



UNIVERSITAS ESA UNGGUL

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN AEROBIK JOGGING
DAN BERSEPEDA STATIS TERHADAP KUALITAS TIDUR
USIA 18-25 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Fisioterapi

Alda Riana

2019-0606-087

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI
FAKULTAS FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2020**