**KATA PENGANTAR**

 Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbandingan Latihan Teknik Menggunakan Martil 2 kg dan 4 kg Terhadap Peningkatan Kemampuan Lontar Martil Siswi SMPN 1 Muntok Bangka Barat.”

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yaitu bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si, bapak Dr. H. Samsudin, M.Pd selaku PD I, bapak Drs. H. Kurnia Tahki, M.Pd selaku PD II, kepada bapak Drs. Iman Sulaiman, M.Pd selaku PD III, dan juga kepada bapak Tirto Apriyanto M.Si, selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, dan kepada bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga dan juga sebagai selaku pembimbing I peneliti, kepada Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Pembimbing Akademik peneliti, serta peneliti mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. Yasep S S. SKM,M.Kes selaku pembimbing II peneliti.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan mendoakan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP N 1 Muntok, kepada guru olahraga, pembina osis, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih juga kepada siswi – siswi kelas IX SMPN 1 Muntok yang telah meluangkan banyak waktu untuk mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Olahraga. Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, khususnya dalam dunia kepelatihan olahraga.

Jakarta, April 2014

**Dwi Rizki Ambarwati**