

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT –
OTOT *TRUNK* PADA PRA LANSIA**



Oleh:

Amelia Ramadhani Damayanti

NIM. 151610283013

**PROGRAM STUDI DIPLOMA – IV FISIOTERAPI
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT –
OTOT *TRUNK* PADA PRA LANSIA**



Oleh:

Amellia Ramadhani Damayanti

NIM. 151610283013

**PROGRAM STUDI DIPLOMA – IV FISIOTERAPI
FAKULTAS VOKASI UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT –
OTOT *TRUNK* PADA PRA LANSIA**

Oleh:

Amellia Ramadhani Damayanti

NIM. 151610283013

Telah disetujui,

Surabaya, 3 Juli 2020

Pembimbing

Nuniiek Nugraheni S, dr., Sp.KFR(K)

NIP. 196012201989122001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi UNAIR

Nuniiek Nugraheni S, dr., Sp.KFR(K)

NIP. 196012201989122001

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT –
OTOT *TRUNK* PADA PRA LANSIA**

Oleh:

Amellia Ramadhani Damayanti

NIM. 151610283013

Telah disetujui,

Surabaya, 3 Juli 2020

Supervisor



Yulia Trisnawati, SST. Ft

NIP. 197307032007012006

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi UNAIR



Nuniek Nugraheni S. dr., Sp.KFR(K)

NIP. 196012201989122001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT –
OTOT *TRUNK* PADA PRA LANSIA**

Oleh:

Amellia Ramadhani Damayanti

NIM. 151610283013

Telah diuji dan disahkan pada tanggal 9 Juli 2020 dan direvisi sesuai
notulensi tim penguji

Tim Penguji:

1. Nuniek Nugraheni S, dr., Sp.KFR(K)

NIP. 196012201989122001

2. Yulia Trisnawati, SST. Ft

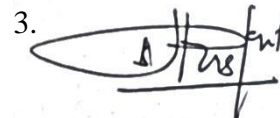
NIP. 197307032007012006

3. Trissilowati, SST. Ft

NIP. 1968083019920320003

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AMELLIA RAMADHANI DAMAYANTI

NIM : 151610283013


Menyatakan dengan sebenarnya dan sungguh-sungguh bahwa skripsi berjudul **PENGARUH LATIHAN PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT – OTOT *TRUNK* PADA PRA LANSIA** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan ijazah yang saya peroleh dari Universitas Airlangga.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Surabaya, 3 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,


Amellia Ramadhani Damayanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang dengan rahmat dan ridhonya dan junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari zaman kebodohan menuju ke zaman yang penuh dengan pengetahuan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pilates terhadap Fleksibilitas Otot *Trunk* pada Pra Lansia”. Penelitian ini merupakan tugas akhir sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Nuniek Nugraheni S., dr., Sp.KFR(K) sebagai Pembimbing Penelitian I yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini.
2. Yulia Trisnawati, S.St.Ft sebagai Pembimbing Penelitian II yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini.
3. Budiono, dr., M.Kes sebagai pembimbing statistika dan penguji proposal skripsi saya
4. Prof. Dr. Mohammad Nasih, SE., MT., Ak sebagai Rektor Universitas Airlangga
5. Prof. Dr. H. Widi Hidayat, S.E., M.Si., Ak., CMA., CA sebagai Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga
6. Dr. Joni Wahyuhadi, dr., Sp.BS (K) sebagai direktur utama RSUD Dr. Soetomo Surabaya.
7. Nuniek Nugraheni S., dr., Sp.KFR(K) sebagai Koordinator Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi UNAIR
8. Seluruh dosen pengajar, instruktur, senior, dan fisioterapis Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya atas dukungan, motivasi, dan ilmu selama menjalani kuliah dan praktik.
9. Seluruh staff program studi D IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga atas bimbingan dan informasi selama kuliah.

10. Kedua orang tua saya Supardji Mertodjojo dan Sri Rahayu yang dengan sabar dan telaten merawat, membimbing, mendidik, dan memberikan semuanya. Terimakasih atas dukungan dan doa yang tulus. Tanpa kalian saya bukan apa-apa
11. Kepada adik saya Mohammad Yudha Adji Darmaawan yang selalu memberikan semangat dan doa agar saya dapat menyelesaikan skripsi saya. Terimakasih karena telah menemani begadang mengerjakan skripsi ini.
12. Semua keluarga yang sudah memberikan dukungan semangat dan doa yang tulus.
13. Keluarga Mahasiswa D IV Fisioterapi angkatan 2016 “CALCANEUS” yaitu Chintia, Adit, Ocha, Caca, Raufina, Nita, Hizam, Devita, Afrian, Silva, Irvan, Nadhila, Lavi, Reinhard, Intan, Farrel, Arifah, dan Dhona. Terimakasih atas dukungan dan doa selama ini.
14. Kepada kakak angkat saya Mbak Rr. Inten yang telah dengan sabar membantu dan memberikan semangat kepada saya yang kadang stress dan bingung.
15. Teman- teman perkuliahan saya Silvi, Usarana, Hilda, Bevi, Noviandra, Aldo, Yahya, Andik, Andro yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada saya.
16. Teman – teman saya Balqis, Aulia, Tata, Lolyta yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
17. Adik-adik angkatan 2017 “MALEOLLUS” yaitu Titis, Rahma, Diana, dll. Terimakasih atas dukungan dan doa selama ini.
18. Kepada teman – teman sesame mahasiswa Fisioterapi Ardyan, Bagas dan Desak Agung yang selalu memberikan semangat dan doa selama ini.
19. Kakak-kakak Mahasiswa Fisioterapi angkatan 2014 “CARPAL”, angkatan 2015 “SCAPULA. Adik-adik angkatan 2017 “MALEOLLUS”, angkatan 2018 “HUMERUS” dan Angkatan 2019 “STERNUM”. Terimakasih atas dukungan dan doa selama ini.

20. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Saya juga mengucapkan mohon maaf atas kesalahan dan kekhilafan selama saya menempuh pendidikan Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Akhir kata, semoga penelitian ini berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pelayanan.

Surabaya, 3 Juli 2020

Peneliti