

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN PENINGKATAN KEBUGARAN  
KARDIORESPIRASI ANTARA SENAM POCO-POCO DAN SENAM  
ZUMBA PADA WANITA USIA 25-30 TAHUN**

**Esa Unggul**

**Universitas  
Esa Unggul**

Diajukan Oleh :

**Swastika Pertiwi**

**201566066**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS FISIOTERAPI**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**JAKARTA**

**2017**