

**LATIHAN *THERABAND* UNTUK KESEIMBANGAN LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program  
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh  
**ADHINA NUR FAJRIN**  
**E2016001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2020**

**LATIHAN *THERABAND* UNTUK KESEIMBANGAN LANSIA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program  
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh  
**ADHINA NUR FAJRIN**  
**E2016001**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### LATIHAN *THERABAND* UNTUK KESEIMBANGAN LANSIA

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penajam, 10 Juli 2020



Adhina Nur Fajrin  
NIM. E2016001

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adhina Nur Fajrin

Nim : E2016001

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Latihan *Theraband* untuk Keseimbangan Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 27 Agustus 2020

Yang menyatakan



(Adhina Nur Fajrin)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul:

**LATIHAN *THERABAND* UNTUK KESEIMBANGAN LANSIA**  
Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Juli 2020

Pembimbing I



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0627088801

Pembimbing II



Nasri, M.Or  
NIDN. 0627029201

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul:

### **LATIHAN *THERABAND* UNTUK KESEIMBANGAN LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang skripsi pada tanggal 20 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 Agustus 2020

Mengesahkan,

- Penguji
1. Leo Mochammad Dahlan, SSt, FT., M.Kes (.....)  
NIP. 197103181994031007
  2. Rini Widarti, SSt, FT., M.Or (.....)  
NIDN. 0627088801
  3. Nasri, M.Or (.....)  
NIDN. 0627029201

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT kepadanya kita menyembah dan meminta ampun atas khilaf yang telah kita lakukan. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah nabi Muhammad SAW semoga kelak kita dikumpulkan dalam barisan beliau, yaitu orang-orang yang mendapat syafaat. Rasa syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Latihan *Theraband* Untuk Keseimbangan Lansia”.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Didalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Nasri, M.Or selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan dan saran sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua tercinta, Ibu Nurhalifah dan Bapak Suyatno, juga kedua adik Alya dan Fahri yang telah mendo’akan, memberi semangat dan dukungan penuh sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Teman-teman Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang banyak sekali membantu dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Sahabat-sahabat baik, girl's, icikfam, trah hadi yang telah memberi banyak semangat, kenangan dan positif energi.
9. Semua pihak yang membantu penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan milik Allah SWT oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 10 Juli 2020

Penulis



