

***FOUR SQUIRE STEP EXERCISE* UNTUK KESEIMBANGAN  
DINAMIS PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**NOVA DWI ASTUTI**

**E2016034**

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

***FOUR SQUIRE STEP EXERCISE* UNTUK KESEIMBANGAN  
DINAMIS PADA LANSIA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NOVA DWI ASTUTI**

**E2016034**

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

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

***FOUR SQUARE STEP EXERCISE* UNTUK KESEIMBANGAN  
DINAMIS PADA LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian pernyataan 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 di duplikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana terapan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian 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.

Surakarta, 20 Juli 2020



**Nova Dwi Astuti**  
NIM.E2016034

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Nova Dwi Astuti

NIM : E2016034

Jenis Karya : Skripsi

Judul : "Four Squire Step Exercise Untuk Keseimbangan Dinamis Pada Lansia"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonexklusif (*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,



(Nova Dwi Astuti)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi ini dengan judul:

***FOUR SQUARE STEP EXERCISE* UNTUK KESEIMBANGAN DINAMIS  
PADA LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2020

Pembimbing I



Maskun Pudjiyanto, SMPh., S.Pd., M.Kes

NIDK. 9906000450

Pembimbing II



Nasri, M.Or

NIDN. 0627029201

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul:

### ***FOUR SQUARE STEP EXERCISE* UNTUK KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagai syarat menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 21 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Agustus 2020

Mengesahkan,

- Penguji
1. Leo Muchammad Dahlan, SS,FT., M.Kes. (.....)  
NIP. 197103181994031007
  2. Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M.Kes. (.....)  
NIDK. 9906000450
  3. Nasti, M.Or (.....)  
NIDN. 0627029201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

## KATA PENGANTAR

### **Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT kepadanya kita menyembah dan meminta ampunan atas khilaf yang telah kita lakukan. Shalawat serta salam turunkan kepada Rasulullah nabi Muhammad SAW semoga kelak kita dikumpulkan dalam barisan baliu, yaitu orang-orang yang mendapat syafaat. Rasa syukur dan termakasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "*Four square step exercise* untuk keseimbangan dinamis pada lansia".

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

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or selaku ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta
3. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes selaku pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Nasri, M.Or selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar 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 yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu.

6. Kedua orang tua tercinta yang telah mendo'akan, memberikan semangat dan dukungannya yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Seluruh keluarga besar saya, kakak dan adik saya yang telah banyak memberikan do'a dan semangatnya.
8. Teman-teman Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016-2017 yang banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
9. Icik Fam dan Trah Hadi Sumengko yang telah memberikan banyak semangat dalam mengerjakan skripsi bersama-sama.
10. Semua pihak yang telah membantu penulisan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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

**Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.**

Surakarta, Agustus 2020

Penulis

Nova Dwi Astuti