

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kekhadirat Allah SWT yang atas rahmat dan nikmat yang diberikan- Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Medan. Adapun yang menjadi judul peneliti dalam penelitian ini adalah Pengaruh *Functional Training* dan *TRX Suspension Training* Member Golden Fitness and SPA Tanjung Morawa.

Adapun yang menjadi judul peneliti dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Functional Training* dan *TRX Suspension Training* Terhadap Body Composition Member Golden Fitness and SPA Tanjung Morawa. Yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya kasus penyakit yang diakibatkan kurang bergerak di masyarakat. Dimana dalam hal ini penyakit seperti diabetes, jantung coroner serta hipertensi mendominasi pada masyarakat sekarang ini. Untuk itu diperlukan kesadaran serta kepedulian dari masyarakat. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian yang berbasis pada *body composition*, dimana diharapkan dengan *body composition* yang ideal pada setiap individu bisa terhindar dari penyakit kurang gerak.

Peneliti memeberikan dua jenis latihan dimana latihan tersebut adalah *functional training* dan *TRX suspension training*, diharapkan dari kedua latihan tersebut memberikan pengaruh pada *body composition*. Dengan adanya kesadaran dari masyarakat diharapkan peran serta pemerintah untuk memberikan dan juga mendukung program seperti ini. Dimana dengan peran serta pemerintah

mengkampanyekan gaya hidup sehat di masyarakat serta pentingnya berolahraga berdampak pada kehidupan masyarakat. Masyarakat yang sehat jasmani dan rohani diharapkan bisa membangun bangsa yang kuat baik secara moral dan juga secara nasionalisme.

Penyusunan tesis ini merupakan berkat Rahmat Allah SWT dan dukungan kedua Orang Tua tercinta, saudara – saudara dan sahabat – sahabat terdekat serta nasehat dan saran para pembimbing maka dengan menekankan selalu semangat, berdoa, dan usaha sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Penulis berharap semoga tesis ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya dan menjadi referensi dalam penelitian yang berkaitan tentang pembentukan karakter. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa di dalam penyusunan tesis ini terdapat kekurangan – kekurangan, apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan saya memohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan.

Medan, Juli 2019

Penulis,

Rafliansyah

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kekhadirat Allah SWT yang atas rahmat dan nikmat yang diberikan- Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul Pengaruh *Functional Training* dan *TRX Suspension Training Member* Golden Fitness and Spa Tanjung Morawa.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan tesis ini, secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Syawal Goltom, M.Pd., sebagai rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Bornok Sinaga, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana UNIMED.
3. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd., selaku Dekan FIK UNIMED.
4. Bapak Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana UNIMED dan pembimbing tesis I yang senantiasa memberikan arahan dan masukan-masukan dalam penulisan tesis ini.
5. Ibu Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes., selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana UNIMED dan pembimbing tesis II yang senantiasa memberikan arahan dan masukan-masukan dalam penulisan tesis ini.

6. Bapak/Ibu Dosen Program Pascasarjana UNIMED yang juga turut serta dalam membantu penyelesaian tesis ini dan staf serta pegawai. Terutama kepada penguji saya Bapak Dr. Tarsyad Nugraha, M.Kes, Bapak Dr. Hariadi, S.Pd, M.Kes, serta Bapak Dr. Imran Akhmad, M.Pd.
7. Para Dosen, Staf Administrasi dan perlengkapan di lingkungan Program Pascasarjana UNIMED.
8. Terima kasih kepada pihak manajemen Golden Ftness and Spa Tanjung Morawa yang telah memeberikan izin penelitian di tempat tersebut.
9. Terkhusus penulis ucapkan kepada Ayahanda Alfian Syahfari dan Ibunda Yusmalina atas segala perhatian, bimbingan, motivasi, materi, dan doanya kepada saya untuk menyelesaikan tesis ini.
10. Teristimewa untuk istri dan anak saya, yaitu : Uthari Silvana Dewi (istri), dan Raffasya Arfan (anak) yang mendukung saya sampai sekarang ini.
11. Untuk sahabat-sahabatku seluruh mahasiswa POR tahun 2015 yang memberikan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.

Akhirnya, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah SWT.

Medan, Juli 2019

Penulis,

Rafliansyah