

LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513062 psu 255

SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

Nomor : 2098/H.34.16/PP/2011

Yang bertanda-tangan di bawah ini, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan ini memberikan ijin penelitian kepada :

Nama Mahasiswa : Farid Imam Nurhadi
Nomor Mahasiswa : 08603141034
Program studi : S-1 Ilmu Keolahragaan (IKORA)

dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Desember 2011 s/d Februari 2012
Tempat / obyek : Fitnes Centre GOR UNY / Member Fitnes
Judul Skripsi : "PENGARUH FAT LOSS PROGRAMME TERHADAP PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN BERAT BADAN PADA MEMBER FITNESS CENTER GOR UNY."

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Desember 2011



Drs. Rumpus Agus Sudarmo, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001.

Tembusan Yth :

1. Manajer Pengelola Fitnes Centre GOR FIK UNY
2. Kaprodi IKORA FIK UNY
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa Ybs.

Lampiran 2. Petunjuk Pengukuran Persentase Lemak Tubuh

Ultimate Gear Body Fat and Hydration

Tujuan:

Untuk mengukur persentase lemak tubuh.

Pelaksanaan:

1. Tekan tombol ON / SET untuk menyalakan alat. Setelah itu, semua segmen LCD menyala sebentar dan muncul kotak dialog yang meminta untuk pengaturan mode.
2. Pertama akan muncul kotak dialog untuk menentukan jenis kelamin orang yang akan diukur. Tekan tombol atas / bawah panah (▲ ▼) untuk maju / mundur untuk menyesuaikan jenis kelamin yang diinginkan. Tekan tombol ON/SET untuk mengkonfirmasi jenis kelamin yang dipilih.
3. Setelah itu, kotak dialog akan bergeser ke pengaturan berat badan. Tekan tombol atas / bawah panah (▲ ▼) untuk maju / mundur untuk menyesuaikan berat badan yang akan dimasukkan. Tombol panah atas untuk menambah berat badan, dan tombol panah ke bawah untuk mengurangi berat badan. Apabila berat badan sudah diatur sesuai dengan yang diinginkan maka tekan tombol ON/SET untuk mengkonfirmasi.
4. Setelah pengaturan berat badan selesai, langkah berikutnya adalah pengaturan tinggi badan. Tekan tombol atas / bawah panah (▲ ▼) untuk maju / mundur untuk menyesuaikan tinggi badan yang akan dimasukkan. Tombol panah atas untuk menambah tinggi badan, dan tombol panah ke bawah untuk mengurangi tinggi badan. Apabila tinggi badan sudah diatur sesuai dengan yang diinginkan maka tekan tombol ON/SET untuk mengkonfirmasi.
5. Pengaturan terakhir yang akan muncul adalah pengaturan usia. Tekan tombol atas / bawah panah (▲ ▼) untuk maju / mundur untuk menyesuaikan usia yang akan dimasukkan. Tombol panah atas untuk menambah usia, dan tombol panah ke bawah untuk mengurangi usia.

Apabila usia sudah diatur sesuai dengan yang diinginkan maka tekan tombol ON/SET untuk mengkonfirmasi.

6. Apabila semua data sudah sesuai dengan yang diinginkan, langkah selanjutnya adalah menyuruh tesiti untuk memegang alat tersebut tepat pada indikator yang telah tersedia. Posisi duduk tegak, lengan tegak lurus dengan badan, dan pastikan tangan testi bersih dari kotoran apapun termasuk keringat.
7. Tekan Tombol START untuk pengoperasian data yang telah dimasukkan. Tunggu beberapa detik. Maka akan muncul angka pada monitor yang menunjukkan persentase lemak testi, beberapa detik kemudian akan muncul juga angka yang menunjukkan kadar hidrasi testi.
8. Pengkategorian persentase lemak dilakukan dengan cara mencocokkan angka yang muncul dengan tabel *physical status Relations to indicated fat and hydration*.

Lampiran 3. Tabel *Physical Status Relations to Indicated Fat and Hydration*

	<i>Female</i>		<i>Male</i>		
<i>Age</i>	<i>Fat %</i>	<i>Hydration %</i>	<i>Fat %</i>	<i>Hydration %</i>	<i>Status</i>
<i>Below 30</i>	4.0- 16.0%	66.0-57.8%	4.0-11.0%	66.0-61.2%	<i>Too Lean</i>
	16.1-20.5%	57.7-54.7%	11.1-15.5%	61.1-58.1%	<i>Lean</i>
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	<i>Normal</i>
	25.1-30.5%	51.5-47.8%	20.1-24.5%	54.9-51.9%	<i>High</i>
	30.6-45.0%	47.7-37.8%	24.6-45.0%	51.8-37.8%	<i>Very High</i>
<i>Above 30</i>	4.00-20.0%	66.0-55.0%	4.0-15.0%	66.0-58.4%	<i>Too Lean</i>
	20.1-25.0%	55.1-51.6%	15.1-19.5%	58.3-55.3%	<i>Lean</i>
	25.1-30.0%	51.5-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	<i>Normal</i>
	30.1-35.0%	48.0-44.7%	24.1-28.5%	52.2-49.2%	<i>High</i>
	35.1-45.0%	44.6-37.8%	28.6-45.0%	49.1-37.8%	<i>Very High</i>

Lampiran 4. Alat Ukur Lemak *Ultimate Gear Body Fat and Hydration*



Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen

Test-Retest Validity

Persentase Lemak

Correlations

		Tes 1	Tes 2
Tes 1	Pearson Correlation	1	.997**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	20	20
Tes 2	Pearson Correlation	.997**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level

DATA VALIDITAS

No	Tes 1	Tes 2
1	19	19.1
2	21.5	21.4
3	18.5	18.5
4	16.2	16.1
5	18	19.8
6	31.2	31
7	19.8	19.7
8	21.7	21.6
9	21.9	21.6
10	15.1	15.4
11	33.4	33.6
12	29.7	29.8
13	15.1	15
14	25.1	25.4
15	14.8	14.6
16	11	11.2
17	24.1	24
18	10.4	10.5
19	22.6	22.4
20	19.3	19.2

Lampiran 5 (Lanjutan)

Reliability

Persentase Lemak

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

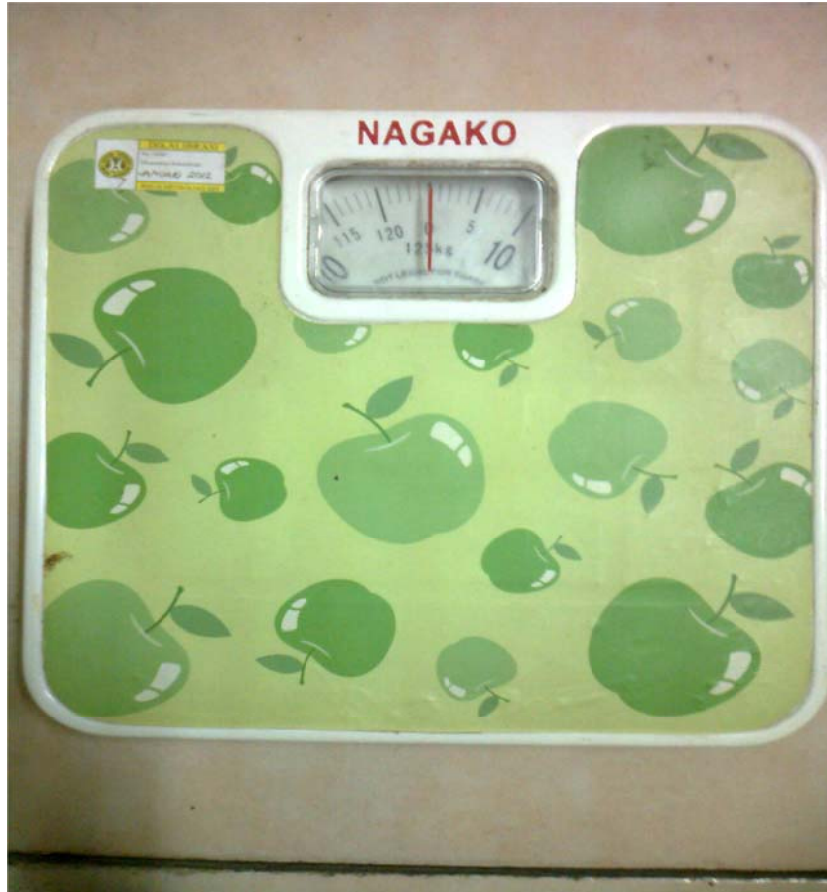
Cronbach's Alpha	N of Items
.999	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Tes 1	20.4950	37.745	.997	. ^a
Tes 2	20.4200	38.123	.997	. ^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Lampiran 6. Alat Ukur Berat Badan



Lampiran 7. Program Latihan Fat Loss Programme Pada 8 Pertemuan Pertama

TRAINING RECORD													
PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN (FAT LOSS).				DATE									
				CAL									
				DIST									
		Recovery : 10 detik tiap sesi			Beban latihan 55% RM		METODE: <i>CIRCUIT WEIGHT TRAINING</i>						
	EXERCISE	REP	SET	FIG	LOAD	PROGRAM I	PROGRAM II	PROGRAM III	PROGRAM IV				
1	DADA												
	a. Chest press	15	3			Chest press		Chest press					
	b. Incline	15	3					Incline					
	c. Decline	15	3				Decline						
	d. Butterfly	15	3			Butterfly			Butterfly				
2	PUNGGUNG												
	a. Pulldown	15	3			Pulldown		Pulldown					
	b. Seated Rowing	15	3			Seated Rowing		Seated Rowing					
	c. Lower back	15	3				Lower back		Lower back				
	d. Vertical traction	15	3				Vertical traction		Vertical traction				
3	BAHU												
	a. Up right row	15	3						Up right row				
	b. Lateral raises	15	3				Lateral raises						
	c. Dumbbell front raises	15	3			Dumbbell front rises		Dumbbell front rises					
	d. Shoulder press	15	3				Shoulder press		Shoulder press				
4	PERUT												
	a. Abdominal	15	3			Abdominal	Abdominal		Abdominal				
	b. Side bends	15	3				Side bends	Side bends	Side bends				
	c. L leg raises	15	3			Leg raises		Leg raises	Leg raises				
	d. Sit-up	15	3			Sit-up	Sit-up	Sit-up					
5	KAKI												
	a. Leg press	15	3			Leg Press		Leg press					
	b. Leg curl	15	3				Leg Curl		Leg curl				
	c. Leg extention	15	3				Leg extention		Leg extention				
	d. Lunges	15	3			Lunge		Lunges					
6	TANGAN												
	a. Biceps curls	15	3				Biceps curls		Biceps curls				
	b. Arm Curl	15	3			Arm Curl		Arm curl					
	c. Triceps extention	15	3			Tricep Extention		Tricep Extention					
	d. Tricep Pushdown	15	3				Tricep Pushdown		Tricep Pushdown				

TRAINING GOAL Penurunan Berat Badan (Fat Loss)	
NAME:	
AGE :	
MALE	
WEIGHT :	Kg
HEIGHT :	Cm
NB : Makan teratur, Olahraga rutin, Istirahat berkualitas, Hindari makanan berlemak, kalori yang berlebih (seimbang dengan energi), dan Lakukan pola hidup sehat.	
NOTE Melakukan cardio sebelum latihan selama 15 menit. Setelah latihan beban kembali cardio selama 30 menit dengan intensitas 65% MHR. Latihan 4 kali dalam 1 minggu..	

Lampiran 8. Program Latihan Fat Loss Programme Pada 8 Pertemuan Kedua

TRAINING RECORD													
PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN (FAT LOSS).				DATE									
				CAL									
				DIST									
		Recovery : 10 detik tiap sesi			Beban latihan 60% RM		METODE: <i>CIRCUIT WEIGHT TRAINING</i>						
	EXERCISE	REP	SET	FIG	LOAD	PROGRAM 1	PROGRAM II	PROGRAM III	PROGRAM IV				
1	DADA												
	a. Chest press	15	3			Chest press		Chest press					
	b. Incline	15	3					Incline					
	c. Decline	15	3				Decline						
	d. Butterfly	15	3			Butterfly			Butterfly				
2	PUNGGUNG												
	a. Pulldown	15	3			Pulldown		Pulldown					
	b. Seated Rowing	15	3			Seated Rowing		Seated Rowing					
	c. Lower back	15	3				Lower back		Lower back				
	d. Vertical traction	15	3				Vertical traction		Vertical traction				
3	BAHU												
	a. Up right row	15	3						. Up right row				
	b. Lateral raises	15	3				Lateral raises						
	c. Dumbbell front raises	15	3			Dumbbell front rises		Dumbbell front rises					
	d. Shoulder press	15	3				Shoulder press		Shoulder press				
4	PERUT												
	a. Abdominal	15	3			Abdominal	Abdominal		Abdominal				
	b. Side bends	15	3				Side bends	Side bends	Side bends				
	c. Lleg raises	15	3			Leg raises		Leg raises	Leg raises				
	d. Sit-up	15	3			Sit-up	Sit-up	Sit-up					
5	KAKI												
	a. Leg press	15	3			Leg Press		Leg press					
	b. Leg curl	15	3				Leg Curl		Leg curl				
	c. Leg extention	15	3				Leg extention		Leg extention				
	d. Lunges	15	3			Lunge		Lunges					
6	TANGAN												
	a. Biceps curls	15	3				Biceps curls		Biceps curls				
	b. Arm Curl	15	3			Arm Curl		Arm curl					
	c. Triceps extention	15	3			Tricep Extention		Tricep Extention					
	d. Tricep Pushdown	15	3				Tricep Pushdown		Tricep Pushdown				

TRAINING GOAL Penurunan Berat Badan (Fat Loss)	
NAME:	
AGE :	
MALE	
WEIGHT :	Kg
HEIGHT :	Cm
NB : Makan teratur, Olahraga rutin, Istirahat berkualitas, Hindari makanan berlemak, kalori yang berlebih (seimbang dengan energi), dan Lakukan pola hidup sehat.	
NOTE Melakukan cardio sebelum latihan selama 15 menit. Setelah latihan beban kembali cardio selama 30 menit dengan intensitas 65% MHR. Latihan 4 kali dalam 1 minggu.	

Lampiran 9. Program Latihan Fat Loss Programme Pada 8 Pertemuan Ketiga

TRAINING RECORD													
PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN (FAT LOSS).				DATE									
				CAL									
				DIST									
		Recovery : 10 detik tiap sesi			Beban latihan 65% RM		METODE: <i>CIRCUIT WEIGHT TRAINING</i>						
	EXERCISE	REP	SET	FIG	LOAD	PROGRAM 1	PROGRAM II	PROGRAM III	PROGRAM IV				
1	DADA												
	a. Chest press	15	3			Chest press		Chest press					
	b. Incline	15	3					Incline					
	c. Decline	15	3				Decline						
	d. Butterfly	15	3			Butterfly			Butterfly				
2	PUNGGUNG												
	a. Pulldown	15	3			Pulldown		Pulldown					
	b. Seated Rowing	15	3			Seated Rowing		Seated Rowing					
	c. Lower back	15	3				Lower back		Lower back				
	d. Vertical traction	15	3				Vertical traction		Vertical traction				
3	BAHU												
	a. Up right row	15	3						. Up right row				
	b. Lateral raises	15	3				Lateral raises						
	c. Dumbbell front raises	15	3			Dumbbell front rises		Dumbbell front rises					
	d. Shoulder press	15	3				Shoulder press		Shoulder press				
4	PERUT												
	a. Abdominal	15	3			Abdominal	Abdominal		Abdominal				
	b. Side bends	15	3				Side bends	Side bends	Side bends				
	c. Lleg raises	15	3			Leg raises		Leg raises	Leg raises				
	d. Sit-up	15	3			Sit-up	Sit-up	Sit-up					
5	KAKI												
	a. Leg press	15	3			Leg Press		Leg press					
	b. Leg curl	15	3				Leg Curl		Leg curl				
	c. Leg extention	15	3				Leg extention		Leg extention				
	d. Lunges	15	3			Lunge		Lunges					
6	TANGAN												
	a. Biceps curls	15	3				Biceps curls		Biceps curls				
	b. Arm Curl	15	3			Arm Curl		Arm curl					
	c. Triceps extention	15	3			Tricep Extention		Tricep Extention					
	d. Tricep Pushdown	15	3				Tricep Pushdown		Tricep Pushdown				

TRAINING GOAL Penurunan Berat Badan (Fat Loss)	
NAME:	
AGE :	
MALE	
WEIGHT :	Kg
HEIGHT :	Cm
NB : Makan teratur, Olahraga rutin, Istirahat berkualitas, Hindari makanan berlemak, kalori yang berlebih (seimbang dengan energi), dan Lakukan pola hidup sehat.	
NOTE Melakukan cardio sebelum latihan selama 15 menit. Setelah latihan beban kembali cardio selama 30 menit dengan intensitas 65% MHR. Latihan 4 kali dalam 1 minggu.	

Lampiran 10. Program Latihan Fat Loss Programme Pada 8 Pertemuan Keempat

TRAINING RECORD													
PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN (FAT LOSS).				DATE									
				CAL									
				DIST									
		Recovery : 10 detik tiap sesi			Beban latihan 70% RM		METODE: <i>CIRCUIT WEIGHT TRAINING</i>						
	EXERCISE	REP	SET	FIG	LOAD	PROGRAM 1	PROGRAM II	PROGRAM III	PROGRAM IV				
1	DADA												
	a. Chest press	15	3			Chest press		Chest press					
	b. Incline	15	3					Incline					
	c. Decline	15	3				Decline						
	d. Butterfly	15	3			Butterfly			Butterfly				
2	PUNGGUNG												
	a. Pulldown	15	3			Pulldown		Pulldown					
	b. Seated Rowing	15	3			Seated Rowing		Seated Rowing					
	c. Lower back	15	3				Lower back		Lower back				
	d. Vertical traction	15	3				Vertical traction		Vertical traction				
3	BAHU												
	a. Up right row	15	3						. Up right row				
	b. Lateral raises	15	3				Lateral raises						
	c. Dumbbell front raises	15	3			Dumbbell front rises		Dumbbell front rises					
	d. Shoulder press	15	3				Shoulder press		Shoulder press				
4	PERUT												
	a. Abdominal	15	3			Abdominal	Abdominal		Abdominal				
	b. Side bends	15	3				Side bends	Side bends	Side bends				
	c. Lleg raises	15	3			Leg raises		Leg raises	Leg raises				
	d. Sit-up	15	3			Sit-up	Sit-up	Sit-up					
5	KAKI												
	a. Leg press	15	3			Leg Press		Leg press					
	b. Leg curl	15	3				Leg Curl		Leg curl				
	c. Leg extention	15	3				Leg extention		Leg extention				
	d. Lunges	15	3			Lunge		Lunges					
6	TANGAN												
	a. Biceps curls	15	3				Biceps curls		Biceps curls				
	b. Arm Curl	15	3			Arm Curl		Arm curl					
	c. Triceps extention	15	3			Tricep Extention		Tricep Extention					
	d. Tricep Pushdown	15	3				Tricep Pushdown		Tricep Pushdown				

TRAINING GOAL Penurunan Berat Badan (Fat Loss)	
NAME:	
AGE :	
MALE	
WEIGHT :	Kg
HEIGHT :	Cm
NB : Makan teratur, Olahraga rutin, Istirahat berkualitas, Hindari makanan berlemak, kalori yang berlebih (seimbang dengan energi), dan Lakukan pola hidup sehat.	
NOTE Melakukan cardio sebelum latihan selama 15 menit. Setelah latihan beban kembali cardio selama 30 menit dengan intensitas 65% MHR. Latihan 4 kali dalam 1 minggu.	

Lampiran 11. Blanko Pengukuran

PENGUKURAN													
			Tanggal Pemeriksaan										
Komponen													
Tinggi Badan													
Berat Badan													

Komposisi Tubuh												
Presentase Lemak												
Kategori												

Catatan :

Nama :

Lampiran 12. Data Penelitian

DATA PENELITIAN

No	Nama	Umur	Berat Badan (Kg)		% Lemak	
			Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	Prasetyo N	19	72	69.5	21.6	19.5
2	Yogi Indra Kencana	18	86	81	28.2	26.2
3	Noor Samsu Riza	24	74.5	68.5	28.8	26.8
4	Haity	24	82	75	38.3	32.3
5	Adit Lanang	24	83	77	24	21.6
6	Aldo Prasmara	20	79	76	20.3	19
7	Bintang S	22	61	58	21.6	19.4
8	Stanis Bayu N	19	86	81	27.9	25.8
9	Ignatius Adhiyta	19	73	60.5	21.5	20.3
10	Hendry	24	64	61	20.3	17.1
11	M Edo	24	81	75	26.7	24.3
12	Dimas	20	68	60	21.9	17.7
13	Ary Anjaya	24	78	73.5	21.3	19.6
14	Leo Indra W	24	85	79	26.8	18.9
15	I Putu Erwin	20	77	69.5	26.9	22.6
16	Karim Hidayat	24	102	98.5	36.4	28.3
17	Lie Hamdry Mulia	23	95	90.5	30.5	29
18	Budi Rukhiyat	23	106	99.5	35.1	31
19	Dio	21	100	94	42.1	39.6
20	Wahyudi	25	75	70	25.1	22.9

Lampiran 13. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptives

Statistics

Pretest % Lemak

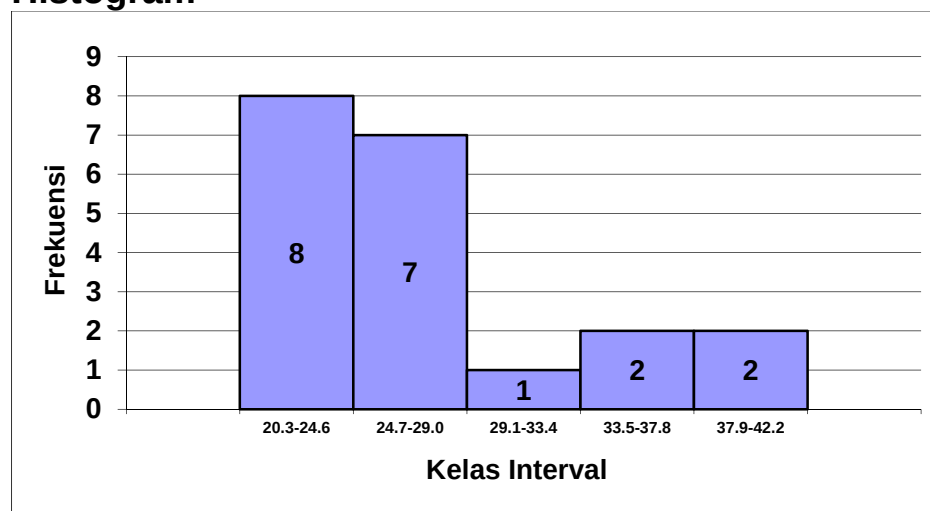
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		27.2650
Median		26.7500
Mode		20.30 ^a
Std. Deviation		6.38916
Minimum		20.30
Maximum		42.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Interval Kelas

No.	Interval			F	%
1	37.9	-	42.2	2	10.00%
2	33.5	-	37.8	2	10.00%
3	29.1	-	33.4	1	5.00%
4	24.7	-	29.0	7	35.00%
5	20.3	-	24.6	8	40.00%
Jumlah				20	100.00%

Histogram



Lampiran 13 (Lanjutan)

Descriptives

Statistics

Posttest % Lemak

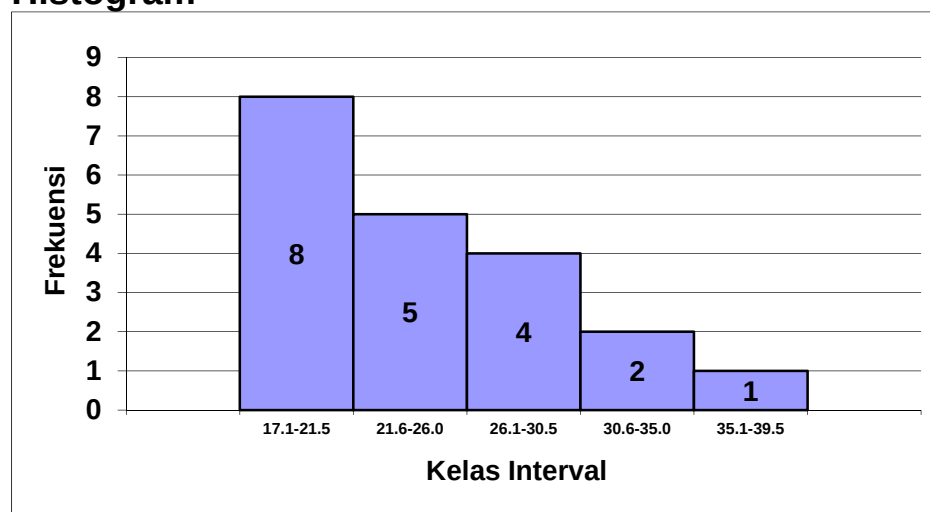
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		24.0950
Median		22.7500
Mode		17.10 ^a
Std. Deviation		5.81409
Minimum		17.10
Maximum		39.60

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Interval Kelas

No.	Interval			F	%
1	35.1	-	39.5	1	5.00%
2	30.6	-	35.0	2	10.00%
3	26.1	-	30.5	4	20.00%
4	21.6	-	26.0	5	25.00%
5	17.1	-	21.5	8	40.00%
Jumlah				20	100.00%

Histogram



Lampiran 13 (Lanjutan)

Descriptives

Statistics

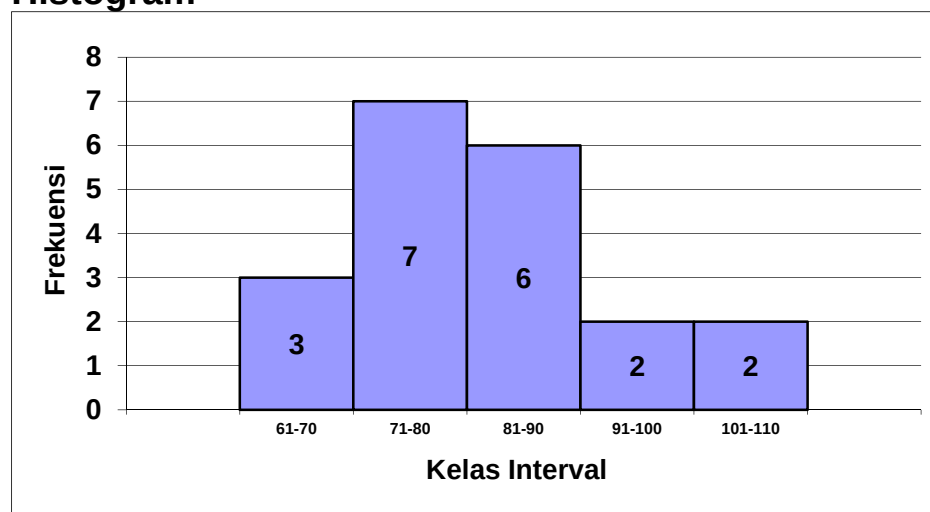
Pretest Berat Badan

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		81.3750
Median		80.0000
Mode		86.00
Std. Deviation		12.14266
Minimum		61.00
Maximum		106.00

Interval Kelas

No.	Interval			F	%
1	101	-	110	2	10.00%
2	91	-	100	2	10.00%
3	81	-	90	6	30.00%
4	71	-	80	7	35.00%
5	61	-	70	3	15.00%
Jumlah				20	100.00%

Histogram



Lampiran 13 (Lanjutan)

Descriptives

Statistics

Posttest Berat Badan

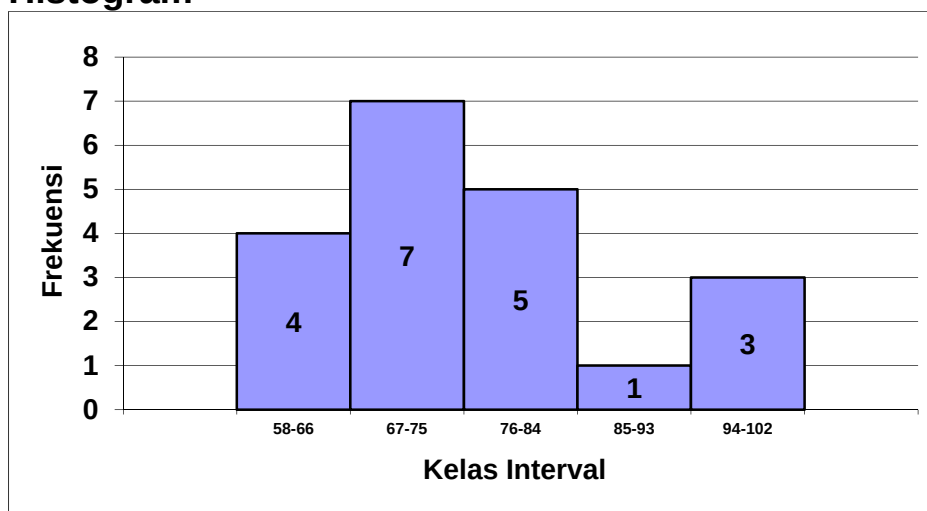
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		75.8500
Median		75.0000
Mode		69.50 ^a
Std. Deviation		12.31719
Minimum		58.00
Maximum		99.50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Interval Kelas

No.	Interval			F	%
1	94	-	102	3	15.00%
2	85	-	93	1	5.00%
3	76	-	84	5	25.00%
4	67	-	75	7	35.00%
5	58	-	66	4	20.00%
Jumlah				20	100.00%

Histogram



Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest % Lemak	Posttest % Lemak
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	27.2650	24.0950
	Std. Deviation	6.38916	5.81409
Most Extreme Differences	Absolute	.155	.143
	Positive	.155	.143
	Negative	-.138	-.114
Kolmogorov-Smirnov Z		.693	.640
Asymp. Sig. (2-tailed)		.722	.808

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Berat Badan	Posttest Berat Badan
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	81.3750	75.8500
	Std. Deviation	12.14266	12.31719
Most Extreme Differences	Absolute	.152	.138
	Positive	.152	.138
	Negative	-.087	-.083
Kolmogorov-Smirnov Z		.678	.617
Asymp. Sig. (2-tailed)		.747	.841

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 15. Hasil Uji Homogenitas

Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

% Lemak

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.057	1	38	.813

ANOVA

% Lemak

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	100.489	1	100.489	2.693	.109
Within Groups	1417.875	38	37.313		
Total	1518.364	39			

Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Berat Badan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.003	1	38	.960

ANOVA

Berat Badan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	305.256	1	305.256	2.041	.161
Within Groups	5683.988	38	149.579		
Total	5989.244	39			

Lampiran 16. Hasil Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest % Lemak	27.2650	20	6.38916	1.42866
	Posttest % Lemak	24.0950	20	5.81409	1.30007

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest % Lemak & Posttest % Lemak	20	.949	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Std. Deviation			
Pair 1	Pretest % Lemak - Posttest % Lemak	3.17000	2.03602	.45527	2.21711	4.12289	6.963	19	.000

Lampiran 16 (Lanjutan)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Berat Badan	81.3750	20	12.14266	2.71518
	Posttest Berat Badan	75.8500	20	12.31719	2.75421

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Berat Badan & Posttest Berat Badan	20	.983	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Berat Badan - Posttest Berat Badan	5.52500	2.27385	.50845	4.46081	6.58919	10.866	19	.000

Lampiran 17. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan (*Pretest*)



Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Berat Badan

Lampiran 18. Pengukuran Persentase Lemak (*Pretest*)



Pengukuran Persentase Lemak

Lampiran 19. Foto Latihan Aerobik



Perlakuan Lari Di atas Treadmill



Perlakuan Lari Di atas Treadmill

Lampiran 20. Foto *Circuit Weight Training*



Chest Press



Shoulder Press

Lampiran 20 (lanjutan)



Lower Back



Vertical Traction

Lampiran 20 (lanjutan)



Butterfly



Abdominal

Lampiran 21. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan (*Posttest*)



Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Berat Badan

Lampiran 22. Pengukuran Persentase Lemak (*Posttest*)



Pengukuran Persentase Lemak