

## Lampiran 1

**Tabel. 5** - Data awal pengukuran *body mass index* (BMI) Overweight siswa SMAN 3 Depok.

| No | Nama       | Usia<br>(th) | Jenis<br>Kelamin | TB (CM) | BB (KG) | BMI   |
|----|------------|--------------|------------------|---------|---------|-------|
| 1  | Maharddika | 16 tahun     | Laki-laki        | 161     | 73      | 28,20 |
| 2  | Lazuardi   | 16 tahun     | Laki-laki        | 168     | 73      | 26,35 |
| 3  | Rafli      | 17 tahun     | Laki-laki        | 160     | 68      | 26,48 |
| 4  | Rasyid     | 16 tahun     | Laki-laki        | 172     | 84      | 28,39 |
| 5  | Kristian   | 16 tahun     | Laki-laki        | 189     | 98      | 27,43 |
| 6  | Jerry      | 16 tahun     | Laki-laki        | 161     | 74      | 28,55 |
| 7  | Ariel      | 16 tahun     | Laki-laki        | 174     | 82      | 27,08 |
| 8  | Nabil      | 16 tahun     | Laki-laki        | 175     | 88      | 28,73 |
| 9  | M. Ghani   | 16 tahun     | Laki-laki        | 164     | 78      | 29,00 |
| 10 | Farhan F   | 17 tahun     | Laki-laki        | 168     | 71      | 25,15 |

**Lampiran 2****Tabel. 6** - Data awal pengukuran *body mass index* (BMI) Normal siswa SMAN 3 Depok.

| No | Nama        | Usia<br>(th) | Jenis<br>Kelamin | TB (CM) | BB (KG) | BMI   |
|----|-------------|--------------|------------------|---------|---------|-------|
| 1  | Farhan Deo  | 17 tahun     | Laki-laki        | 166     | 54      | 19,59 |
| 2  | M. Adriandi | 16 tahun     | Laki-laki        | 163     | 50      | 18,94 |
| 3  | Hendra      | 17 tahun     | Laki-laki        | 169     | 48      | 17,18 |
| 4  | Bernadus    | 16 tahun     | Laki-laki        | 165     | 52      | 19,10 |
| 5  | M. Dicky    | 16 tahun     | Laki-laki        | 173     | 54      | 18,04 |
| 6  | Aryo        | 16 tahun     | Laki-laki        | 169     | 55      | 19,25 |
| 7  | Andreas     | 17 tahun     | Laki-laki        | 170     | 57      | 19,72 |
| 8  | Ervan       | 17 tahun     | Laki-laki        | 166     | 48      | 17,41 |
| 9  | Jalu        | 16 tahun     | Laki-laki        | 166     | 52      | 18,87 |
| 10 | Aldi Olon   | 17 tahun     | Laki-laki        | 164     | 53      | 19,70 |

### Lampiran 3

**Tabel. 7** - Data kadar HDL dalam darah pada kelompok *body mass index* (BMI) Overweight siswa SMAN 3 Depok.

| No | Nama        | Usia (th) | Jenis Kelamin | Pemeriksaan HDL (mg/dL) |         |
|----|-------------|-----------|---------------|-------------------------|---------|
|    |             |           |               | Sebelum                 | Sesudah |
| 1  | Maharddhika | 16        | Laki-laki     | 45                      | 49      |
| 2  | Lazuardi    | 16        | Laki-laki     | 49                      | 54      |
| 3  | Rafli       | 17        | Laki-laki     | 42                      | 46      |
| 4  | Rasyid      | 16        | Laki-laki     | 38                      | 42      |
| 5  | Kristian    | 16        | Laki-laki     | 55                      | 57      |
| 6  | Jery        | 16        | Laki-laki     | 36                      | 41      |
| 7  | Ariel       | 16        | Laki-laki     | 55                      | 59      |
| 8  | Nabil       | 16        | Laki-laki     | 41                      | 46      |
| 9  | M. Ghani    | 16        | Laki-laki     | 53                      | 56      |
| 10 | Farhan F    | 17        | Laki-laki     | 48                      | 52      |

#### Lampiran 4

**Tabel. 8** - Data kadar HDL dalam darah pada kelompok *body mass index* (BMI) Normal siswa SMAN 3 Depok.

| No | Nama        | Usia (th) | Jenis Kelamin | Pemeriksaan HDL (mg/dL) |         |
|----|-------------|-----------|---------------|-------------------------|---------|
|    |             |           |               | Sebelum                 | Sesudah |
| 1  | Farhan Deo  | 17        | Laki-laki     | 49                      | 53      |
| 2  | M. Adriandi | 16        | Laki-laki     | 41                      | 42      |
| 3  | Hendra      | 17        | Laki-laki     | 57                      | 60      |
| 4  | Bernadus    | 16        | Laki-laki     | 38                      | 40      |
| 5  | M. Dicky    | 16        | Laki-laki     | 51                      | 52      |
| 6  | Aryo        | 16        | Laki-laki     | 56                      | 58      |
| 7  | Andreas     | 17        | Laki-laki     | 59                      | 63      |
| 8  | Ervan       | 17        | Laki-laki     | 50                      | 50      |
| 9  | Jalu        | 16        | Laki-laki     | 47                      | 52      |
| 10 | Aldi Olon   | 17        | Laki-laki     | 53                      | 56      |

**Lampiran 5**

Langkah – langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel tes awal kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI overweight

1. Sampel (N) = 10

2. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil  
= 55 - 36  
= 19

3. Banyak Kelas (BK) =  $1 + 3,31 \log n$   
=  $1 + 3,31 \log 10$   
=  $1 + (3,31 \times 1)$   
= 4.31 dibulatkan menjadi 4

4. Panjang Kelas (PK) =  $\frac{R}{BK}$   
=  $\frac{19}{4}$   
= 4,75

B. Variabel tes akhir kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI overweight

1. Sampel (N) = 10

2. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil  
= 59 - 41  
= 18

3. Banyak Kelas (BK) =  $1 + 3,31 \log n$   
=  $1 + 3,31 \log 10$   
=  $1 + (3,31 \times 1)$   
= 4,31 dibulatkan menjadi 4

4. Panjang Kelas (PK) =  $\frac{R}{BK}$   
=  $\frac{18}{4}$   
= 4,5

## C. Variabel tes awal kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI normal

$$1. \text{ Sampel (N)} = 10$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 59 - 38 \\ &= 21 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + 3,31 \log n \\ &= 1 + 3,31 \log 10 \\ &= 1 + (3,31 \times 1) \\ &= 4,31 \text{ dibulatkan menjadi } 4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{21}{4} \\ &= 5,25 \end{aligned}$$

D. Variabel tes akhir kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI normal

1. Sampel (N) = 10

2. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil  
= 63 – 40  
= 23

3. Banyak Kelas (BK) =  $1 + 3,31 \log n$   
=  $1 + 3,31 \log 10$   
=  $1 + (3,31 \times 1)$   
= 4,31 dibulatkan menjadi 4

4. Panjang Kelas (PK) =  $\frac{R}{BK}$   
=  $\frac{23}{4}$   
= 5,75



### Lampiran 6

**Tabel. 9** - Data awal kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI overweight dan BMI normal siswa SMAN 3 Depok

| No       | Overweight<br>( $X_1$ ) | $X_1^2$ | Normal<br>( $Y_1$ ) | ( $Y_1^2$ ) |
|----------|-------------------------|---------|---------------------|-------------|
| 1        | 45                      | 2025    | 49                  | 2401        |
| 2        | 49                      | 2401    | 41                  | 1681        |
| 3        | 42                      | 1764    | 57                  | 3249        |
| 4        | 38                      | 1444    | 38                  | 1444        |
| 5        | 55                      | 3025    | 51                  | 2601        |
| 6        | 36                      | 1296    | 56                  | 3136        |
| 7        | 55                      | 3025    | 59                  | 3481        |
| 8        | 41                      | 1681    | 50                  | 2500        |
| 9        | 53                      | 2809    | 47                  | 2209        |
| 10       | 48                      | 2304    | 53                  | 2809        |
| $\Sigma$ | 462                     | 21774   | 501                 | 25511       |

## Lampiran 7

### Perhitungan Tes Awal Kadar High-Density Lipoprotein (HDL) pada Kelompok Body Mass Index Overweight dan Normal

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} MX_1 &= \frac{\sum X_1}{n} \\ &= \frac{462}{10} \\ &= 46,2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY_1 &= \frac{\sum Y_1}{n} \\ &= \frac{501}{10} \\ &= 50,1 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} SX_1 &= \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(21774) - (462)^2}{10(10-1)}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \sqrt{\frac{217740 - 213444}{90}} \\
 &= 6,90 \\
 SY_1 &= \sqrt{\frac{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{10(25511) - (501)^2}{10(10-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{255110 - 251001}{90}} \\
 &= 6,75
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned}
 SEM_{X_1} &= \frac{SX_1}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{6,90}{\sqrt{10-1}} \\
 &= \frac{6,90}{3} \\
 &= 2,30
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SEM_{Y_1} &= \frac{SY_1}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{6,75}{\sqrt{10-1}} \\
 &= \frac{6,75}{3} \\
 &= 2,25
 \end{aligned}$$

### Lampiran 8

**Tabel. 10** - Data akhir kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI overweight dan BMI normal siswa SMAN 3 Depok.

| No       | Overweight<br>( $X_2$ ) | $X_2^2$ | Normal<br>( $Y_2$ ) | ( $Y_2^2$ ) |
|----------|-------------------------|---------|---------------------|-------------|
| 1        | 49                      | 2401    | 53                  | 2809        |
| 2        | 54                      | 2916    | 42                  | 1764        |
| 3        | 46                      | 2116    | 60                  | 3600        |
| 4        | 42                      | 1764    | 40                  | 1600        |
| 5        | 57                      | 3249    | 52                  | 2704        |
| 6        | 41                      | 1681    | 58                  | 3364        |
| 7        | 59                      | 3481    | 63                  | 3969        |
| 8        | 46                      | 2116    | 50                  | 2500        |
| 9        | 56                      | 3136    | 52                  | 2704        |
| 10       | 52                      | 2704    | 56                  | 3136        |
| $\Sigma$ | 502                     | 25564   | 526                 | 28150       |

## Lampiran 9

### Perhitungan Tes Akhir Kadar High-Density Lipoprotein (HDL) pada Kelompok Body Mass Index (BMI) Overweight dan Normal

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} M_{X_2} &= \frac{\sum X_2}{n} \\ &= \frac{502}{10} \\ &= 50,2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_{Y_2} &= \frac{\sum Y_2}{n} \\ &= \frac{526}{10} \\ &= 52,6 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_{X_2} &= \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(25564) - (502)^2}{10(10-1)}} \end{aligned}$$

$$= \sqrt{\frac{255640 - 252004}{90}}$$

$$= 6,36$$

$$SY_2 = \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{10(28150) - (526)^2}{10(10-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{281500 - 276676}{90}}$$

$$= 7,32$$

### 3. Mencari Standar Kesalahan

$$SEM_{X_2} = \frac{SX_2}{\sqrt{(n-1)}}$$

$$= \frac{6,36}{\sqrt{10-1}}$$

$$= \frac{6,36}{3}$$

$$= 2,12$$

$$SEM_{Y_2} = \frac{SY_2}{\sqrt{(n-1)}}$$

$$= \frac{7,32}{\sqrt{10-1}}$$

$$= \frac{7,32}{3}$$

$$= 2,44$$

**Lampiran 10****Tabel. 11** - Tes awal dan Tes Akhir Kadar HDL pada Kelompok BMI Overweight

| No       | Tes Awal | Tes Akhir | Selisih<br>( D ) | D <sup>2</sup> |
|----------|----------|-----------|------------------|----------------|
| 1        | 45       | 49        | 4                | 16             |
| 2        | 49       | 54        | 5                | 25             |
| 3        | 42       | 46        | 4                | 16             |
| 4        | 38       | 42        | 4                | 16             |
| 5        | 55       | 57        | 2                | 4              |
| 6        | 36       | 41        | 5                | 25             |
| 7        | 55       | 59        | 4                | 16             |
| 8        | 41       | 46        | 5                | 25             |
| 9        | 53       | 56        | 3                | 9              |
| 10       | 48       | 52        | 4                | 16             |
| $\Sigma$ | 462      | 502       | 40               | 168            |

## Lampiran 11

### Perhitungan Kadar HDL Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI Overweight

Hipotesis

$$H_0: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{40}{10} = 4$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(168) - (40)^2}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{1680 - 1600}{90}} \\ &= 0,94 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{0,94}{\sqrt{10-1}} \end{aligned}$$



$$= \frac{0,94}{3}$$

$$= 0,31$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$t_0 = \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right|$$

$$= \left| \frac{4}{0,31} \right|$$

$$= 12,90$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk)  $n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,26

6. Kriteria pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka  $H_0$  diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (12,90) > t-tabel (2,26) maka  $H_0$  ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti efek kerja senam aerobik mix impact selam 60 menit dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah.

**Lampiran 12****Tabel. 12** - Tes awal dan Tes Akhir Kadar HDL pada Kelompok BMI Normal

| No       | Tes Awal | Tes Akhir | Selisih<br>( D ) | D <sup>2</sup> |
|----------|----------|-----------|------------------|----------------|
| 1        | 49       | 53        | 4                | 16             |
| 2        | 41       | 42        | 1                | 1              |
| 3        | 57       | 60        | 3                | 9              |
| 4        | 38       | 40        | 2                | 4              |
| 5        | 51       | 52        | 1                | 1              |
| 6        | 56       | 58        | 2                | 4              |
| 7        | 59       | 63        | 4                | 16             |
| 8        | 50       | 50        | 0                | 0              |
| 9        | 47       | 52        | 5                | 25             |
| 10       | 53       | 56        | 3                | 9              |
| $\Sigma$ | 501      | 526       | 25               | 85             |

### Lampiran 13

#### Perhitungan Kadar HDL Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok BMI Normal

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{25}{10} = 2,5$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(85) - (25)^2}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{850 - 625}{90}} \\ &= 1,58 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{1,58}{\sqrt{10-1}} \\ &= \frac{1,58}{3} \end{aligned}$$

$$= 0,53$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned} t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{M_D}} \right| \\ &= \left| \frac{2,5}{0,53} \right| \\ &= 4,72 \end{aligned}$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk)  $n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,26

6. Kriteria pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka  $H_0$  diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (4,72) > t-tabel (2,26) maka  $H_0$  ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti efek kerja senam aerobik mix impact selama 60 menit dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah.

**Lampiran 14****Tabel. 13** - Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kadar HDL pada Kelompok BMI Overweight dan BMI Normal.

| No       | $(X_1 - X_2)$ | $(X_1 - X_2)^2$ | $(Y_1 - Y_2)$ | $(Y_1 - Y_2)^2$ |
|----------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
| 1        | 4             | 16              | 4             | 16              |
| 2        | 5             | 25              | 1             | 1               |
| 3        | 4             | 16              | 3             | 9               |
| 4        | 4             | 16              | 2             | 4               |
| 5        | 2             | 4               | 1             | 1               |
| 6        | 5             | 25              | 2             | 4               |
| 7        | 4             | 16              | 4             | 16              |
| 8        | 5             | 25              | 0             | 0               |
| 9        | 3             | 9               | 5             | 25              |
| 10       | 4             | 16              | 3             | 9               |
| $\Sigma$ | 40            | 243             | 25            | 85              |

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$\begin{aligned}
 SEM_{M_X - M_Y} &= \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2} \\
 &= \sqrt{(0,31)^2 + (0,53)^2} \\
 &= \sqrt{0,09 + 0,28} \\
 &= 0,61
 \end{aligned}$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \left| \frac{M_X - M_Y}{SEM_{M_X - M_Y}} \right| \\
 &= \left| \frac{4 - 2,5}{0,61} \right| \\
 &= 2,46
 \end{aligned}$$

3. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,10

4. Kesimpulan

Karena t-hitung (2,46) > t-tabel (2,10), dengan demikian  $H_0$  ditolak, ada perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI overweight dan normal dimana kelompok BMI overweight mendapat pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah dibandingkan dengan kelompok BMI normal setelah melakukan senam aerobik mix impact selama 60 menit.

## Lampiran 15

Tabel. 14 – Nilai “t” Untuk Berbagai Dk

| dk       | $\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> ) |       |       |        |        |        |
|----------|--|-------|-------|--------|--------|--------|
|          | 0,25   | 0,10  | 0,05  | 0,025  | 0,01   | 0,005  |
|          | $\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )  |       |       |        |        |        |
|          | 0,50   | 0,20  | 0,10  | 0,05   | 0,02   | 0,01   |
| 1        | 1,000  | 3,078 | 6,314 | 12,706 | 31,821 | 63,657 |
| 2        | 0,816  | 1,886 | 2,920 | 4,303  | 6,965  | 9,925  |
| 3        | 0,765  | 1,638 | 2,353 | 3,182  | 4,541  | 5,841  |
| 4        | 0,741  | 1,533 | 2,132 | 2,776  | 3,747  | 4,604  |
| 5        | 0,727  | 1,476 | 2,015 | 2,571  | 3,365  | 4,032  |
| 6        | 0,718  | 1,440 | 1,943 | 2,447  | 3,143  | 3,707  |
| 7        | 0,711  | 1,415 | 1,895 | 2,365  | 2,998  | 3,499  |
| 8        | 0,706  | 1,397 | 1,860 | 2,306  | 2,896  | 3,355  |
| 9        | 0,703  | 1,383 | 1,833 | 2,262  | 2,821  | 3,250  |
| 10       | 0,700  | 1,372 | 1,812 | 2,228  | 2,764  | 3,169  |
| 11       | 0,697  | 1,363 | 1,796 | 2,201  | 2,718  | 3,106  |
| 12       | 0,695  | 1,356 | 1,782 | 2,179  | 2,681  | 3,055  |
| 13       | 0,692  | 1,350 | 1,771 | 2,160  | 2,650  | 3,012  |
| 14       | 0,691  | 1,345 | 1,761 | 2,145  | 2,624  | 2,977  |
| 15       | 0,690  | 1,341 | 1,753 | 2,131  | 2,602  | 2,947  |
| 16       | 0,689  | 1,337 | 1,746 | 2,120  | 2,583  | 2,921  |
| 17       | 0,688  | 1,333 | 1,740 | 2,110  | 2,567  | 2,898  |
| 18       | 0,688  | 1,330 | 1,734 | 2,101  | 2,552  | 2,878  |
| 19       | 0,687  | 1,328 | 1,729 | 2,093  | 2,539  | 2,861  |
| 20       | 0,687  | 1,325 | 1,725 | 2,086  | 2,528  | 2,845  |
| 21       | 0,686  | 1,323 | 1,721 | 2,080  | 2,518  | 2,831  |
| 22       | 0,686  | 1,321 | 1,717 | 2,074  | 2,508  | 2,819  |
| 23       | 0,685  | 1,319 | 1,714 | 2,069  | 2,500  | 2,807  |
| 24       | 0,685  | 1,318 | 1,711 | 2,064  | 2,492  | 2,797  |
| 25       | 0,684  | 1,316 | 1,708 | 2,060  | 2,485  | 2,787  |
| 26       | 0,684  | 1,315 | 1,706 | 2,056  | 2,479  | 2,779  |
| 27       | 0,684  | 1,314 | 1,703 | 2,052  | 2,473  | 2,771  |
| 28       | 0,683  | 1,313 | 1,701 | 2,048  | 2,467  | 2,763  |
| 29       | 0,683  | 1,311 | 1,699 | 2,045  | 2,462  | 2,756  |
| 30       | 0,683  | 1,310 | 1,697 | 2,042  | 2,457  | 2,750  |
| 40       | 0,681  | 1,303 | 1,684 | 2,021  | 2,423  | 2,704  |
| 60       | 0,679  | 1,296 | 1,671 | 2,000  | 2,390  | 2,660  |
| 120      | 0,677  | 1,289 | 1,658 | 1,980  | 2,358  | 2,617  |
| $\infty$ | 0,674  | 1,282 | 1,645 | 1,960  | 2,326  | 2,576  |

**Lampiran 16****Dokumentasi**

Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan





Gambar 6. Pengambilan Darah Awal



Gambar 7. Pelaksanaan Senam Aerobik *Mix Impact* Selama 60 Menit



Gambar 8. Pengambilan Darah Akhir



Gambar 9. Foto Bersama