



Manfaat Resistance Band Shoulder Exercise Dalam Meningkatkan Kekuatan, Fleksibilitas Otot Dan Akurasi Memanah Jarak 15 Meter Pada Anggota UKM Panahan

Benefits Of Resistance Band Shoulder Exercise In Increasing Strength, Muscle Flexibility And Accuracy Of Archry 15 Meters Distance In Archry UKM Members

Khumairo Hardiyanti Rukmana, AMd.Kes
201140100002

Dosen Pembimbing
Widi Arti, S.Fis.,M. Kes

Dosen Penguji
Herista Novia Widanti., Ftr., M.Fis
Bagas Anjasmara, STr.Ft., M.Fis

**Program Studi D-III Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Juli 2023**

LEMBAR PENGESAHAN

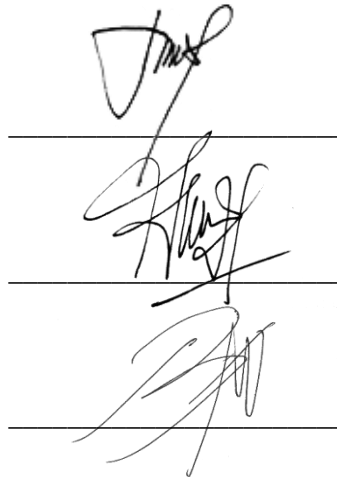
Judul : Manfaat *Resistance Band Shoulder Exercise* Dalam Meningkatkan Kekuatan, Fleksibilitas Otot Dan Akurasi Memanah Jarak 15 Meter Pada Anggota Ukm Panahan
Nama Mahasiswa : Khumairo Hardiyanti Rukmana
NIM : 201140100002

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
(Widi Arti, S.Fis.,M.Kes)

Dosen Penguji 1
(Herista Novia Widanti., Ftr., M.Fis)

Dosen Penguji 2
(Bagas Anjasmara, STr.Ft., M.Fis)



Diketahui oleh

Ketua Program Studi
(Herista Novia Widanti., Ftr., M.Fis)
NIP/NIK. 20266

Dekan
(Evi Rinata, SS.T., M.Keb)
NIP/NIK. 213375



Tanggal Ujian
(tanggal pelaksanaan ujian 13/06/23)

Tanggal Lulus
(Tanggal ditandatangani oleh dekan 21/06/23)

DAFTAR ISI

JUDUL	1
ABSTRACT.....	1
ABSTRAK	1
BAB I PENDAHULUAN.....	2
BAB II METODE PENELITIAN.....	2
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	3
BAB IV SIMPULAN.....	6
DAFTAR PUSTAKA.....	7

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Khumairo Hardiyanti Rukmana
NIM : 201140100002
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

DAN

Dosen Pembimbing : Widi Arti, S.Fis., M.Kes
NIK/NIP : 19229
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Manfaat Resistance Band Shoulder Exercise Dalam Meningkatkan Kekuatan, Fleksibilitas Otot Dan Akurasi Memanah Jarak 15 Meter Pada Anggota UKM Panahan
Kata Kunci : Fleksibilitas, *Panahan*; *Kekuatan*; *Resistance Band Shoulder Exercise*

TELAH:

1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk** melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



(Widi Arti, S.Fis., M.Kes)
NIP/NIK. 19229

Sidoarjo, 14 Agustus 2023
Mahasiswa




(Khumairo Hardiyanti Rukmana)
NIM. 201140100002

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul “**Manfaat Resistance Band Shoulder Exercise Dalam Meningkatkan Kekuatan, Fleksibilitas Otot Dan Akurasi Memanah Jarak 15 Meter Pada Anggota UKM Panahan**” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, 13 Agustus 2023



(Khumairo Hardiyanti Rukmana)

NIM. 2011040100002