

DAFTAR ISI

1. Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Aktivitas Fisik Club Langit Karawang
Gunawan Gunawan, Sheva Ahmad Dzakiawan, Rahman Muhammad Hasan, Farrel Adrian Priatna, Muhamad Aji Sulaiman, Virgie Naila Balqis 1-7
2. Implementasi Edukasi Pelatih I-Fit Indonesia Sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Sosial Dan Profesional
Farhan Kurniawan, R Retna Kinati Dewi 9-16
3. Meningkatkan Kemampuan Dan Keterampilan cabang olahraga Pencak silat
Berlian Silalahi, Abdullah Dimas Tiar, Ghozian Muhamad Sidqi, Dias Patut Pradana..... 17-24
4. Penanganan Cedera Dan Massage Pada Ibu Rumah Tangga
Ilaika Al Quratu Aini, Muhamad Iqbal Rivai, Rivan Adriza Fahlevi, Muhammad Abizar Revaldi, Habibi Hadi Wijaya, Aprilia Wulan Utari 25-31
5. Manfaat Penggunaan Dan Pengaruh Taping Dalam Penanganan Cedera Olahraga
Fauzi Shaputra Husin, Adam Khalifah Pujiantoro, Muhammad Abbas, Moh. Supriyadi, Siti Rodiah, Aprillia Wulan Utari 32-39