

**PENGARUH LATIHAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS VITAL PARU-PARU
(Studi Eksperimen Pada Lansia Anggota Balai Rehabilitasi
Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi)**



MUHAMMAD TEGAR WILAKSANA

6815150495

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLARAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**