

**LATIHAN *ELASTIC-BAND RESISTANCE TRAINING* DAN
MODIFIED OTAGO EXERCISE PROGRAME UNTUK
MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA LANSIA**

SKRIPSI

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



Oleh :

ZOLANDA TESYA NOVIASARI
E2016047

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

**LATIHAN *ELASTIC-BAND RESISTANCE TRAINING* DAN
MODIFIED OTAGO EXERCISE PROGRAME UNTUK
MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA LANSIA**

SKRIPSI

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

Oleh :

**ZOLANDA TESYA NOVIASARI
E2016047**

**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 *ELASTIC-BAND RESISTANCE TRAINING* DAN *MODIFIED OTAGO EXERCISE PROGRAME* UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA 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, 14 Juli 2020



Zolanda Tesya Noviasari
NIM E2016047

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Zolanda Tesya Noviasari

NIM : E2016047

Jenis Karya : *Booklet*

Judul : LATIHAN *ELASTIC-BAND RESISTANCE TRAINING* DAN
MODIFIED OTAGO EXERCISE PROGRAME UNTUK
MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA LANSIA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalti Noneklusif (Non-Exclusive Royalty- Free Right)* kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Sutrakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir 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 14 Juli 2020

Yang menyatakan



Zolanda Tesya Noviasari
NIM E2016047

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

LATIHAN *ELASTIC-BAND RESISTANCE TRAINING* DAN *MODIFIED OTAGO EXERCISE PROGRAME* UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA LANSIA

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

Surakarta, 30 Juli 2020

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, SMPH., S.Pd., M.Kes
NIDK. 99060004450

Pembimbing II



Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul :

LATIHAN *ELASTIC-BAND RESISTANCE TRAINING* DAN *MODIFIED OTAGO EXERCISE PROGRAME* UNTUK MENURUNKAN RESIKO JATUH PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi DIV Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 30 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji

1. Leo Muchammad Dahlan, SSt.FT., M.Kes
NIP. 197103181994031007
2. Maskun Pudjianto, SMPh., S.Pd., M.Kes
NIDK. 99060004450
3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN. 0609029501

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Kaprosdi DIV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Loni, 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 tugas akhir. Selama menyelesaikan penyusunan tugas akhir 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. Bapak Maskun Pudjiyanto, SMPH., S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya Bapak Sugimin dan Ibu Titik yang selalu mendo'akan, memberi dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan support system Bmb yang telah banyak memberi do'a, dukungan dan semangatnya.
6. Teman-teman Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 dan teman Abah lala (Maudy, Dwi, Nabila, Kingkin, Yeny, Nikita dan Lusi).

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, 30 Juli 2020

Penulis