

**PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *CROSS TRAINING* TERHADAP
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN BERAT BADAN
MEMBER GAHARU *SPA AND FITNESS* HOTEL TENTREM YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Satriyo Pamungkas
1060 3141 043

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
AGUSTUS 2014**