

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 Relaksasi Dengan Menggunakan Alat Handweights Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial lanjut Usia Binjai”, disusun 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 terimakasih kepada, Yth:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Baharuddin, S.T., M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Ahmad, S.Pd.,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.selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Ibu Dr. Novita, S.Pd, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Ibu Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM.,M.Kes. selaku Ketua prodi ilmu keolahragaan FIK UNIMED.
7. Bapak Deni Rahman Marpaung,S.Pd.,M.Or. selaku sekretaris prodi ilmu keolahragaan FIK UNIMED\.
8. Bapak Prof. Dr. Syamsul Gultom, SKM.,M.Kes. selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan masukan, waktu serta saran untuk membimbing saya dalam penulisan skripsi ini, saya pribadi bersyukur dan bangga dapat dibimbing oleh beliau.
9. Ibu Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd. selaku dosen penguji I saya yang sudah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan penelitian ini.
10. Bapak Agussalim Samosir, S.Si., M.Or. selaku dosen penguji II saya yang sudah membantu dalam penyempurnaan skripsi saya.
11. Bapak Puji Ratno.S.Si, M.Pd. selaku dosen penguji III saya yang sudah memberikan masukan demi kesempurnaan penelitian ini.

12. Ibu Zulaini, S.K.M., M.Kes. selaku ketua jurusan sebelumnya.
13. Bapak Heri Masmur Sembiring, S.Pd., M.Pd. sebagai validator saya yang telah memberikan masukan, saran dan arahan yang begitu banyak demi kesempurnaan penelitian ini
14. Bapak/Ibu Dosen jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
15. Ibu Tessa Simahate, S.Sos., M.IKom. selaku kepala Digital Library UNIMED.
16. Seluruh civitas Akademik Universitas Negeri Medan.
17. Kepada UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
18. Teristimewah kepada orang tua saya tercinta, bapak Muhammad Hudri Rangkuti dan ibu saya Windi Kartika yang telah memberikan kasih sayang dan cinta, motivasi, dukungan dan semangat yang begitu luar biasa serta selalu mendoakan anaknya sehingga dapat dipermudah dan diperlancarkan segala urusannya dalam penyelesaian studi ini dengan penuh perjuangan, materi dan dukungan yang penuh kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
19. Kepada adik saya Muhammad Fahmi Satria Rangkuti yang paling saya sayangi, meskipun jauh di Papua tetapi senantiasa selalu memberikan doa, dukungan dan semangat yang luar biasa kepada saya selama penyusunan skripsi ini.
20. Kepada teman-teman seperjuangan skripsi saya Shelly Ramadhani Siregar, Intan Mardiana dan Marco Ezer Ginting terimakasih telah menemani, membantu, dan memberikan semangat kepada penulis dengan penuh keikhlasan selama penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas kehadiran, tawa dan dukungan yang selalu hadir disaat penulis merasa mulai menyerah.
21. Terakhir, kepada diri saya sendiri Nurul Azizah Rangkuti, wanita sederhana tetapi memiliki Impian yang sangat besar untuk mengangkat derajat dan membanggakan kedua orang tua saya. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri serta

