

**UNIVERSITAS GUNADARMA
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI**



**ANALISIS RISIKO CEDERA OTOT PUNGGUNG 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