

**PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP
INSOMNIA LANSIA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari
syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains
program studi ilmu keolahragaan



Oleh

MOCH. ARIF ROMADLON

1205366

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2016**

**PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP
INSOMNIA LANSIA**

Oleh
Moch. Arif Romadlon

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Moch. Arif Romadlon 2016
Universitas Pendidikan Indonesia
Februari 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**PENGARUH LATIHAN SENAM YOGA TERHADAP
INSOMNIA LANSIA**

**MOCH. ARIF ROMADLON
NIM. 1205366**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing

Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.
NIP. 19530111 198003 1 002

**Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D.
NIP. 19760812 200112 1 001

