PENERAPAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Komunikasi, Informasi dan Edukasi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh

Angel Hufadz Mabrury

202215005

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENERAPAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh

Angel Hufadz Mabrury

202215005

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* tugas akhir saya dengan judul:

PENERAPAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan *project* tugas akhir ini merupakan hasil plagiat atau menjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Mei 2026

Yang menyatakan,



Angel Hufadz Mabrury

NIM. 202215005

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Angel Hufadz Mabrury

NIM : 202215005

Jenis Karya : *Video*

Judul :Penerapan Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas royaltif noneksklusif (*Non Exclusive Royalty-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 (*database*), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta,12 Mei 2026

Yang menyatakan,



Angel Hufadz Mabrury

NIM. 202215005

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Tugas Akhir Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 April 2026

Pembimbing

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada *tanggal* 12 Mei 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai *project* akhir KIE pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 12 Mei 2026

Mengesahkan,
Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis, M.KM (.....)
   NIDN. 0609029501
2. Asita Rohmah M, S. Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0616029401
3. Dita Mirawati, S. Tr.Ftr., M.Fis (.....)
   NIDN. 0615059502

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat allah subhanahu wa ta'ala kepadanya telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayat serta inayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* akhir yang berjudul "**Penerapan Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia**" dengan baik dan lancar.

Project akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dyah Rahmawatie RBU, 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 DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan selaku pembimbing yang selalu memberi bimbingan, arahan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulisan *project* akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Bapak/ibu dosen dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Kedua orangtua tercinta saya, kakak, adik-adik dan calon saya yang selalu mendoakan, memberikan dukungan setiap harinya tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan *project* akhir ini.
6. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi serta doa setiap harinya.
7. Yang paling utama diri saya sendiri, terimakasih telah sabar dan tetap berusaha menyelesaikan tugas akhir ini dengan semaksimal mungkin.

Surakarta,

Penulis