

**LATIHAN *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN STATIS LANSIA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**SEKAR LISTYANINGRUM**  
**E2016043**

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

**LATIHAN *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN STATIS LANSIA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**SEKAR LISTYANINGRUM  
E2016043**

**PROGRAM 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 *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN STATIS LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi 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 9 Juli 2020



Sekar Listyaningrum  
NIM E2016043

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Sekar Listyaningrum  
NIM : E2016043  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul : “Latihan *Balance Exercise* Dan *Ankle Strategy Exercise* Untuk Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Eklusif Royalti-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 Surakarta

Pada tanggal 9 Juli 2020

Yang menyatakan



(Sekar Listyaningrum)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

### **LATIHAN *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN STATIS LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diajukan pada ujian sidang Skripsi Program  
Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 9 Juli 2020

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, S.MPh.,SPd.,M.Kes  
NIDN. 990600045

Pembimbing II



Ipa Sari Kardi, M.Or.,AIFO  
NIDN. 0603039301

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

### **LATIHAN *BALANCE EXERCISE* DAN *ANKLE STRATEGY EXERCISE* UNTUK PENINGKATAN KESEIMBANGAN STATIS LANSIA**

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

Surakarta, 28 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes  
NIDN. 0625097901

(.....)

2. Maskun Pudjianto, S.MPh.,S.Pd.,M.Kes  
NIDN. 990600045

(.....)

3. Ipa Sari Kardi, M.Or,AIFO  
NIDN. 0603039301

(.....)

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



(.....)

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Kepada yang saya hormati :

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.,FT., M.Or selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan dan dengan sabar serta motivasi sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ipa Sari Kardi, M.Or, AIFO selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Kedua orang tua saya Bapak Agung Riyanto dan Ibu Listyawati yang selalu mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 dan teman terbaik saya keluarga abah lala (Rinda, Cindy, Anggita, Atina, Alfiah, Dinda, dan Riski).

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, 2020

Penulis