



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**PENGARUH PENAMBAHAN *RESISTANCE TRAINING* PADA  
*PILATES EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS TUBUH  
REMAJA SMP**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata 1 Fisioterapi**

**NAMA: RAHAJENG WISTRI RATNO PURBONINGRUM**

**NIM: 20200606087**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2022**



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**