

LAMPIRAN

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

1. Nama : Assa Familia Futurani
2. NIM : E2019011
3. Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 16 Januari 2001
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Alamat : Tinawas Rt 07/Rw 01
 - a. Kelurahan : Rembun
 - b. Kecamatan : Nogosari
 - c. Kab/Kota : Boyolali
 - d. Provinsi : Jawa Tengah
6. Nomor Telepon : 085701198838
7. E-mail : assafamilia01@gmail.com



A. Riwayat Pendidikan

1. MIN Tinawas Lulus Tahun 2013
2. SMP Negeri 1 Nogosari Lulus Tahun 2016
3. SMA Negeri 1 Nogosari Lulus Tahun 2019

B. Riwayat Organisasi

1. Bidang Pengabdian Masyarakat IMP D-IV Fisioterapi tahun 2020/2021
2. Anggota UKM Paduan Suara 2019/2020 – 2020/2021

Assa Familia Futurani

NIM.E2019011

Lampiran 2

SURAT IZIN PENELITIAN



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Nomor : 07565/C.5-PN/MHN/2022 25 Jumadil Awal 1444 H
Lampiran : - 19 Desember 2022 M
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada : Yth. Ketua Posyandu Lansia Desa Bekangan Boyolali
di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di Posyandu Lansia Desa Bekangan Boyolali.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Assa Familia Futurani
NIM : E2019011
Program Studi : D4 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Aerobic Exercise Low Impact terhadap Functional Movement pada Lansia di Desa Bekangan Boyolali

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Sri Kusdiyati, SST, M.Keb.
NIK. 26.05.03

Kampus 1 : Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan Jebres Surakarta 57126
Telp. 0271- 631141,631143 Fax. 0271-631142

Kampus 2 : Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141 Telp./Fax. 0271-711270

Kampus 3 : Jl. Melon Raya Delegan RT.04 RW.07 Pabelan, Kartasura, Sukoharjo

Email : Info@alska-university.ac.id

Website : www.alska-university.ac.id

Lampiran 3

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN

PEMERINTAH KABUPATEN BOYOLALI
KECAMATAN NOGOSARI
KELURAHAN SEMBUNGAN
Alamat: Bekangan RT. 06/RW. 02, Sembungan, Nogosari, Boyolali

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Di Tempat

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di Posyandu Lansia Ngudi Raharjo Bekangan RT. 06, RW. 02, Nogosari, Boyolali dari tanggal 8 - 16 Maret 2023.

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan:

Nama : Assa Familia Futurani
NIM : E2019011
Universitas : Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Judul Skripsi : "Pengaruh Senam *Aerobic Exercise Low Impact* Terhadap *Functional Movement* Pada Lansia Di Posyandu Lansia Ngudi Raharjo Boyolali"

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Boyolali, 17 Maret 2023
Ketua RW 02



Lampiran 4

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Bapak/Ibu calon Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Assa Familia Futurani

NIM : E2019011

Alamat : Tinawa Rt 07/Rw 01, Nogosari, Boyolali

Akan melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Senam *Aerobic Exercise Low Impact* terhadap *Functional Movement* pada lansia Di Posyandu Lansia Ngudi Raharjo Boyolali." Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam *Aerobic Exercise Low Impact* Terhadap *Functional Movement* Pada Lansia, oleh sebab itu saya memohon kesediaan kepada Bapak dan Ibu di Posyandu Lansia Ngudi Raharjo untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Data yang akan diperoleh dari penelitian ini akan peneliti jaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti.

Peneliti,



Assa Familia Futurani

Lampiran 5

SURAT PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITI

Kepada Yth.

Saudara/i

Calon Asisten Peneliti:

Nama : Faizah Nurul Fitri

NIM : E20190

Assalamu'allaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya selaku peneliti hendak melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam *Aerobic Exercise Low Impact* terhadap *Functional Movement* pada lansia Di Posyandu Lansia Ngudi Raharjo Boyolali".

Sehubungan dengan hal ini, saya mohon kesediaan saudara/i untuk membantu jalannya penelitian sebagai asisten peneliti, Demikian surat permohonan ini saya buat, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih. Wasalamualaikum Wr. Wb.

Surakarta, 5 Maret 2023

Peneliti



Assa Familia Futurani

Lampiran 6

ABSENSI KEHADIRAN

ABSENSI KEHADIRAN
 PESERTA SENAM AEROBIC LOW IMPACT
 POSYANDU LANSIA NGUDI RAHARJO BOYOLALI

Hari/ Tanggal:

No.	Nama	TTD
1.	Suminah - RT 3.	1. <i>[Signature]</i> 120/80
2.	Jatinah.	2. <i>[Signature]</i>
3.	Sangrahah.	3. <i>[Signature]</i> 110/80
4.	Nasih.	4. <i>[Signature]</i> 190/100
5.	Mulyani.	5. <i>[Signature]</i> 140/80
6.	Soimah.	6. <i>[Signature]</i> 130/80
7.	Saminah.	7. <i>[Signature]</i> 150/80
8.	Suliyem.	8. <i>[Signature]</i> 120/80
9.	Muinah.	9. <i>[Signature]</i> 130
10.	Wagiyem.	10. <i>[Signature]</i> 130/80
11.	Suyati Kp 3.	11. <i>[Signature]</i> 120/80
12.	Wami	12. <i>[Signature]</i> 120/90
13.	Shi Nanyah Kipiyah.	13. <i>[Signature]</i> 140/80
14.	Napsah	14. <i>[Signature]</i> 110/90
15.	Dasih.	15. <i>[Signature]</i> 160/90
16.	Rebi.	16. <i>[Signature]</i> 150/80
17.	Dikem.	17. <i>[Signature]</i> 120/80
18.	Surah.	18. <i>[Signature]</i> 162/93
19.	Ngagiem.	19. <i>[Signature]</i> 130/80
20.	Marinem.	20. <i>[Signature]</i> 110/90
21.	Selami.	21. <i>[Signature]</i> 136/90

22.	Sri Ngehun	22. <i>[Signature]</i> 115/80
23.	Saniyem	23. <i>[Signature]</i> 140/60
24.		24.
25.		25.
26.		26.
27.		27.
28.		28.
29.		29.
30.		30.
31.		31.

Lampiran 7

KUESIONER PENELITIAN SENAM *AEROBIC EXERCISE LOW IMPACT* TERHADAP *FUNCTIONAL MOVEMENT* PADA LANSIA

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

A. Pendahuluan

Jumlah penduduk Indonesia berada pada ageing population, yang ditandai dengan persentase penduduk lanjut usia tahun 2020 yang mencapai lebih dari 10 %. Bahkan dari hasil proyeksi penduduk tersebut, pada tahun 2045, lansia Indonesia diperkirakan akan mencapai hampir seperlima dari seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021). Menurut Badan Pusat Statistik Lansia di Kabupaten Boyolali tahun 2020 prevalensi lansia usia 55-59 tahun sejumlah 59.562, usia 60-64 sejumlah 51.733, sedangkan usia 65 tahun keatas sejumlah 110.359 (Badan Pusat Statistik, 2020).

Penuaan adalah tahap kehidupan yang dialami semua orang. Seiring bertambahnya usia seseorang, kesehatan fisik dan mentalnya akan memburuk seiring dengan usia biologisnya. Penuaan fisik, juga dikenal sebagai proses degeneratif, memengaruhi orang lanjut usia, biasanya disebut lansia, dengan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis (Akbar, 2019). Ketika seseorang mencapai usia tua (lanjut usia), kondisi fisiknya akan memburuk, dan akan terjadi perubahan tubuh yang meliputi penurunan penglihatan, pendengaran, dan kekuatan otot, yang akan menyebabkan mereka mengalami keterbatasan dalam bergerak.

Penurunan aktivitas pada lansia akan menyebabkan terjadinya peningkatan asimetri tubuh dan keterbatasan fungsional. Secara khusus, latihan aerobik dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, sehingga cocok untuk digunakan oleh sejumlah besar lansia dalam latihan kelompok namun, penelitian yang membahas mengenai latihan aerobik yang

menggabungkan iringan musik dan gerakan fungsional masih kurang (Shim, Choi and Shin, 2019).

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang akan dilakukan antara lain adalah:

1. Wawancara terkait data karakteristik responden serta riwayat penyakit penyerta yang dimiliki responden
2. Pemeriksaan Vital sign
3. Pengukuran *Functional Movement* sebelum diberi latihan
4. Diberikan intervensi sebanyak 2 kali seminggu selama 2 minggu
5. Pengukuran *Functional Movement* sesudah diberi Latihan
6. Mengisi kuesioner sesuai dengan pilihan jawaban yang benar.
7. Dalam studi ini kami memohon partisipasi bapak/ibu dalam ketersediannya untuk diwawancarai mengenai karakteristik dan juga riwayat penyakit serta dapat berpartisipasi dalam pengisian kuesioner yang akan diberikan.

C. Keuntungan Menjadi Subjek Penelitian

Keuntungan yang akan diperoleh sebagai subjek penelitian ini adalah dapat mengetahui informasi tentang pengaruh Senam *Aerobic Exercise* Terhadap *Functional Movement* pada lansia.

D. Kerugian Atau Ketidaknyamanan yang Mungkin Timbul

Kerugian yang mungkin didapat apabila menjadi subjek penelitian ini dapat dikatakan tidak ada, karena dalam penelitian ini kami hanya menginginkan responden untuk dapat mengisi form kuesioner sesuai dengan kondisi responden. Dan dalam hal ini diharapkan tidak akan menyita waktu terlalu lama.

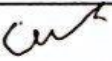
E. Kerahasiaan Data

Data-data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Semua informasi hanya diidentifikasi menggunakan kode-kode yang telah disetujui peneliti dan identitas responden sebenarnya akan tetap rahasiakan dan tidak akan dipublikasikan

identitas responden sebenarnya akan tetap rahasiannya dan tidak akan dipublikasikan

F. Persetujuan

Saya telah membaca dan diberi keterangan yang cukup tentang penelitian ini. Saya ~~SETUJU/TIDAK SETUJU~~ **SETUJU** untuk berpartisipasi dalam studi ini dan akan menjadi subjek yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Tidak ada tekanan maupun paksaan yang mempengaruhi saya dalam memutuskan keikutsertaan saya.

Subjek
Ny. Suminah
Tanda Tangan: 

Surakarta, 7 Maret 2023
Mengetahui

Peneliti



Lampiran 8

DATA RESPONDEN

Petunjuk Pengisian:

1. Semua pertanyaan harus dijawab oleh responden
2. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan kepada peneliti

Identitas

1. Nama : Suminah
2. Usia : 50 Tahun
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Pekerjaan : Petani
5. Alamat :
6. Vital Sign : Tekanan Darah: 130/80
Respiratory Rate:
7. Hasil FMS: Pre-Test: 16
Post-Test: 18

Pertanyaan:

Pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan apa yang anda rasakan.

1. Apakah anda mengalami keterbatasan pada anggota gerak?
 a. Ya
 b. Tidak
2. Apakah anda merasa sering mengalami keterbatasan gerak pada anggota gerak?
 a. Ya
 b. Tidak
3. Apakah anda sering melakukan olahraga?
 a. Ya
 b. Tidak

Lampiran 9

JADWAL PENELITIAN

No.	Kegiatan	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei
1.	Pengajuan Judul	■					
2.	Penyusunan Proposal		■				
3.	Perjanjian		■				
4.	Pengumpulan Data			■			
5.	Pengolahan Data				■		
6.	Analisa Data					■	
7.	Penyusunan Laporan						■

Lampiran 10

KEGIATAN PENELITIAN







Lampiran 10

Hail Uji SPSS

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

		usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	50	1	4.3	4.3	4.3
	55	2	8.7	8.7	13.0
	57	1	4.3	4.3	17.4
	58	1	4.3	4.3	21.7
	59	1	4.3	4.3	26.1
	60	1	4.3	4.3	30.4
	61	2	8.7	8.7	39.1
	63	3	13.0	13.0	52.2
	65	7	30.4	30.4	82.6
	66	2	8.7	8.7	91.3
	67	2	8.7	8.7	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

		jk			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	perempuan	23	100.0	100.0	100.0

3. Hasil Pengukuran *Functional Movement* Sebelum Diberikan Perlakuan Senam *Aerobic Low Impact*

Nilai FMS Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	8	34.8	34.8	34.8
	16	8	34.8	34.8	69.6
	17	4	17.4	17.4	87.0
	18	3	13.0	13.0	100.0
Total		23	100.0	100.0	

4. Hasil Pengukuran *Functional Movement* Sesudah Diberikan Perlakuan Senam *Aerobic Low Impact*

Nilai FMS post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	7	30.4	30.4	30.4
	16	9	39.1	39.1	69.6
	17	3	13.0	13.0	82.6
	18	4	17.4	17.4	100.0
Total		23	100.0	100.0	

5. Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai FMS Pre	.229	23	.003	.844	23	.002
Nilai FMS post	.260	23	.000	.838	23	.002

a. Lilliefors Significance Correction

6. Uji Pengaruh

Test Statistics^a




	Nilai FMS post - Nilai FMS Pre
Z	-1.414 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.157


a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

LAMPIRAN 11


SOP PENGUKURAN FMS (*FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING*)

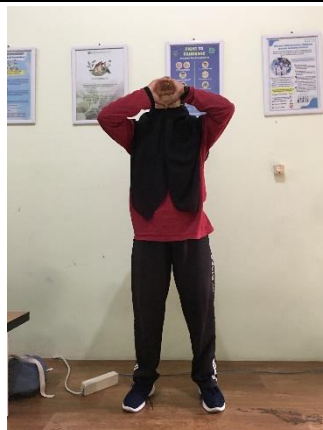
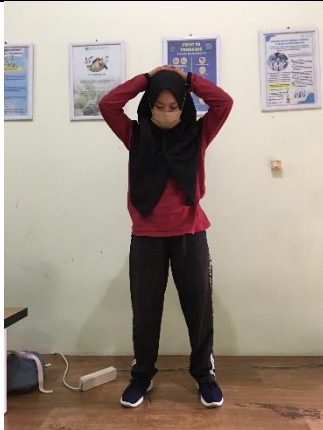
NO	Prosedur Pengukuran FMS (<i>FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING</i>)
1.	Menjelaskan kepada responden tentang tujuan pengukuran dilakukan.
2.	<p>Meninstruksikan kepada responden untuk melakukan Gerakan sesuai dengan FMS</p> <p>Hurdle Step</p>  <p>(Sumber: Dokumentasi Pribadi)</p> <p>Shoulder Mobility</p>  <p>(Sumber: Dokumentasi Pribadi)</p> <p>Trunk Stability Push Up</p>  <p>(Sumber: Dokumentasi Pribadi)</p>

	<p>Rotatory Stability</p>  <p>(Sumber: Dokumentasi Pribadi)</p>
2.	Mencatat lalu menginterpretasikan hasil pemeriksaan FMS
3.	<p>Kriteria penilaian FMS</p> <ul style="list-style-type: none"> 0: Nyeri saat bergerak 1: Tidak bisa menyelesaikan Gerakan 2. Menyelesaikan Gerakan dengan kompensasi 3: Menyelesaikan Gerakan dengan baik

Lampiran 12

SOP PELAKSANAAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT*

NO.	SOP PELAKSANAAN SENAM <i>AEROBIC LOW IMPACT</i>
1.	<p data-bbox="464 521 630 555">Pemanasan</p> <ul data-bbox="515 573 1359 824" style="list-style-type: none"><li data-bbox="515 573 1359 824">- Dengan menghirup melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan disatukan di samping badan, dan tangan digerakan ke atas hingga lengan atas menyentuh telinga dan telapak tangan bertemu <div data-bbox="560 853 1321 1711"><p>The four photographs illustrate the steps of the warm-up exercise. The first photo shows the woman standing with her feet together and arms at her sides. The second photo shows her with her feet shoulder-width apart and arms extended horizontally to the sides. The third photo shows her with her feet shoulder-width apart and arms raised vertically above her head, with her hands together. The fourth photo shows her with her feet shoulder-width apart and arms extended horizontally to the sides, similar to the second photo.</p></div> <p data-bbox="560 1727 978 1760">(Sumber: Dokumentasi Pribadi)</p> <ul data-bbox="515 1783 1359 1872" style="list-style-type: none"><li data-bbox="515 1783 1359 1872">- Kaki sejajar dengan bahu, sedangkan kepala tertunduk, ke atas, ke kiri, dan ke kanan



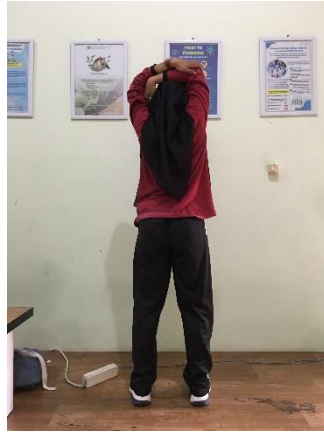
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Dengan dukungan tangan kiri, tangan kanan diposisikan seolah-olah meregangkan lengan dan kemudian diarahkan ke bagian dalam tubuh yang horizontal atau mendekati dada, dan sebaliknya.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Posisikan salah satu siku tangan kanan sejajar dengan tegak lurus kepala, kemudian bantu tarik dengan tangan kiri, dan sebaliknya.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Posisikan kaki secara bergantian sejajar bahu, lalu tekuk satu kaki ke depan, tahan selama beberapa detik, lalu tekuk ke arah samping badan



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2.

Gerakan inti

- Gerakan diawali dengan memutar kepala dari depan ke kanan, ke belakang, ke kiri, ke depan lagi.



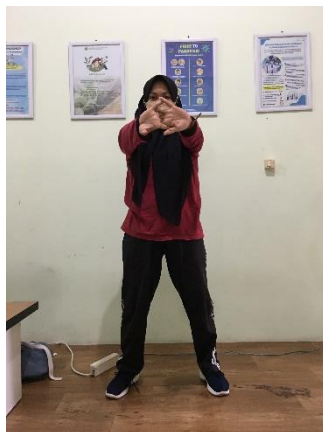
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan merentangkan tangan dari bawah hingga atas sambil melebarkan kedua kaki.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan mendorong lalu dilanjutkan dengan kaki kanan diserongkan ke kanan dan kiri kemudian tangan dirapatkan.





(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan mengangkat ujung kaki secara berulang lalu dilanjutkan dengan menepukkan tangan kanan dan kiri.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Gerakan kaki kedepan 2 langkah dengan memutar pundak kedepan 2 kali. kemudian mundur 2 langkah kebelakang dengan pundak memutar kebelakang 2 kali, kaki melangkah

kesamping kiri 2 langkah dengan memutar pundak 21 kedepan 2 kali dan melangkah kekanan 2 langkah dibarengi dengan memutar pundak kebelakang 2 kali.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Gerakkan kaki kedepan dua langkah, saat langkah pertama siku menekuk dan langkah kedua siku diluruskan seperti pada gambar kemudian kembali pada posisi semula dengan gerakan yang sama.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Gerakkan kaki ke kiri 2 langkah dengan langkah pertama siku menekuk ke arah luar dan langkah kedua siku diluruskan, begitupun dilakukan untuk kaki sebaliknya seperti pada gambar.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan zigzag dengan melangkah keserong kanan satu langkah tepuk tangan dan serong kiri satu langkah kemudian tepuk tangan.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

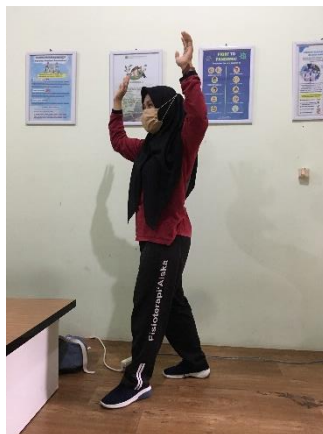
- Lakukan gerakan zigzag dengan melangkah keserong kanan satu langkah begitu juga sebaliknya sambil mengayunkan

tangan dan harus tegak lurus lalu dilanjutkan dengan memutar pergelangan tangan, pinggang menjadi sumbu untuk memutar badan dan kaki.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan mengangkat ujung kaki secara berulang bersamaan dengan tangan kanan dan kiri lalu di lanjutkan dengan mengangkat tangan dan melebarkan tumit ke kanan dan kiri.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan mengangkat ujung kaki secara berulang dengan tangan mengikuti gerakannya.



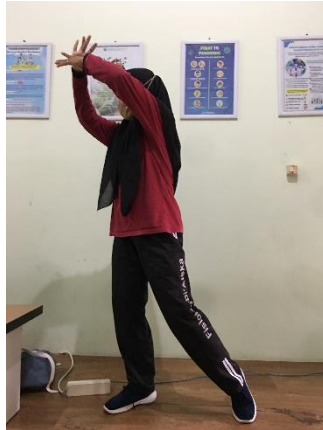
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan zigzag dengan melangkah keserong kanan satu langkah dan mengangkat tangan kanan kiri di dada, pinggang menjadi sumbu untuk memutar badan dan kaki, lalu dilanjutkan dengan gerakan satu tangan di pinggang dan satu tangan lagi memegang pundak lalu menoleh kanan dan kiri.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan gerakan zigzag dengan melangkah keserong kanan satu langkah dan sebaliknya bersamaan dengan gerakan tangan kanan dan kiri membentuk T, dilakukan gerakan dari kanan bawah, kanan atas, kiri atas, kiri bawah.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Lakukan jalan serong kekanan 3 langkah, dilangkah ke 4 melakukan gerakan “yess” dengan salah satu kaki diangkat dengan lutut sejajar pinggul, begitupun arah sebaliknya.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3. Pendinginan

- Posisikan kaki sejajar bahu, lalu tekuk kaki kanan ke samping kanan badan selama 1 langkah sambil mengangkat kedua tangan untuk membuat salib, lalu luruskan tangan kiri ke arah miring atas mengikuti kaki yang ditekuk.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Posisikan kaki sejajar bahu, lalu ambil langkah maju dengan kaki kanan ditekuk dan kedua telapak tangan di lutut kanan, dan kaki kiri lurus. Kaki kanan kemudian diluruskan, dan kaki kiri yang tertekuk diposisikan di belakangnya. Gerakan alternatif dilakukan.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

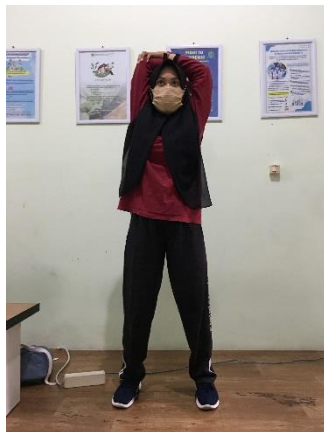
- Dengan dukungan tangan kiri, tangan kanan diposisikan seolah-olah meregangkan lengan dan kemudian diarahkan ke bagian dalam tubuh yang horizontal atau mendekati dada, dan sebaliknya.





(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Posisikan salah satu siku tangan kanan sejajar dengan tegak lurus kepala, kemudian bantu tarik dengan tangan kiri, dan sebaliknya.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- Tarik napas dalam-dalam saat Anda meregangkan tangan ke atas hingga telapak tangan bertemu, lalu hembuskan perlahan saat Anda menurunkan tangan ke posisi semula, dengan kaki sejajar dengan bahu dan masing-masing tangan di samping tubuh.



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Lampiran 12

Lembar Revisian

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.	viii	abstrak	Penulisan abstrak diperhatikan	Sudah direvisi
2.			kata asing dicetak miring	Sudah direvisi
3.	x	Daftar isi	Penulisan BAB dicetak tebal	Sudah direvisi
4.	20	II	Bagan menggunakan penulisan times new roman ukuran 12	Sudah direvisi
5.	33	IV	Pembahasan terkait penelitian ditambahkan sesuai dengan argument peneliti	Sudah direvisi
6.		Lampiran	Bagian lampiran di rapikan lagi	Sudah direvisi

Surakarta, 31 Mei 2023

Dosen Penguji I



Rini Widarti, SSt.FT., M.Or
NIDN. 0627088801

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN SKRIPSI

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.	32.	IV	Penulisan table Pengukuran FMS sebaiknya dikategorikan menjadi 2 kategori	Sudah direvisi
2.	37	IV	Sebaiknya diberikan alasan secara teori mengapa dosis yang digunakan menjadi alasan penelitian menjadi tidak berpengaruh	Sudah direvisi

Surakarta, 30 Mei 2023

Dosen Penguji II



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

NIDN. 0607039301

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.		I-V	Kerapian penulisan diperhatikan lagi	Sudah direvisi
2.		Lampiran	Sebaiknya watermark scan dihilangkan	Sudah direvisi

Surakarta, 31 Mei 2023

Dosen Penguji III



Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

NIDN. 0625109601