

PERBEDAAN PEMBERIAN LATIHAN *SIT UP* TANPA BEBAN  
DAN *SIT UP* DENGAN BEBAN UNTUK PENGURANGAN  
LINGKAR PERUT OTOT ABDOMINAL



SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan mendapat gelar

Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Oleh :

DINI WAHYU PUTRI

2005-65-058

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2011