

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul *“Hold Relax Stretching Tidak Lebih Baik Dibanding Active Isolated Stretching Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Remaja Usia 19-21 Tahun”*.

Pembuatan skripsi ini dibuat sebagai suatu kewajiban untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar sarjana fisioterapi.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Syahmirza Indra Lesmana, SKM, SSt.Ft, M.OR selaku Dekan Fakultas Fisioterapi.
2. Ibu Muthiah Munawwarah SSt.Ft, M.Fis selaku Wakil Dekan Fakultas Fisioterapi.
3. Bapak Abdul Chalik Meidian, Amd.Ft, SAP, M.FIS selaku Kajur Fakultas Fisioterapi sekaligus Pembimbing I yang dengan sabar telah banyak memberikan masukan pengarahan materi ilmiah dalam penulisan serta penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Pramudya Utama, SST.Ft, sebagai pembimbing II yang dengan sabar telah banyak memberikan masukan pengarahan materi ilmiah dalam penulisan serta penyelesaian skripsi ini.
5. Ayahanda Puji Hartoyo dan Ibunda Tini selaku kedua orang tua saya.
6. Kakanda Berry Putra dan Tia Iradita selaku saudara kandung saya.

7. Yuzar Lesmana dan Rosila selaku Paman/bibi saya beserta Mohammad Reza selaku anak mereka.
8. Ibunda Nur dan AA Lia yang telah memberikan dukungan semangat kepada penulis.
9. Said Faisal Rhamdani yang telah memberikan dukungan batiniah selama penyusunan skripsi ini, doain aku cepat lulus
10. Semua dosen fakultas fisioterapi yang sudah memberikan semua kemampuan, ilmu-ilmunya kepada kami mahasiswa fisioterapi 2011.
11. My team otot Gilar Wisnu Hardi yang selalu bersama untuk mengerjakan skripsi ini dan konsul selalu bersama “semangat”.
12. Teman dekat Diyah, Vania, Almh Helen, Neni, Sendi, Susi, Refi, Dian, Dita, Novita, Suci, Wenda, Nia, Seftian, Ijal, Doni, Revangga.
13. Teman-teman seperjuangan fisioterapi universitas esa unggul angkatan 2011 yang selalu memberikan dukungan dan selalu memberi semangat dan semangat.

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

Jakarta, 11 Agustus 2015

Penulis