

SKRIPSI

**PERBEDAAN PILATES EXERCISE DAN YOGA EXERCISE
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS LUMBAL PADA
WANITA DEWASA MUDA**



Oleh

Devi Octaviani Purba 20180606080

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2020