

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* DAN *CALF RAISES* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL OTOT TUNGKAI PADA
LANSIA**

SKRIPSI

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



Oleh:

MOHAMAD REZA OKTAVIANO

202115027

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

2025

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* DAN *CALF RAISES* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL OTOT TUNGKAI PADA
LANSIA**

SKRIPSI

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



Oleh:

MOHAMAD REZA OKTAVIANO

202115027

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

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* DAN *CALF RAISES*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL
OTOT TUNGKAI PADA LANSIA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan 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 Institusi manapun. Manapun, apabila ternyata di kemudian hari penulis Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2025



Mohamad Reza Oktaviano

NIM. 202115027

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika Universitas 'Aisiyiah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohamad Reza Oktaviano

Nim : 202115027

Jenis karya : Skripsi

Judul : Pengaruh *Body Weight Squat* Dan *Calf Raises* Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Otot Tungkai Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisiyiah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas 'Aisiyiah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 7 Juli 2025

Yang menyatakan



(Mohamad Reza Oktaviano)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* DAN *CALF RAISES* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL OTOT TUNGKAI PADA
LANSIA**

Dinyatakan telah disetujui pada Ujian Sidang Skripsi Program Studi Sarjana
Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 7 Juli 2025

Pembimbing



Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN. 0616029401

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* DAN *CALF RAISES* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL OTOT TUNGKAI PADA
LANSIA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 25 Juli 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat /sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Agustus 2025

Mengesahkan penguji,

- | | |
|--|---------|
| 1. <u>Alinda Nur Ramadhani, S. Fis., M.K.M</u>
NIDN. 0609029501 | (.....) |
| 2. <u>Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis</u>
NIDN. 0615059502 | (.....) |
| 3. <u>Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr.,M.Fis</u>
NIDN. 0616029401 | (.....) |

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis
NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Body Weight Squat* Dan *Calf Raises* Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Otot Tungkai Pada Lansia”. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni baginda Rasulullah SAW, yang telah memperbaiki akhlak dan budi pekerti manusia seperti yang kita rasakan sekarang ini. Proses pengerjaan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari pihak, sehingga 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 Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr.,M.Fis selaku pembimbing tugas akhir yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir ini.
5. Kepada ibu tercinta, ibu Sayem, S. Pd Perempuan yang hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anak-anaknya hingga mendapatkan gelar sarjana. Terimakasih untuk doa ibu yang luar biasa, kasih sayang, nasihat motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang sederhana ini, semoga ibu sehat selalu dan panjang umur. Karena ibu harus ada di setiap perjalanan hidup penulis. Terimakasih banyak.
6. Kepada Ayah Sutarna, S. Pd seorang ayah yang menjadi alasan penulis masih bertahan sampai saat ini. Puji Syukur sudah berada ditahap ini, menyelesaikan karya tulis yang sederhana. Terimakasih engkau selalu

memberikan kasih sayang yang sangat luar biasa besar, nasihat, motivasi, semangat dan doa yang terbaik untuk putra kecilmu ini.

7. Teman teman seperjuangan Trah Opet terimakasih sudah berjuang bersama dan saling menguatkan, saya berharap tetap bersama sampai kapanpun dan dimanapun.
8. Untuk Saudara Se Persis (Jesika) Terimakasih atas support selama saya menempuh pendidikan di kota Surakarta, kalian yang mengajarkan arti kebersamaan, arti dunia sebenarnya untuk saling menjaga menyayangi dan arti keluarga sebenarnya, walaupun kita di lahirkan di Rahim yang berbeda tetapi kita menjadi keluarga karena mendukung club sepak bola kebanggaan kita (Persis Solo). Terimakasih saudara saudara se Persis lainnya (East Gate Crew, B6 Surakartans, GK 1923, Ultras 1923, Pasoepati) semoga kita tetap berjuang bersama mendukung tim kebanggaan kita dan selipkan ribuan doa dengan tujuan yang sama, seperti anthem yang kita nyanyikan selalu SATU JIWA.
9. Dari penulis untuk semua. Setiap hari kita terus mengupayakan segala hal, tentang terus mengejar Pendidikan setinggi mungkin, tentang pasangan yang sesuai, tentang hidup berkecukupan. Menjalani hari dengan riang. Menutup akhir pekan dengan kebahagiaan. Bisa dengan pasangan, keluarga dan Kawan ataupun Karena SEPAK BOLA. Mari sejenak menepi dari segala keruwetan hidup di rezim ini. Adapun jawaban dalam hatimu kami turut mengaminkan. Semoga kedamaian terus menemani hari-hari kita semua. Persetan dengan capaian-capaian, koe kabeh setill iso koyo saiki. Murwani Kawijayaning Surakarta.
10. Teman-teman Program Studi DIV Fisioterapi angkatan 2021 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga studi kasus ini data bermanfaat bagi kita semua. Aamin.

Surakarta, 25 Juli 2025