

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN, PERSENTASE LEMAK TUBUH  
DAN PENINGKATAN MASSA OTOT  
MEMBER SYIFA STUDIO**

**Skripsi**

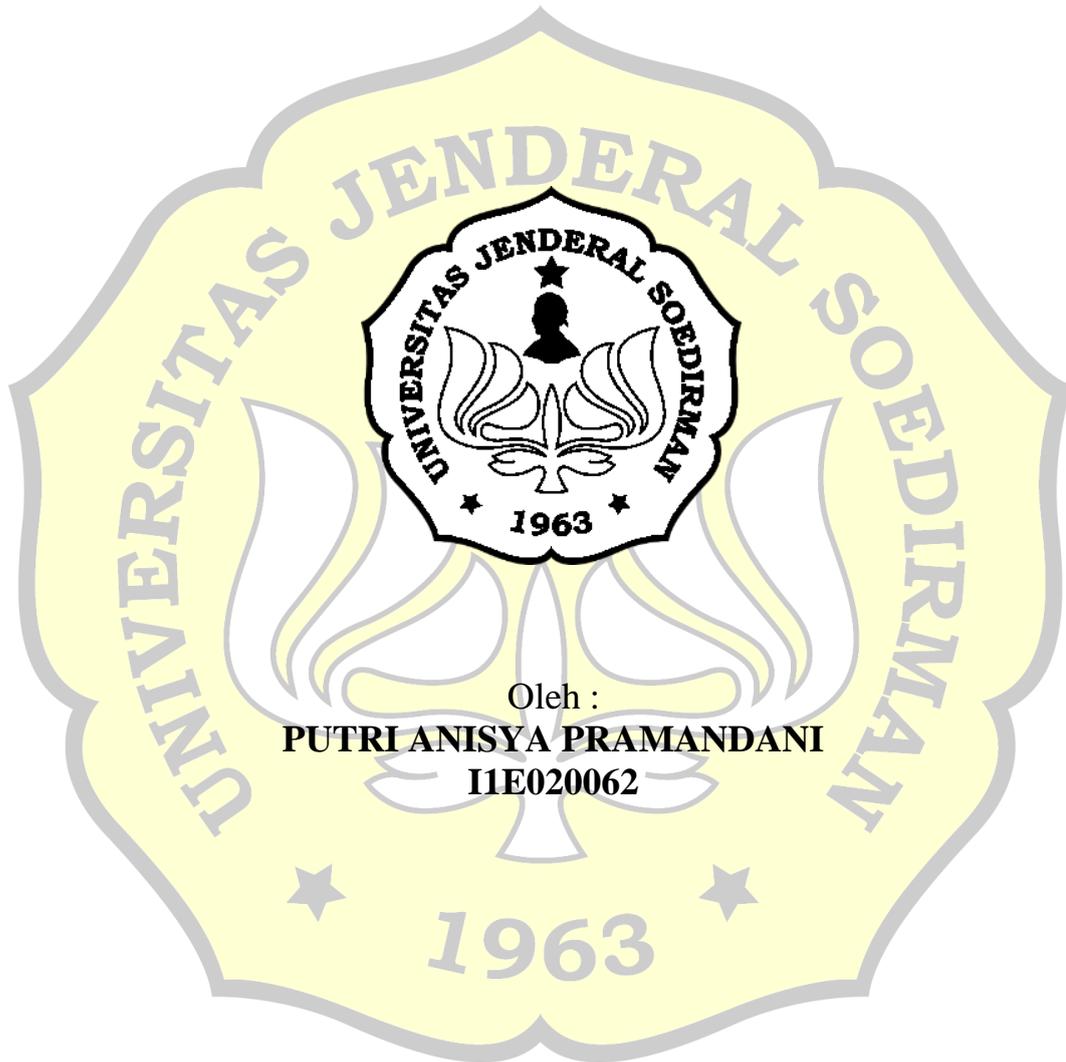


Oleh :  
**PUTRI ANISYA PRAMANDANI**  
**I1E020062**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
PURWOKERTO  
2024**

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN, PERSENTASE LEMAK TUBUH  
DAN PENINGKATAN MASSA OTOT  
MEMBER SYIFA STUDIO**

**SKRIPSI**



Oleh :  
**PUTRI ANISYA PRAMANDANI**  
**I1E020062**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
PURWOKERTO  
2024**

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK TERHADAP  
PENURUNAN BERAT BADAN, PERSENTASE LEMAK TUBUH  
DAN PENINGKATAN MASSA OTOT  
MEMBER SYIFA STUDIO**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan gelar Sarjana  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu-  
Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman  
Purwokerto



Oleh :  
**PUTRI ANISYA PRAMANDANI**  
**I1E020062**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
PURWOKERTO  
2024**