PENERAPAN *NORDIC HAMSTRING EXERCISE (NHE)* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA REMAJA

KIE

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh :

Muhammad Yusuf Rizali Kurniawan

202115028

PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2025

PENERAPAN *NORDIC HAMSTRING EXERCISE (NHE)* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA REMAJA

KIE

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan

Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Disusun Oleh :

Muhammad Yusuf Rizali Kurniawan

202115028

PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFOMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul:

PENERAPAN *NORDIC HAMSTRING EXERCISE (NHE)* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING PADA REMAJA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari project akhir yang sudah dipublikasikan atau pernah dipaki untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 28 Agustus 2026

Yang menyatakan



Muhammad Yusuf Rizali Kurniawan

202115028

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Muhammad Yusuf Rizali Kurniawan

NIM 202115028

Jenis Karya : Video

Judul : Penerapan *Nordic Hamstring Exercise (NHE)* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Remaja

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas *Royalti noneklusif (NonEkslusif-Royalti-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), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta 27 Agustus 2026



(Muhammad Yusuf R.K)

202115028

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Projek akhir dengan judul: "Penerapan nordic hamstring exercise terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada remaja" Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir KIE Program Studi DIV Fisioterapi Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta,14 April 2026

Pembimbing

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

NIDN.0616029401

Mengetahui,

Kaprodi DIV Fisoterapi

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

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul Penerapan *nordic hamstring exercise (NHE)* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada remaja. Dibuat untuk melengkapi Sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Project Akhir ini telah diujikan pada Sidang Project Akhir pada tanggal 21 April 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Project Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Agustus 2026

Mengesahkan,

Penguji

1. Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis (.....)

NIDN. 0615059502

2. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M (.....)

NIDN. 0609029501

3. Asita Rohmah Mutnawasitoh,S.Tr.,Ftr.,M.Fis (.....)

NIDN. 0616029401

Mengetahui,

Ketua Prodi DIV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah di anugrahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan dari Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Tugas akhir ini dapat menulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi, bantuan oleh semua pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih, khususnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami, S. Kep., Ns.,Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST.,M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aiyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis selaku Ketua Prodi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M. Fis selaku dosen pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan saran maupun arahan yang berguna dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Terimakah kepada Orang Tua tercinta yang selalu mendoakan, mengusahakan, memberikan semangat, dukungan serta motivasi kepada penulis.
6. Terimakah kepada Ersinidya telah memberikan bantuan dan dukungan penuh serta semangat kepada penulis dalam penusunap tugas akhir ini
7. Teman-teman saya, terima kasih telah memberikan semangat dan dukungan dengan sepenuh hati.

Surakarta, 14 April 2026

Penulis