KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, karunia, serta kekuatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penulisan ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun guna perbaikan dimasa yang akan datang. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharudin, S.T., M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., 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.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

6. Ibu Dr. Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Jurusan IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
7. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or selaku Sekretaris Jurusan IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
8. Bapak Dr. Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing Akademik dan sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah banyak membimbing dan memberi masukan dalam penyelesaian skripsi.
9. Ibu dr. Rika Nailuvar Sinaga, M.Biomed., AIFO-K selaku pengarah I yang telah memberi masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
10. Bapak Agus Salim Samosir, S.Si., M.Or., AIFO selaku pengarah II telah banyak membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi.
11. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd. selaku pengarah III yang membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi.
12. Bapak/Ibu Dosen yang juga turut serta membantu penulis dalam penyelesaian skripsi dan Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada kedua orang tua tercinta Ibu Lisbet Sihombing dan Bapak Lumner Panjaitan, saya ucapakan terimakasih yang dimana kasih sayang, kesabaran, dan doa, yang tiada henti telah menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah saya. Dukungan moral dan semangat yang senantiasa mereka berikan menjadi fondasi penting dalam perjalanan akademik ini. Tanpa pengorbanan dan ketulusan mereka, capaian ini tidak pernah terwujud.
14. Kepada seluruh saudara dan keluarga tercinta kakak Susianti Panjaitan, Abang Lamhot Siboro, kakak Lastri Panjaitan, Abang Yosep Kurnia Tampubolon, Abang Daniel Panjaitan, Eda Nora Sihombing, Abang Zekson Panjaitan serta keponakan tersayang Sergio Siboro, Rayen Siboro, Xylem

Tampubolon, dan Luhut Panjaitan atas segala bentuk dukungan, semangat, motivasi, dan bantuan yang diberikan baik secara moril maupun materi selama proses penyusunan skripsi ini.

15. Kepada yang terkasih Canra Sinaga terima kasih atas segala dukungan, perhatian, dan kesabaran yang selalu diberikan selama kuliah dan proses skripsi.
16. Kepada sahabat terbaik Sanna Meria Sitanggang, Jelita Panjaitan, Silvana Sihombing, Santa Sinaga, Destia Nur Frida, Desrayani Sianipar, Nissa Nurhasanah, Apriselia Siringoringo, Gloria Situmorang, Cathrine Saragi, Oktavia Saragih, Ani Situmorang, Suspita Ginting, Sakhir Hulu atas canda tawa serta motivasi dalam penyelesaian skripsi.
17. Kepada rekan-rekan seperjuangan IKOR 2021 terkhusus IKOR A 2021 yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini, atas kebersamaan, tawa, semangat serta dukungan yang tak ternilai selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
18. Kepada SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa yang telah berkenan memberi waktu dan tenaga selama penelitian berlangsung semoga SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa semakin sukses.
19. Kepada penulis Sofia Ratnasari Panjaitan atas ketekunan, kesabaran, dan semangat yang terus dijaga dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.

Medan, Juni 2025
Penulis,



Sofia Ratnasari Panjaitan
NIM. 6213210069