

**UNIVERSITAS GUNADARMA**  
**FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI**



**ANALISIS RISIKO CEDERA OTOT PUNGUNG SAAT LATIHAN  
GRIP LAT PULLDOWN DENGAN BERAT 15 KG MENGGUNAKAN  
METODE MUSCLE FATIGUE ANALYSIS**

Disusun Oleh :

Nama : Fadhil Muhammad Aziz  
NPM : 32419113  
Jurusan : Teknik industri  
Pembimbing : 1. Prof. Dr. Ir. Budi Hermana, M.M.  
2. Stephanus Benedictus Bera Liwun, S.T., M.Si

**Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat  
Dalam Mencapai Gelar Sarjana Strata Satu (S1)**

**TANGERANG**

**2023**