perjalanan akademik maupun kehidupan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan kebahagiaan, serta selalu hadir memberikan dukungan di setiap situasi. Kebersamaan kita sebagai partner dalam berbagai hal, termasuk dalam proses penyusunan skripsi dengan pembimbing yang sama, menjadi pengalaman berharga yang tidak akan terlupakan. Semoga persahabatan ini terus terjaga dengan baik, dan segala impian serta cita-cita yang kita perjuangkan dapat tercapai di masa depan.

12. Terakhir, saya berterima kasih kepada satu sosok gadis yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan hati kecil tetapi dengan Impian besar. Terima kasih kepada peneliti skripsi ini yaitu diriku sendiri, Leni Andriani, anak terakhir dan harapan orangtuanya. Terima kasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap Langkah kecil yang kamu ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tidak dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan Lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dimanapun dirimu dan jadikan dimanapun dirimu sebagai sosok yang bermanfaat untuk dirimu sendiri maupun orang lain. Aku berdoa semoga Langkah kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. AMIIN.