

***ELASTIC BAND EXERCISE DAN ANKLE STRATEGY
EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA LANSIA***

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

Aulyana Anggi Asmulfauzi

E2016010

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

2020

***ELASTIC BAND EXERCISE DAN ANKLE STRATEGY
EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA LANSIA***

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**

Oleh

Aulyana Anggi Asmulfauzi

E2016010

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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

Elastic Band Exercise Dan Ankle Strategy Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi 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 Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan 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, 07 Juli 2020



Aulyana Anggi Asmulfauzi

E2016010

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai citivas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulyana Anggi Asmulfauzi

NIM : E2016010

Jenis Karya Skripsi

Judu : “*Elastic band Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia*”

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti (*Non-Wxclusof Royaltu-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 pengkalan data (*data base*), merawat mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal: 07 juli 2020

Yang Menyatakan

Aulyana Anggi Asmulfauzi

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul:

***ELASTIC BAND EXERCISE DAN ANKLE STRATEGY
EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
KESEIMBANGAN DINAMIS
PADA LANSIA***

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar proposal skripsi
Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, S.MPh., M.Kes

NIDK. 9906000450

Pembimbing II



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

NIDN. 0609029501

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



The official stamp of Universitas 'Aisyiyah Surakarta' is circular with a green border. Inside, there is a yellow sun-like emblem with a caduceus symbol in the center. The text 'UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA'' is written around the top inner edge, and 'PROGRAM STUDI IV FISIOTERAPI' is written around the bottom inner edge. A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

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

NIDN. 0605059001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul

ELASTIC BAND EXERCISE DAN ANKLE STRATEGY EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi fakultas ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 21 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat atau sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Juli 2020

Mengesahkan,

Penguji 1. Mulyanto, SSt.FT., M.Kes

NIP. 196504111992031007

(.....)

2. Maskun Pudjianto, S.MPh., Spd., M.Kes

NIDK. 9906000450

(.....)

3. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

NIDN. 0609029501

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi



Ari Sapti Mei Lemi, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakaatuh

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul “*Elastic Band Exercise dan Ankle Strategy Exercise* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Ketua Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M. Or selaku ketua program studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Selaku penguji utama yang memberikan kritik, saran dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberi saya semangat dan mendoakan saya selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakaatuh

Surakarta, Juli 2020

Peneliti

Aulyana Anggi Asmulfauzi