PENERAPAN PROGRAM LATIAN FUNGSIONAL ADAPTASI *CROSSFIT* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN STATIS DINAMIS DAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Falkultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh :

FIRDHAUS AYU FARASATI

202215021

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FALKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA 2026

Dipindai dengan CamScanner

PENERAPAN PROGRAM LATIAN FUNGSIONAL ADAPTASI *CROSSFIT* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN STATIS DINAMIS DAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Komunikasi Informasi dan Edukasi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Falkultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh :

FIRDHAUS AYU FARASATI

202215021

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI

FALKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA 2026

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesunnguhnya bahwa Project akhir dengan judul :

"PENERAPAN PROGRAM LATIHAN FUNGSIONAL ADAPTASI *CROSSFIT* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN STATIS DINAMIS DAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA"

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas Aisyiyah Surakarta , sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipunlikasikan dan atau pernah di pakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas Aisyiyah Surakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Project Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain , maka saya siap mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi bedasarkan aturan tata tertib di Univesitas Asyiyah Surakarta.

Surakarta , 15 April 2026



Firdhaus Ayu Farasati

202215021

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Firdhaus Ayu Farasati
NIM	: 202215021
Jenis Karya	: Buku Saku
Judul	: Penerapan Program Latian Fungsional Adaptasi *Crossfit* Untuk Meningkatkan Keseimbangan Statis Dinamis Dan Kekuatan Ekstremitas Bawah Pada Lansia

Dengan ini saya menyetujui dan memberikan Hak Bebas Noneksklusif *(Non-Exlusive Royalty – Free Right)* Kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta, atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhal menyimpan, mengalih media/formatan, mengelola dalam bentuk pangkalan bebas *(data base)*, merawat dan mempublikasikan tuga akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebernarnya.

Surakarta, 15 April 2026

Yang Menyatakan



Firdhaus Ayu Farasati

202215021

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

"PENERAPAN PROGRAM LATIHAN FUNGSIONAL ADAPTASI *CROSSFIT* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN STATIS DINAMIS DAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA"

Dinyatakan telah di setujui untuk di ujikan pada ujian Project Akhir KIE Program Studi DIV Fisioterapi Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 April 2026

Pembimbing

Asita Rohma Mutnawasitah , S.Tr.Ftr.,M.Fis

NIDN.0616029401

Mengetahui

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

NIDN.0615059502

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir sengan judul :

"PENERAPAN PROGRAM LATIHAN FUNGSIONAL ADAPTASI *CROSSFIT* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN STATIS DINAMIS DAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA"

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas "Aisyiyah Surakarta, Project Akhir ini telah diujikan pada sidang *project* akhir. pada tanggal 21 April 2026 dan dinyatakan lulus sebagai project Akhir KIE pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas "Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Juni 2026

Mengesahkan,

Penguji

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

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIV Fisioterapi

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

NIDN.0615059502

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji Syukur penulisan panjatkan kehadirat Allah subhanahu Wa Ta'ala kepadanya telah melimpahkan Rahmat, taufik dan Hidayat serta inayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikannya Project Akhir yang berjudul "PENERAPAN PROGRAM LATIHAN FUNGSIONAL ADAPTASI *CROSSFIT* UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN STATIS DINAMIS DAN KEKUATAN EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA" denagn baik dan lancar.

Project akhir ini dapat terselesaikan dengan baik daan lancar berkar bantuan dari berbagai pihak . oleh karena itu , penulis mengucapakan 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 Falkutas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati , S.Tr.,Ftr., M.Fis selaku ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas Aisyiayh Surakarta.
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitah , S.Tr.Ftr., M.Fis selaku pembimbing yang memberi bimbingan , arahan dan dengan sabar sehinggan project akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak / Ibu Dosen dan karyawan Universitas Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua, kakak dan adik yang selalu mendoakan, memberikan dukungan setiap harinya sehingga saya dapat menyelesaikan 'project akhir.
7. Saya mengucapkan terima kasih kepada Aril dan Sahabat saya Anggi, Putri, Angel, Salma yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi serta doa setiap harinya.
8. Yang paling utama diri saya sendiri , Terimakasih telah sabar dan tetap berusahan menyelesaikan tugas akhir ini dengan semaksimal mungkin.

Surakarta , 15 April 2026

Penulis

Dipindai dengan CamScanner