KATA PENGANTAR

Dengan kasih dan karunia Tuhan Yang Maha Esa. Penulis panjatkan puji dan syukur atas limpahnya berkat serta karunia Nya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana olahraga program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul: **"Pengaruh Masase Terhadap Penurunan Insomnia Pada Mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan".** Selama penulisan skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, ST., M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Bapak Dr. Hariadi M.Kes.,AIFO selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dan Ibu Dr. Novita, M.Pd, selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
4. Ibu Nurhamida Sari Siregar,SKM., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, sekaligus moderator yang telah

memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or. selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
6. Ibu Rima Mediyana Sari, S.Si., M.Or. selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan arahan selama perjalanan skripsi saya.
7. Ibuk Prof.Dr. dr. Novita Sari Harahap, M.Kes. selaku Dosen Penguji I yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Penguji II yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
9. Ibu Zulaini, S.K.M., M.Kes, selaku Dosen Penguji III yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
10. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan beserta staf administrasi yang memberikan bantuan dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti aktivitas akademik di bangku perkuliahan.
11. Seluruh sivitas Akademik Universitas Negeri Medan.
12. Juruselamat tersayang, Tuhan Yesus Kristus yang selalu ada disetiap langkah penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Terimakasih karena

selalu memberikan harapan, tidak pernah meninggalkan dan selalu ada mujizat diwaktu yang tepat ditengah keputusasaan penulis.

13. Terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya dari lubuk hati terdalam kepada dua orang yang paling berjasa dalam hidup penulis. Cinta pertama Ayah tercinta Superman Purba dan Ibu terkasih Irama Br Tarigan. Dua orang yang sangat hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anak-anaknya hingga mendapatkan gelar sarjana serta selalu menjadi penyemangat bagi penulis. Terimakasih untuk doa ayah dan ibu yang sangat luar biasa, kasih sayang, nasihat, motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini, terimakasih ayah dan ibu sehat selalu dan panjang umur. Karena ayah dan ibu harus ada disetiap perjalanan hidup penulis.
14. Kepada Saudara dan saudari tercinta, Firdaus Alfredo Purba, Gary Sebastian Purba, Anjas Yosia Purba, Ekalina Pransiska Br Ginting dan Wiwit Lestari Br situmorang. Terimakasih sudah selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk adikmu. Setiap kasih sayang dan dukungan sangat berarti dalam perjalanan ini. Kehadiran kalian adalah kekuatan yang tak tergantikan kepada penulis.
15. Kepada Keponakan-keponakan penulis, kepada anak bik uda Dean Arsen Purba, Keenan Aldrich Purba dan Orzora Aunice Br Purba.Terimakasih atas kelucuan-kelucuan yang membuat penulis selalu semangat.
16. Terimakasih kepada sahabat-sahabat saya Josua Surbakti, Samuel Sitepu, Dea Barus, Laurenza Sinaga Dan M.Syahputra yang sudah memberi

dukungan, motivasi, serta perhatian kepada penulis dan terimakasih telah mau mendengarkan segala keluh kesah penulis selama penulisan skripsi ini.

17. Terimakasih kepada Lia Debersi Depari teman satu kost yang telah menemani penulis selama 4 tahun berkuliah, terimakasih untuk setiap cinta kasih, motivasi serta dukungan kepada penulis, *See You On Top!*.
18. Teman seperjuangan IKOR 2020 ter-khusus teman-teman IKOR D 2020 yang memberikan dukungan positif kepada penulis.
19. Kepada yang teristimewa yang tak kalah penting kehadirannya, Dikki Afrianta Ginting, terimakasih selalu menemani penulis dikala suka maupun duka, terimakasih telah tulus memberikan kasih sayang, terimakasih telah memberikan pelajaran berharga kepada penulis bahwa penulis tidak pernah berjalan sendiri, terimakasih selalu memberikan dukungan dan motivasi ketika penulis sedang tidak mampu.
20. *Last but not least.* Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan impian yang tinggi, terimakasih kepada penulis skrispi ini yaitu diriku sendiri, Iche Abigail Br Purba. Orang yang selalu bertanya kapan kamu wisuda? Dan kapan skripsimu selesai? Terlambat lulus atau tidak lulus tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan dan bukanlah sebuah aib. Yang penting bukan siapa duluan sampai,tapi siapa yang tetap berani selesai. *So Proud of You!* Iche Abigail.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan kepada penulis. Dengan segala kekurangan

dan kesulitan yang dialami, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat ilmu bagi para pembaca. Pada akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, Oktober 2025

Penulis



Iche Abigail Br Purba

NIM. 6202210003