

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA LANSIA**

SKRIPSI

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



Oleh

An'nisa Fitria Surya Kurniadevi

E2018016

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

2022

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA LANSIA**

SKRIPSI

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

Oleh

An’nisa Fitria Surya Kurniadevi

E2018016

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2022

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA LANSIA**

SKRIPSI

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

Oleh

An'nisa Fitria Surya Kurniadevi

E2018016

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA LANSIA

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 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, 5 Maret 2022



An'nisa Fitria Surya Kurniadevi

NIM. E2018016

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : An'nisa Fitria Surya Kurniadevi

NIM : E2018016

Jenis Karya : Skripsi

Skripsi Judul : Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*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 : 5 Maret 2022

Yang menyatakan



(An'nisa Fitria Surya Kurniadevi)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA LANSIA**

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

Surakarta, 3 Agustus 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 *PILATES EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan sidang pada tanggal 5 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 September 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

NIDN. 0607039301

3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0627088801

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Rasa syukur dan terimakasih penulis panjatkan terhadap kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat , taufik, serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot *Hamstring* Pada Lansia”. Didalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih 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 Mirawarti, S.Tr.Ftr., M.Or selaku Ketua Prodi Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku dosen pembimbing yang selalu memberi bimbingan serta saran dan masukan selama proses penyusunan proposal ini.
5. Kedua orang tua saya dan adik kandung saya yang selalu memberikan doa dan dukungan secara moral dan materi.
6. Teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2018.

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 5 Juli 2022

Penulis