

**RANCANGAN SENAM RELAKSASI DENGAN MENGGUNAKAN
ALAT *HANDWEIGHTS* PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BINJAI**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memeperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Olahraga**



Oleh :

**Nurul Azizah Rangkuti
NIM : 6213510001**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**