

**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**

