

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Dan sesungguhnya semua pohon yang ada di bumi dijadikan pena, dan lautan dijadikan tinta, ditambah lagi tujuh lautan sesudah itu, maka belum akan habislah kalimat-kalimat Allah yang dituliskan, sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana". (QS. Lukman: 27)

Alhamdulillahirabbil'amin.....Wa'aqibatulimuttaqin.....Wa'ala alihi Wasahbihi Rasulillahi Ajma'in. Puji syukur atas segala nikmat yang engkau berikan... ya.. Allah. Akhirnya aku sampai ketitik ini, sepercik keberhasilan yang engkau hadiahkan padaku ya Rabbi. Tak henti-hentinya aku mengucapkan syukur pada-MU ya...Allah serta shalawat dan salam kepada sang idolaku, yakni baginda Nabi Muhammad Rasulullah SAW dan para sahabat yang mulia semoga sebuah karya singkat ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta.

Ya.....Allah

Hari ini satu tugasku telah selesai, satu tanggung jawab telah kulaksanakan. Dan apapun yang menantiku setelah ini dengan bantuan dan ridho-Mu ya..... Allah... kuberharap petunjuk dan kekuatan agar apapun yang kulakukan esok dapat memberikan arti dan kebahagiaan bagi diriku dan orang-orang disekitarku.

Semoga keberhasilan ini merupakan awal dari keberhasilan selanjutnya yang akan kuraih, Ku tahu ya.. Allah, Diriku ini tiada arti tanpa pertolongan Engkau, Tak akan kuraih keberhasilan ini tanpa ridho-Mu

Ku persembahkan karya singkat ini.....untuk belahan jiwaku bidadari surgaku yang selalu ada saat anakmu ini butuhkan, yang selalu memberikan motivasi kepada anakmu ini yang tanpamu dan tanpa do'amumu aku bukanlah siapa-siapa di dunia fana ini Ibundaku tersayang Vivi EvaWani Butar-butar dan Ayahandaku tercinta Alm. Syamsuddin Sinambela. Kepada abangku M. Rezaq Putra Syam Sinambela, dan Adik-adikku Anisya Putri Syam Sinambela, dan Fadia Syfa Putri Syam Sinambela, terima kasih tiada tara atas segala do'a dan dukungan yang diberikan selama ini dan semoga abang dan adik-adikku tercinta dapat menggapaikan keberhasilan juga dikemudian hari. Aamiin...

By: Arief Putra Syam

THE
Character Building
UNIVERSITY

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan berkah-Nya yang memberikan kesehatan dan hikmat kepada penulis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik sesuai dengan waktu yang direncanakan. Skripsi saya yang berjudul “Rancangan Senam Lanjut Usia (Lansia) Yang Menggunakan Alat Bantu Tongkat di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”, disusun dengan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan maaf dan terima kasih kepada, Yth:

1. Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Dekan, Bapak Drs. Suharjo, M.Pd, selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Syamsul Gultom, S.KM, M.Kes, selaku Wakil Dekan II, Bapak Drs. Mesnan, M.Kes, AIFO, selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
3. Bapak Fajar Apollo Sinaga, S.Si, M.Si, Apt, selaku Ketua Jurusan Ilmu keolahragaan, Ibu Zulaini, S.KM, M.Kes, sebagai Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED.
4. Ibu Zulaini, S.KM, M.Kes selaku pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan masukan dan saran serta membantu untuk penulisan skripsi ini.
5. Ibu Indah Verawati, S.Psi, MA selaku pengarah 1 yang telah memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik lagi, Bapak Agus Salim Samosir, S.Si, M.Or selaku pengarah 2 yang telah memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik lagi.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
7. Teristimewa kepada kedua orangtua penulis Ayahanda Alm. Syamsudin Sinambela dan Bunda Vivi Evawani Butar-butar atas semua pengorbanan, dukungan dan doa kepada penulis dalam menyelesaikan studi di UNIMED.
8. Terimakasih kepada Abang saya M. Rezaq Putra Syam Sinambela dan kedua adik saya Anisya Putri Syam Sinambela dan Fadia Syfa Putri Syam Sinambela yang telah mendoakan dan memotivasi penulis.

9. Terimakasih kepada Pengurus-Pengurus UPT Pelayanan Lanjut Usia Sosial Binjai yang sudah mengizinkan penulis untuk berkenan meneliti penelitian skripsi penulis dalam rancangan senam ini.
10. Terima kasih kepada nenek dan kakek yang telah mendukung dan membantu pelaksanaan penelitian penulis.
11. Terimakasih kepada Keluarga Besar Sinambela dan Butar-butar yang telah mendoakan penulis.
12. Terimakasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan penulis Windi Nopriyanti Pulungan, Neisya Nidyatama, Rendy Zaenury Damanik, S.Or, Andriansyah S. Harahap (Maklon), M. Wildan Pratama, Michael David Sinaga, S.Or, M. Koko Suprayogi, S.Or, Arif Maulana, Novriadi Purwanto, S.Or, M. Rizky Pasaribu, S.Or, dan Riski Pranata, S.Or serta teristimewa untuk Alya Fahrisa Lubis, S.Or, yang telah mendukung dan membantu penulis dalam suka maupun duka pada saat mengerjakan skripsi ini.
13. Terimakasih juga kepada Excalibur, Eksab, dan Barn yang sudah menyemangati penulis.
14. Seluruh teman IKOR angkatan 2014, terkhusus IKOR kelas B.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan penyelesain skripsi ini.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kesalahan baik dari segi isi maupun tata bahasa, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca demi sempurnanya skripsi ini dan kiranya skripsi ini barmanfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia olahraga serta bagi siapa saja yang membacanya.

Medan, Oktober 2018

Penulis

Arief Putra Syam

NIM. 6143210010