

**PERBANDINGAN ANTARA METODE LATIHAN PENGUATAN CORE DAN
SENAM PILATES TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA
ATLET *DRUMBAND* UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



AFIFAH KARIMAH

6815123208

**Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Juni, 2016

