KATA PENGANTAR

Assalamulaikum wr. wb
Bismillahirahmaanirrahim,

Puji dan syukur panjatkan kepada kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat kepada kita yaitu iman dan islam, dan kepada jungjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dengan sekian lamanya menyusun dan menyelesaikan laporan tugas akhir ini, Alhamdulilah karena berkat karunia-Nyalah dapat menyelesaikan laporan pengantar tugas akhir yang berjudul "**Gaya Hidup Sehat Dengan Latihan Angkat Beban**" sebagai salah satu syarat untuk mencapai kelulusan mata kuliah Tugas Akhir.

Dalam menyelasaikan tugas akhir ini banyak pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam merancang dan menulis proyek Tugas Akhir ini. Oleh karena itu penulis berkesempatan ingin menuturkan rasa banyak terima kasih kepada yang terhormat Bapak Drs. Hary Lubis, selaku pembimbing Tugas Akhir dan juga kepada Bapak Irwan Tarmawan, M.Ds, Selaku Kordinator Tugas Akhir dan Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu-persatu. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam laporan pengantar proyek tugas akhir ini yang jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan saran dan kritik untuk masukan dalam memperbaiki laporan pengantar tugas akhir ini dan mudah – mudahan tulisan ini dapat bermanfaat.

Walaikumsalam wr.wb

Bandung, 2015

Indra Juliana