

**PENGARUH SENAM AEROBIK *MIX IMPACT* SELAMA 45 MENIT
TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN (*OVERWEIGHT*)
REMAJA PUTRI KELAS XI SMA N 8 MEDAN**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai
Syarat-Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

Oleh :

MUHAMMAD SYAIFUL RAHMAN NST
Nim : 6151210021

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2021**