

**PERBEDAAN PENGARUH *SIT UP EXERCISE* DENGAN  
*PRONE PLANK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN  
LINGKAR PERUT PADA REMAJA DI STIKES  
'AISYIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

**ILHAM IRAWATI**  
**E2015014**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2019**

**PERBEDAAN PENGARUH *SIT UP EXERCISE* DENGAN  
*PRONE PLANK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN  
LINGKAR PERUT PADA REMAJA DI STIKES  
'AISYIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh**

**ILHAM IRAWATI**

**E2015014**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA**

**2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **PERBEDAAN PENGARUH *SIT UP EXERCISE* DENGAN *PRONE PLANK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA REMAJA DI STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Fisioterapi pada program Studi D4 Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapat gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES '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 STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, April 2019



Ilham Irawati

E2015014

## PERSYARATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ilham Irawati

NIM : E2015014

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Perbedaan Pengaruh *Sit Up Exercise* Dengan *Prone Plank Exercise* Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Remaja Di STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti *Noneksklusif (Non Exclusive Royalty Free Right)* kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Sekolah Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta,

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta  
Pada tanggal, April 2019  
Yang Menyatakan



Ilham Irawati



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul:

**PERBEDAAN PENGARUH *SIT UP EXERCISE* DENGAN  
*PRONE PLANK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN  
LINGKAR PERUT PADA REMAJA DI STIKES  
'AISYIYAH SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian skripsi Program Studi DIV  
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 6 Maret 2019

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

Pembimbing II



Winarni, S.SiT., MPH  
NIDN. 0622087101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

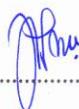
### **PERBEDAAN PENGARUH *SIT UP EXERCISE* DENGAN *PRONE PLANK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA REMAJA DI STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Proposal skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 21 Mei 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, April 2019

Mengesahkan,

Penguji 1. Wahyuni, SKM., M.Kes., MM  
NIDN. 0625056502

()

2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

()

3. Winarni, S.SiT., MPH  
NIDN. 0622087101

()

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Maskun Pudjianto., S.MPh., SPd., M.Kes  
NIDK. . 9906000450

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

**Wahyuni, M.Kes. MM**

**Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes**

**Winarni, S.SiT., MPH**

Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk member pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakaatuh*

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Pengaruh *Sit Up Exercise* Dengan *Prone Plank Exercise* Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Remaja Di STIKES Aisyiyah Surakarta”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘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. Kes selaku Ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
2. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta
3. Ibu Wahyuni, M.Kes., MM selaku penguji utama yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Ibu Winarni, S.SiT., MPH selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak/Ibu dosen dan staff di Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua tercinta, bapak Suparlan dan ibu Sri Daryanti yang selalu memberi saya semangat dan mendoakan saya selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

8. Kakak kandung saya Mega Irianto dan sahabat dekat saya Totok Tri Wibowo yang telah banyak memberi doa dan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi.
9. Sahabat seperjuangan saya Putri, Thifa, Angel, Devita dan yang lainnya, yang telah memberi banyak semangat dalam mengerjakan skripsi bersama-sama.
10. Teman-teman DIV Fisioterapi STIKES Aisyiyah Surakarta angkatan 2015-2016 yang banyak membantu dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
11. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam penyusunan skripsi ini.

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

***Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakaatuh***

Surakarta, April 2019

Penulis

Ilham Irawati