

**RANCANGAN SENAM LANJUT USIA (LANJIA) YANG MENGGUNAKAN  
ALAT BANTU TONGKAT DI UPT PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA BINJAI**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**Arief PutraSyam**

**Nim : 6143210010**



*THE Character Building*  
UNIVERSITY

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
TAHUN 2018**