

**PENGEMBANGAN *WORKPLACE STRETCHING EXERCISE*
(WSE) BAGI PEKERJA KANTOR DENGAN
KELUHAN MSDs AKIBAT DUDUK LAMA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**



Oleh:

NAZIRA AZMI NAIBAHO

6213510013

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2025**