

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal yang berjudul “Efektifitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* Dan Latihan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* Terhadap Hasil Kecepatan Rotasi Pada Atlet Lontar Martil PPLP Ragunan Tahun 2015” dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan proposal ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Bambang KS, M.Pd selaku Ketua Program Studi Jurusan IKOR KKO sekaligus sebagai pembimbing I, Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik dan Bapak Ricky Susiono, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada Peneliti selama penyusunan proposal, serta kepada para dosen yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penulisan proposal.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal ini.

Jakarta, Januari 2016

(ARDIANSYAH APANDY)