

**PERBANDINGAN MAT PILATES DENGAN SENAM  
AEROBIK UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN PADA  
WANITA OBESITAS LEVEL 1**



**Skripsi**

Disusun untuk memenuhi sebagai persyaratan mendapatkan gelar sarjana

Fisioterapi

Diajukan Oleh :

**Rika Mariana Fitria**

**2013 – 66 – 014**

**PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS FISIOTERAPI**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**JAKARTA**

**2018**