

**PENGARUH LATIHAN PILATES DAN LATIHAN KEKUATAN
DALAM MENINGKATKAN KECEPATAN LARI 5-KM PADA PELARI
REKREASI DI JAKARTA**

TESIS



Disusun Oleh:

Akbar Febriandree Sipahutar

NIM. 2051B1079

**PEMINATAN KESEHATAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS PASCASARJANA
INSTITUT ILMU KESEHATAN STRADA INDONESIA
KEDIRI**

2022