

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	60
Lampiran 2. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	62
Lampiran 3. Data Awal Kebugaran Jasmani Kelompok Joging dan Senam Aerobik	65
Lampiran 4. Perhitungan Tes Awal Kebugaran Jasmani Kelompok Joging	66
Lampiran 5. Data Akhir Kebugaran Jasmani Kelompok Joging dan Senam Aerobik	69
Lampiran 6. Perhitungan Tes Akhir Kebugaran Jasmani Kelompok Joging dan Senam Aerobik.....	70
Lampiran 7. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Joging	73
Lampiran 8. Perhitungan Kebugaran Jasmani Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Joging	74
Lampiran 9. Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Senam Aerobik.....	77
Lampiran 10. Perhitungan Kebugaran Jasmani Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Senam Aerobik.....	78
Lampiran 11. Data Perhitungan Selisih.....	81
Lampiran 12. Program Latihan Joging dan Senam Aerobik.....	83
Lampiran 13. Foto Penelitian	88