



UNIVERSITAS ESA UNGGUL

**PENGARUH SUSPENSION TRAINING DAN DUMBBELL
TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Fisioterapi**

NAMA: LUCKYTA ARTASONIA

NIM: 20220606062

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2024**