

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang dibuat untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sains di Universitas Negeri Medan.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak yang disebabkan karena kurangnya ilmu pengetahuan dan dana yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ibnu Hajar, M.Si selaku Rektor UNIMED.
2. Bapak Drs. Basyaruddin Daulay.M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Bapak Drs. Suharjo, M.Pd sebagai Pembantu Dekan I FIK Unimed, Bapak Drs. Mesnan, M.Kes Sebagai Pembantu Dekan II FIK Unimed dan Bapak Drs. Budi Valianto, M.Pd Sebagai Pembantu Dekan III FIK Unimed.
4. Bapak Drs. Benny Subadiman, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Unimed serta sebagai Pembimbing Skripsi yang telah membimbing penulis dalam penulisan skripsi ini, dan Ibu Dra. Rosmaini Hasibuan. M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Unimed, yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi.

5. Seluruh Bapak/Ibu para peserta senam lansia Telkom Lubuk Pakam beserta staf pegawai Telkom Lubuk Pakam yang telah banyak membantu penulis.
6. Terkhusus penulis ucapkan kepada Ibunda Silvia Abdilla NST.SH dan Ayahanda Tengku Abdul Chalik, yang telah banyak memberikan semangat, dukungan moral serta doa untuk penulis, sehingga pembuatan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Teristimewa juga untuk Agung Tri serta seluruh keluarga besar Tengku dan seluruh keluarga besar Nasution, yang telah memberikan motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Spesial untuk semua teman-teman, yaitu : Tengku Zulheni, Mira Yaniya, Shinta Sativa, Natalia Br. Barus, S.Si, serta seluruh kerabat IKOR 2008, Tim Voli Unimed, Tim Softball dan Baseball Unimed dan yang lainnya yang tidak mungkin disebutkan semuanya yang sudah memberikan motivasi kepada penulis.

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 dengan selesainya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis, pada umumnya bagi semua pembaca.

Medan, Pebruari 2013  
Penulis

Tengku Vicha Putri Juliani  
NIM 082266310016