

SKRIPSI

**PERBEDAAN LATIHAN *CRUNCH* DENGAN KOMBINASI
LATIHAN *CRUNCH* DAN *CROSSOVER SIT-UP* DALAM
MENURUNKAN LINGKAR PERUT WANITA**



Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mendapat Gelar

Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Oleh

ZEIHAN ANDRAENI

2009-65-003

PROGRAM STUDI DIV FISOTERAPI

FAKULTAS FISioterapi

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2013