

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas rahmat dan karuniya-Nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan bangga, penulis mempersembahkan skripsi yang berjudul “**Pengembangan *Workplace Stretching Exercise* Bagi Pekerja Kantor Dengan Keluhan MSDs Akibat Duduk lama**”. Yang disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan. Di balik setiap kata dan data dalam skripsi ini, tersimpan harapan agar ilmu yang terkandung dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembacanya.

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dorongan, dan dukungan yang sangat berarti baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah turut berperan serta dalam proses ini. Terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Baharuddin, S.T., M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Ahmad, M.Pd, selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd, selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes. AIFO, selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd, selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Ibu Dr. Nurhamidah Sari Siregar, S.K.M., M.Kes., AIFO, selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan.
7. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or, selaku Sekretaris Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan.

8. Ibu Zulaini, S.K.M., M.Kes., AIFO, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, serta saran-saran berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Segala ilmu dan perhatian yang Ibu berikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Bapak Prof. Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes, selaku Pengarah I telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi.
10. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or, selaku Pengarah II telah banyak membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian Skripsi.
11. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd, selaku Pengarah III telah banyak membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian Skripsi.
12. Bapak Suranta Pratama Ginting Manik, M.Kes, selaku Validator telah banyak membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian Skripsi.
13. Bapak/Ibu Dosen yang turut serta membantu penulis dalam penyelesaian Skripsi ini. Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
14. Bapak/ibu pegawai FIK dan UPT TIK selaku sampel dalam skripsi ini
15. Orang tua penulis Bapak Tua Naibaho sosok Ayah dan ibu Juraidah Tanjung selaku mamak yang tidak pernah lelah memberikan dukungan, motivasi, dan pengorbanan di setiap langkah hidup penulis. Yang selalu mendoakan yang terbaik. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan atas segala cinta, perhatian, dan pengorbanan yang tak ternilai selama ini. Berkat kasih dan perjuangan Ayah dan Mamak, penulis dapat berdiri dan bertahan hingga pada titik ini. Kiranya Allah SWT senantiasa memberikan Ayah dan Mamak dengan umur yang panjang, kesehatan serta rezeki yang melimpah.

16. Kepada teman-teman seperjuangan di Jurusan Ilmu Keolahragaan, Kelas C Angkatan 2021 UNIMED, yang mungkin belum sempat penulis sebutkan satu per satu, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah kalian berikan selama ini.

17. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Abang penulis yaitu Nazirul Azman Naibaho yang telah memberikan dukungan serta sering memberikan rezekinya kepada penulis untuk kebutuhan dalam menjalani perkuliahan ini.

18. Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua kakak perempuan yaitu Fitri Despina Naibaho dan Fitra Despani Naibaho yang selalu memberikan motivasi serta arahan baik secara langsung dan tidak langsung.

19. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman yang setiap hari bersama yaitu Ulfi Clara Septiani Waruwu dan Kasiani Nazara yang tak henti-hentinya memberikan semangat dan motivasi, menjadi bagian penting selama penyusunan skripsi ini.

20. Penulis mengucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan, bantuan, bimbingan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih khusus di sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dan memberikan arahan berharga, serta kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan do'a dan dukungan moral. serta motivasi dalam proses penyusunan Skripsi ini. Meskipun tidak dapat saya sebutkan satu per satu, setiap kontribusi yang diberikan sangat berarti dan menjadi bagian penting dalam terselesaikannya skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik serta saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penyusunan skripsi ini, sekaligus memberikan manfaat bagi penulis maupun

para pembaca. Akhir kata, terimakasih kepada semua yang terlibat dan kepada pembaca, semoga skripsi ini membawa manfaat

Medan, Januari 2026



Nazira Azmi Naibaho
NIM 6213510013



THE
Character Building
UNIVERSITY