

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismilahirrahmanirrahim

Yang utama dari segalanya...

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu

terlimpahkan keharibaan Nabi

Muhammad SAW. Kupersembahkan karya sederhana ini untuk :

Kedua orang tuaku tercinta, Mama dan Bapak yang tak henti-hentinya memberikan dukungan kepadaku baik moril maupun materi serta memberikan doa dan semangat kepadaku sehingga aku dapat





mengeluarkan
kuliahku di
Fakultas Ilmu
Keolahragaan,
Universitas Negeri
Jakarta. Sebagai
tanda bakti ,

hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga
kupersembahkan karya kecil ini untuk Mama dan Bapak yang telah
memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang
tak mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas
bertuliskan kata cinta dan persembahan. dengan karya kecilku
inilah semoga akan menjadi langkah awal untuk aku bisa
membanggakan keluarga. Dan tak lupa juga kupersembahkan karya
ini untuk kakakku satu-satunya Budi Azhari, S.Si , semoga kita
menjadi anak-anak yang berbakti dan berguna untuk kedua orang
tua kita aamiin. Dan satu lagi aku ucapkan terimakasih untuk
keluarga besarku “Ramal’s Family” yang telah mensupport dan

mendoakanku dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih
Keluargaku~



Terimakasih kepada bapak Dr.
Ramdan Pelana M. Or selaku
Ketua Program Studi Ilmu
Keolahragaan sekaligus
Penasihat Akademik saya
yang telah membantu saya dan
mahasiswa-mahasiswa IKOR

yang lainnya selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.



Terimakasih kepada Dosen
Pembimbing I saya yaitu Dr. Mansur
Jauhari, M,Si yang sudah sangat
membantu saya dalam penyelesaian
skripsi ini, yang sudah membagikan
ilmunya kepada saya sehingga skripsi
saya dapat terselesaikan dengan tepat

waktu.



Terimakasih juga buat Dosen Pembimbing II saya Mrs. Rina Ambar Dewanti, M.Pd yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi saya dan sudah terjun langsung dalam proses penelitian saya. Beliau adalah orangtua saya selama

dikampus, beliau sangat berjasa untuk



hidup saya karena tanpa beliau saya tidak akan bisa dan tidak akan mengerti apa dan bagaimana melakukan senam aerobik dan *zumba dance* dengan benar. Beliau merupakan satu-satunya dosen perempuan di FIK UNJ yang menurut saya paling seru dan paling kece!!! Terimakasih untuk semuanya yaa Mrs. Ambaar ...

Serta terimakasih kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah mendidik dan memberikan ilmu yang sangat berguna untuk masa depan saya nantinya. Terimakasih banyak Pak... Bu...



Terimakasih
juga untuk pacar
kesayangan gue
satu-satunya
Muhammad
Randy Candra
Nugroho, S.Or
a.k.a KEKING

hahaha. Dia adalah teman gue dari semester awal masuk kuliah dan akhirnya kita pacaran pas awal awal semester 6. Dari teman eh jadi demen ezzaak hahaha. Alhamdulillah yaa kita bisa lulus bareng tahun iniii seneng deh pusing ngerjain skripsi bareng sama

kamu. Yaa meskipun dia kadang nyebelin banget orangnya dan suka gak jelas tapi cuma dia yang selalu nemenin gue dan ngertiin gue heemmm. Makasih yaaa sayang semoga kita bisa bareng teruuss Aamiin. I LOVE YOU!



Dan tak lupa gue ucapkan untuk seluruh mahasiswa IKOR 2012, Gak terasa udah 4 tahun

kita menjalani perkuliahan bersama, menjalani masa dimana kita menuntut ilmu untuk masa depan kita, susah senang selalu kita rasakan bersama, Pasti gue bakal kangen dan ga bakal lupa moment moment indah nan kocak sama kalian genggss huhu sedih deh mau pisah sama bocah bocah peak kayak kalian. panggilan. Semoga suatu saat nanti kita bisa kumpul bareng lagi dengan kesuksesan kalian masing-masing yaaa. Semoga cita-cita

kita dari saat pertama kita ketemu di kampus sampe saat ini dapat tercapai,, amiiiiin ya robbal alamin..... I LOVE YOU GENGSS !



Dan tak akan terlupakaaan...

TERIMA KASIH M.A.G....

Makasih banyak buat

instruktur-instruktur M.A.G

gaitu Ka Indra, Ka Agus, Ka

Helmy yang udah kasih

kesempatan buat gue

menimba ilmu di M.A.G. Makasih buat semua ilmu yang udah kalian

sharing ke gue mulai dari soal fitness sampai soal aerobie dan

zumba... Makasih banyaaakk kakak kakaak...