

**PENGARUH LATIHAN DENGAN PENGGUNAAN APLIKASI
KELAS *FITNESS* TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
IBU PKK JALAN MERAK LINGKUNGAN VIII
KOTA BINJAI**

SKRIPSI



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

Oleh :

MONICA SEMBIRING

NIM. 6221210003

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**