

**LATIHAN *RESISTED* MENGGUNAKAN *ELASTIC BAND*
UNTUK FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*
PADA LANJUT USIA**

SKRIPSI

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



Oleh

**NIKITA FAUZIA HANIFA
E2016033**

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

**LATIHAN *RESISTED* MENGGUNAKAN *ELASTIC BAND*
UNTUK FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*
PADA LANJUT USIA**

SKRIPSI

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

Oleh

**NIKITA FAUZIA HANIFA
E2016033**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul :

LATIHAN *RESISTED* MENGGUNAKAN *ELASTIC BAND*

UNTUK FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*

PADA LANJUT USIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari Tugas Akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari diketahui penulis Tugas akhir merupakan hasil dari plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Juni 2020



Nikita Fauzia Hanifa
NIM E2016033

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nikita Fauzia Hanifa
NIM : E2016033
Jenis Karya : Poster
Judul : "Latihan *Resisted* Menggunakan *Elastic Band* untuk Fleksibilitas Otot Hamstring pada Lanjut Usia"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalty Non-ekklusif (Non-Eksklusif 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*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Dibuat di Klaten
Pada tanggal 18 Juni 2020

Yang menyatakan



(Nikita Fauzia Hanifa)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

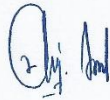
Skripsi dengan judul :

**LATIHAN *RESISTED* MENGGUNAKAN *ELASTIC BAND*
UNTUK FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING*
PADA LANJUT USIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang Skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

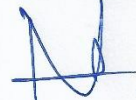
Surakarta, 18 Juli 2020

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Nasri, M.Or
NIDN. 0627029201

Mengetahui
Kaprodiplo IV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

**LATIHAN RESISTED MENGGUNAKAN ELASTIC BAND
UNTUK FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING
PADA LANJUT USIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas `Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas `Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juni 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Leo Muchammad Dahlan, SSt.FT., M.Kes.
NIP: 197103181994031007

(.....)

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

(.....)

3. Nasri, S.Or., M.Or.
NIDN: 0627029201

(.....)

Mengetahui
Kaprodiplo IV Fisioterapi



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini dengan judul “Latihan *Resisted* Menggunakan *Elastic Band* untuk Fleksibilitas Otot *Hamstring* pada Lanjut Usia”. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES `Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep, Ns.,M.Kep selaku Ketua STIKES `Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt., FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES `Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Rini Widarti, SSt., FT., M.Or selaku Sekretaris Program Studi DIV Fisioterapi STIKES `Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt., FT., M.Or selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Nasri, M.Or selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak/Ibu dosen dan staf di lingkungan Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES `Aisyiyah Surakarta

7. Ibu dan kedua adik saya Ninis, Iim yang selalu mendoakan, memberi semangat, motivasi dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
8. Kepada sahabat-sahabat terbaik saya Danas, Dea, Ariya, Sidiq, Kingkin, Aisyah, Mbak Ria, Mbak indah, Dinda, Mbak Maudy, Dwi, Mbak Tesya, Mbak Yeny, Nabila, Gustari, Mbak Adhina, Rinda, Mbak Dina, Aul, Dian yang telah membantu dan selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada sahabat-sahabat saya Fisioterapi angkatan 2016 yang telah membantu dan selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang bermanfaat bagi masa yang akan datang. Penulis mengharapkan karya tulis ini memberikan manfaat bagi teman sejawat fisioterapi dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 18 Juni 2020

Penulis