

**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT SQUAT* TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA LANSIA WANITA DI
POSYANDU LANSIA RAHMAT SEHAT DUSUN TUREN
MOJOLABAN SUKOHARJO**

SKRIPSI

**Disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program
Studi Diploma IV Fisioterapi
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

VINA DEVI KURNIAWATI

E2018064

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2022**

**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT SQUAT* TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA LANSIA WANITA DI
POSYANDU LANSIA RAHMAT SEHAT DUSUN TUREN
MOJOLABAN SUKOHARJO**

SKRIPSI

Oleh:

VINA DEVI KURNIAWATI

E2018064

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2022**

**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT SQUAT* TERHADAP
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA LANSIA WANITA DI
POSYANDU LANSIA RAHMAT SEHAT DUSUN TUREN
MOJOLABAN SUKOHARJO**

SKRIPSI

**Disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program
Studi Diploma IV Fisioterapi
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Oleh:

VINA DEVI KURNIAWATI

E2018064

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT SQUAT* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA LANSIA WANITA DI POSYANDU RAHMAT SEHAT DUSUN TUREN MOJOLABAN SUKOHARJO

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi 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 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, 27 Februari 2022



Vina Devi Kurniawati
NIM E2018064

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Vina Devi Kurniawati

NIM : E2018064

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : Pengaruh Latihan *Bodyweight Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Lansia Wanita Di Posyandu Lansia Rahmat Sehat Dusun Turen Mojolaban Sukoharjo

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 di dalamnya 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 Februari 2022

Yang menyatakan



(Vina Devi Kurniawati)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT SQUAT* TERHADAP KEKUATAN
OTOT TUNGKAI PADA LANSIA WANITA DI POSYANDU LANSIA
RAHMAT SEHAT DUSUN TUREN MOJOLABAN SUKOHARJO**

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

Surakarta, 16 Juni 2022

Pembimbing



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN 0627088801

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:




PENGARUH LATIHAN *BODYWEIGHT SQUAT* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA LANSIA WANITA DI POSYANDU LANSIA RAHMAT SEHAT DUSUN TUREN MOJOLABAN SUKOHARJO

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana terapan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 16 Juni 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 16 Juni 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes (.....)
NIDK. 9906000450
2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M (.....)
NIDN. 0607039301
3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or (.....)
NIDN. 0627088801

Mengetahui,

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi


Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN 0615059502

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayahNya atas terselesainya tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Bodyweight Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Lansia Wanita Di Posyandu Lansia Rahmat Sehat Dusun Turen Mojolaban Sukoharjo”**. Penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas bantuan dan bimbingan semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis, selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or, selaku dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan dan arahan serta saran yang diberikan kepada penulis.
5. Orang tua dan kakak tercinta yang telah banyak berkorban demi keberhasilan menempuh pendidikan Diploma IV Fisioterapi di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Teman-teman Program Studi Diploma IV Fisioterapi angkatan 2018 yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Surakarta, 27 Februari 2022

Penulis