

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

Skripsi

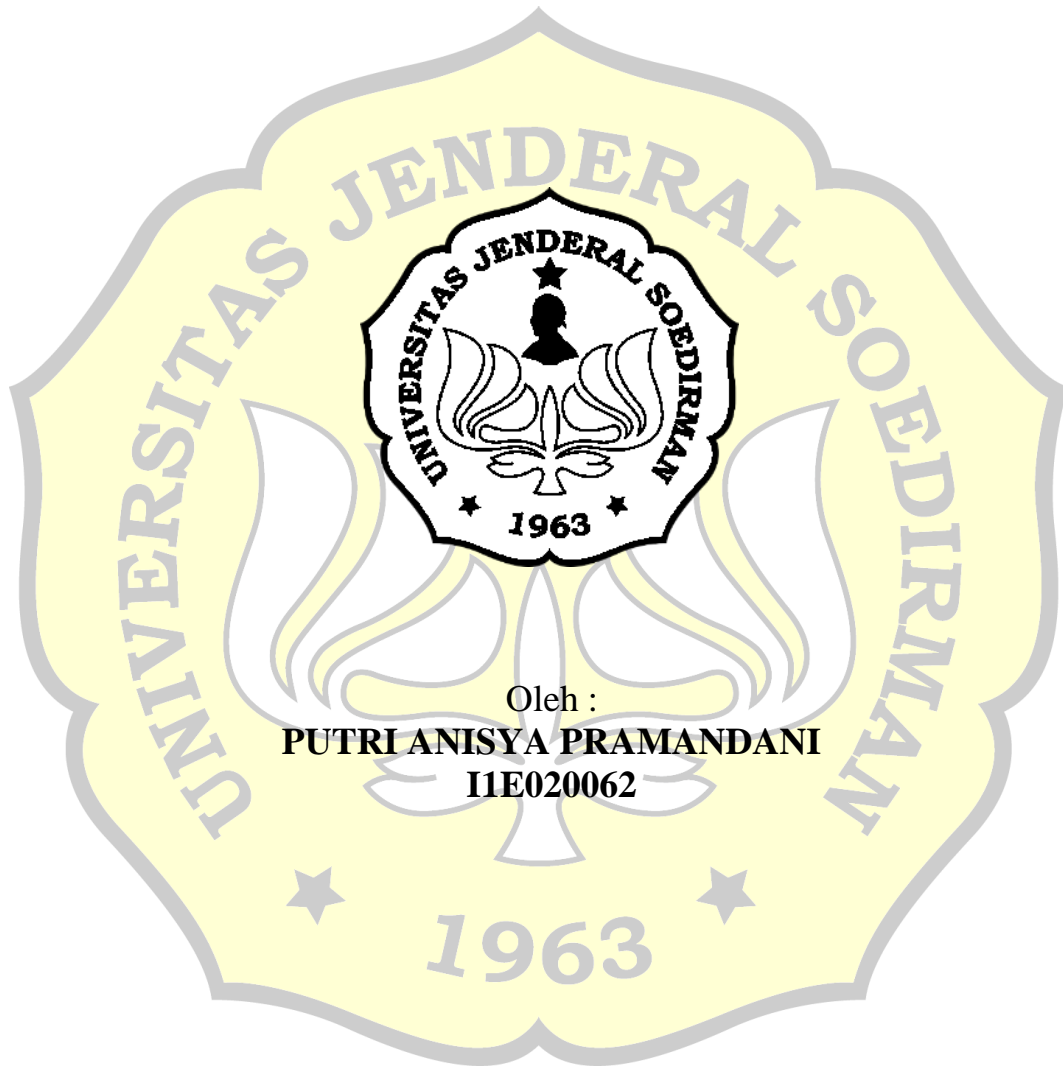


Oleh :
PUTRI ANISYA PRAMANDANI
I1E020062

**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**