PENGARUH *ECCENTRIC EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

SKRIPSI

Oleh:

HAFIZH NOVIAN RAMADHANI
202215026

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

2026

PENGARUH *ECCENTRIC EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

SKRIPSI

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Oleh:

HAFIZH NOVIAN RAMADHANI
202215026

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

PENGARUH *ECCENTRIC EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi D IV Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas '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 Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Hafizh Novian Ramadhani

NIM. 202215026

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama	: Hafizh Novian Ramadhani
NIM	: 202215026
Jenis Karya	: Skripsi
Skripsi Judul	: Pengaruh *Eccentric Exercise* Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti No-ekslusif (*Non Eksklusif Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 17 Agustus 2026

Yang menyatakan



Hafizh Novian Ramadhani

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

PENGARUH *ECCENTRIC EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian Seminar Hasil Program studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aissyiyah Surakarta.

Surakarta, 19 Mei 2026

Pembibing

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

NIDN. 0616029401

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH *ECCENTRIC EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 23, Juli 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 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 Program Studi Diploma IV Fisioterapi

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

NIDN. 0615059502

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh *Eccentric Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Lansia". Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada kekasih Allah SWT panutan seluruh umat yakni baginda Rasullulah SAW, yang telah memperbaiki akhlak dan budi pekerti manusia seperti yang kita rasakan sekarang ini. Proses pengerjaan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari pihak, sehingga penulis mengucapkan terimakasi 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 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta
4. Ibu Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku pembimbing tugas akhir yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dengan sabar serta memotivasi sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir
5. Kepada ibu tercinta, Ibu Sri Wahyuni, perempuan hebat yang telah membesarkan dan mendidik penulis hingga meraih gelar sarjana. Terima kasih atas doa, kasih sayang, nasihat, dan motivasi yang selalu diberikan. Semoga Ibu senantiasa sehat, panjang umur, dan selalu hadir dalam setiap perjalanan hidup penulis.
6. Kepada bapak tercinta, Bapak Harsono, yang senantiasa memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, semangat, dan doa terbaik untuk penulis. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan penulis terus melangkah hingga sampai di titik ini.