

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga saya sebagai peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “ **Perbedaan Pemberian Latihan *Sit up* dengan Beban dan *Sit Up* Tanpa Beban Untuk Pengurangan Lingkar Perut Otot Abdominal** “.

Pembuatan proposal skripsi ini dibuat sebagai salah satu kewajiban untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi.

Pada kesempatan ini penulis ingin menghanturkan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak J.Hardjono,SKM.MARS selaku Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul dan sekaligus pembimbing I yang telah memberikan masukan dan pengarahan materi serta dalam penulisan serta penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Idrus Jus'at, Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul dan sekaligus dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya.
4. Bapak Sugijanto, Dipl.FT, M.Fis selaku Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul yang telah membantu memberikan masukan dan semangat.

5. Bapak Syahmirza Indra Lesmana, SKM, SSt.FT, M.OR selaku PUDEK II Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberi masukan dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Bapak M. Irfan, SSt.Ft selaku PUDEK III Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
7. Kak Ika SSt.Ft serta seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
8. Kedua orang tuaku, papa yang satu – satunya jadi cowok tergantung dirumah dan mama yang tak pernah lupa mengajarku untuk tak lupa berdoa, serta saudaraku tersayang kak Maya, makasih untuk dukungannya selama ini baik moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Untuk Niki Vikianto dan ibu bapak ku tercinta yang beberapa bulan terakhir ini selalu menemaniku, yang tak pernah bosan tuk memberi support yang menjadi tempatku berkeluh kesah.
10. Untuk teman – teman seperjuangan dan teman konsul bareng, Mimi Luv u Lot, Irma, Ajeng dan teman – teman lain yang tak bisa disebut satu persatu.
11. Seluruh sampel yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Jakarta, Mei 2011

Penulis