

SKRIPSI

EFEKTIFITAS LATIHAN ISOTONIK; *CRUNCHES* DAN *DINAMIC LEGS STRAIGHT EXERCISE* LEBIH BAIK DIBANDINGKAN DENGAN LATIHAN ISOMETRIK; *PLANK EXERCISE* DAN *STATIC LEGS STRAIGHT EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT ABDOMINAL



Oleh

DESMELIA

2011-66-081

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2013