

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Hamid, T. 2002. Exercise and Diet in Obesity Treatment: An Integrative System Dynamics Perspective. Available at <http://www.acsm-msse.org>. Accessed on January 25, 2013
- Afriwardi. 2010. Ilmu Kedokteran Olahraga. EGC : Jakarta
- American college of sport medicine. 1998. Available at : http://www.mhhe.com/.../appendix_i.pdf. Accessed on January 27, 2013.
- Arazi, Hamid ; Farzaneh, E.; Gholamian, S. 2012. Effects of Morning Aerobic Training on Lipid profile, body composition, WHR and VO₂ max sedentary overweight females. Acta Kinesiologica (6). 19-23. Available at : www.actakin.com. Accessed on January 25, 2013
- Arisman. 2010. Obesitas, Diabetes Mellitus & Dislipidemia : Konsep, Teori dan Penanganan Aplikatif. EGC : Jakarta.
- Arslan F. 2011. The effects of 8 week step aerobic dance exercise programme on body composition parameters in middle aged sedentary obese women. International SportMed Journal. Vol 12. Available at <http://www.ismj.com>. Accessed on January 27, 2013.
- Azizi, M. 2011. The Effect of 6 weeks aerobic training on serum levels lipoprotein changes in non-athletes. International Journal of Pharmacy Teaching & Practices Vol.2 Issue 1. Accessed on September 30, 2012.
- Bays, HE. 2011. Adiposopathy. Journal of The American College of Cardiology. Vol 57/25. Accessed on June 30, 2013.
- Bowers RW, Fox, EL. 1988. Sports Physiology. 3th Edition. Wm.C. Brown Publishers : USA.
- Coyle, EF. 1995. Fat metabolism during exercise. Sports Science Exchange. Volume 8(6). Texas.
- Dahlan, M.S., 2010. Langkah-langkah membuat Proposal Penelitian bidang Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 2. Sagung Seto. Jakarta.
- Fox, EL. 2003. Human physiology, 8th edition, The McGraw-Hill Companies
- Guyton AC and Hall JE, 2006, Textbook of Medical Physiology, 11th edition, Elsevier Saunders.

- Irawan, M.A., 2007. *Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga*. Porton Sport Science and Performance Lab Vol (1). Available at : www.pssplab.com/journal . Accessed on January 27, 2013.
- Janssen, PGMJ. 1993. *Latihan Laktat Denyut nadi*. Pustaka Utama Grafity : Jakarta.
- Kemenkes.(2010). *Riset kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementerian Kesehatan. Available at www.litbang.depkes.go.id.
- Khademi, A.R., Mosalanezhad, M., Rahimi, G., Pouya, M. 2011. Effects of eight weeks aerobic training on blood pressure and serum lipids of men suffering from hypertension. *Australian Journal of basic and Applied Sciences*, 5 (12) : 1231-1240.
- Kravitz L & Heyward V. 1993. *The Exercise and Cholesterol Controversy*. National Cholesterol Education Program, *JAMA* 269 (23) : 3015-3023.
- Labib, M. 2003. *The investigation and Management of Obesity*. Best Practice. *Journal Clinical Pathology*, vol 56. Available at <http://www.jclinpath.com>. Accessed on June 22, 2012.
- Lim, Ming Yeong. 2007. *Metabolism and Nutrition*. 3rd Edition. Mosby Elsevier. London.
- Liu, Yong, Tong G., Tong W., Lu L., Qin, X. 2011. Can Body Mass Index, Waist Circumference, Waist Hip Ratio and Waist height ratio predict the presence of multiple metabolic risk factor in Chinese Subject. *BMC Public Health*, 11:35. Accessed on Januari 27, 2013.
- Mackenzie, B. 1997. *Circuit Training*. Available at <http://www.brianmac.co.uk>. Accessed on May 23, 2013.
- Mockiene A, 2010. Aerobic exercise –induced changes in body composition and blood lipids in young women. *Medicina (Kaunas)* Vol 46 (2). Lithuania. Available at <http://medicina.kmu.lt>. Accessed on September 30, 2012.
- Murray, RK, Granner, DK, Rodwell, VW. 2009. *Biokimia Harper*. Edisi 27. EGC : Jakarta.
- Narayani, U., Raj, SP. 2010. Effect of Aerobic Training on Percentage of Body fat, total cholesterol and HDL-C among obese woman. *World Journal of Sport Sciences* 3 (1); 33-36. Available at :www.idosi.org/wjss. Accessed on September 17, 2012.
- Nieman, D.C. 2002. Reducing Diet and/or Exercise Training Decreases the lipid and lipoprotein risk factors of moderately obese woman.

- Journal of the American College of Nutrition, Vol 21, No.4 344-350. Accessed on June 29, 2012.
- Ounis, O.B.; Elloumi, M., Amri, M., Zbidi, A., Tabka, Z. 2008. Impact of diet, exercise and diet combined with exercise program on plasma lipoprotein and adiponectin levels in obese girls. *Journal of Sport Science medicine*, Vol 7. Available at <http://www.jssm.org>. Accessed on June 30, 2012.
- Pratiknya, A.W. 2010. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. PT RajaGrafindo Persada: Jakarta.
- Rhoades, Rodney; Bell, David R. (2013). *Medical Physiology. Principles for Clinical Medicine*. 4th edition. Lippincott Williams and Wilkins. Philadelphia.
- Sabet, B., Derakhshan, F., Derakhshan, R., Kelishadi, R. 2012. Association of body Mass Index, Waist to Hip ratio and waist circumference with cardiovascular risk factors: Isfahan Healthy Heart Program. *Tehran : Arya Atherosclerosis Journal* (7) : S47-S50. (online). Available at <http://www.mui.ac.ir>. Accessed on January 25, 2012
- Sankhla, A., Sahoo, A., Sharma, N. 2008. Effect of Aerobic on blood pressure, body mass index and lipid profile of normal and obese subjects. *Journal Dairyng, Foods & HS* (27) : 134-137. Available at www.indianjournals.com . accessed on January 25, 2013.
- Saritas, N. 2012. Effect of endurance exercise training on blood lipids in young man. *African Journal of Pharmacology* Vol 6(3). Available at <http://www.academicjournals.org/AJPP>. Accessed on September 30, 2012.
- Sherwood L, 2011. *Fisiologi Manusia : Dari sel ke sistem*. Edisi ke-6. EGC: Jakarta.
- Soegih RR, dan Wiramihardja, KK. 2009. *Obesitas : Permasalahan dan Terapi Praktis*. Cetakan I. CV Sagung Seto : Jakarta.
- Soegondo S., Soewondo, P., Subekti, I. (editors). 2010. *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Cetakan Ke-8. Badan penerbit FKUI: Jakarta.
- Speakman, J.R. 2003. *Obesity: The Integrated Roles of Environment and Genetics*. University of Aberdeen, Aberdeen AB24 2TZ, Scotland.

Available at : <http://www.jn.nutrition.org>. Accessed on February 2, 2013.

Vander et.al. 2001. Human Physiology. The McGraw-Hill.

Volpe, S.L. 2008. Effect of diet and exercise on body composition, energy intake and leptin levels in overweight women and men. Journal of the American College of Nutrition, Vol 27, No.2. 195-208. Accessed on June 29, 2012.

WHO. 2002. Workshop on Obesity Prevention on control strategies in the Pacific.

WHO. 2012. Obesity and overweight. Available at <http://www.who.int/mediacentre/> (online). Accessed on January 27, 2013.

Willborn C., 2005. Obesity : prevalence, theories, medical consequences, management and research directions. Journal of the international society of Sport Nutrition Vol 2; 4-31. Available at <http://www.sportsnutritionssociety.org>.

Lampiran 1 Ethical Clearance



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10, Makassar Tlp. 0411-5780103, Fax, 581431
Contact Person: dr. Agussalim Bukhari, Mmed, PhD, SpGK Tlp. 081241850858,
E-mail : agussalimbukhari@yahoo.com

LEMBAR KEPUTUSAN

Nomor : 404/H4.8.4.5.31/PP.36-KOMETIK/2013

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, Rasio Lingkar Pinggang-pinggul dan Profil Lipid pada Dewasa Obes

Nama Peneliti : **Amiruddin Eso**

No. Register

U	H	1	3	0	2	0	0	8	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

A	<p>Rangkuman penilaian oleh reviewers</p> <p>- Apakah sampel sama dengan sampel saudara astuti dan rosdiana.//Informed consent diperbaiki dan profil lipidnya kerja dimana.// Apakah peneliti utama sudah mengikuti “pelatihan CUKB).//Pada PSP, disebutkan intervensi/perlakuan yg akan diberikan kepada subyek (latihan aerobic).//Apa bedanya model latihan aerobic dalam penelitian ini dengan yg ada selama ini?./Apa yg apa yg diperoleh oleh control? Apa diberikan saja?</p>		
B	<p>Perlu <i>full board</i> : <input checked="" type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak</p> <p>a. Ya (terus ke C)f b. Tidak (terus ke D)</p>		
C	<p>Catatan Rapat Etik (<i>Full Board</i>)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Tgl/bulan/tahun</td> <td style="text-align: center;">20 Maret 2013</td> </tr> </table> <p>Tindak Lanjut/ Catatan Rapat Etik Dikirimkan kembali ke yang bersangkutan dengan tembusan kepemimpinan instansi</p>	Tgl/bulan/tahun	20 Maret 2013
Tgl/bulan/tahun	20 Maret 2013		
D	<p>Hasil Penilaian</p> <p><input type="checkbox"/> a. Disetujui</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. Disetujui dengan sedikit perubahan tanpa perubahan substansi (lihat lembaran pertimbangan / saran / petunjuk)</p> <p><input type="checkbox"/> c. Disetujui dengan perubahan substansi (lihat lembaran pertimbangan / saran / petunjuk)</p> <p><input type="checkbox"/> d. Ditunda untuk beberapa alasan (lihat lembaran pertimbangan / saran / petunjuk)</p> <p><input type="checkbox"/> e. Tidak dapat disetujui dengan beberapa alasan (lihat lembaran pertimbangan / saran / petunjuk)</p>		
E	<p>Penugasan pengawasan jalannya penelitian di lapangan untuk yang berisiko sedang – berat, mengobservasi apakah ada penyimpangan etik (tulis nama anggota komisi etik yang ditunjuk oleh rapat): Prof.Dr.dr.Suryani As'ad,MSc,SpGK</p>		

Makassar, 21 Maret 2013

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fak. Kedokteran Unhas

Ketua,

Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, M.Sc, Sp.GK
NIP. 19600504 1986 01 2 002

Sekretaris,

dr. Agussalim B., M.Med, PhD, Sp.GK
NIP. 19700821 199903 1001





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10, Makassar Tlp. 0411-5780103, Fax, 581431
Contact Person: dr. Agussalim Bukhari, Mmed, PhD, SpGK Tlp. 081241850858,
E-mail : agussalimbukhari@yahoo.com

Nomor : 405/H4.8.4.5.31/PP36-KOMETIK/2013
Lampiran : 1 (satu) Berkas Lembar Keputusan
Perihal : Tanggapan atas permohonan *ethical clearance*

Kepada yth :
Bagian Biomedik/Fiologi Fak. Kedokteran Unhas
di Tempat

Merujuk surat Saudara nomor 1149/UN4.19.1/PL.02/2013 tanggal 19 Februari 2013 perihal Permohonan Persetujuan Etik Penelitian, berjudul :

Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, Rasio Lingkar Pinggang-pinggul dan Profil Lipid pada Dewasa Obes

dengan Peneliti Utama **Amiruddin Eso**, kami sampaikan hasil review Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fak. Kedokteran Unhas tanggal **20 Maret 2013** Proposal dikembalikan untuk diperbaiki.

Mohon perbaikan disampaikan kepada Sekretariat KEPK Fak. Kedokteran Unhas selambat-lambatnya 2 (dua) minggu setelah saran diterima untuk diproses lebih lanjut. Untuk memudahkan koreksi, **perbaikan menggunakan huruf yang digaris bawah**.

Sesuai dengan pedoman operasional KEPK Fak. Kedokteran Unhas, penelitian tidak boleh dilakukan sebelum mendapatkan Persetujuan Etik.

Atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.

Makassar, 21 Maret 2013

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fak. Kedokteran Unhas

Ketua,

Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, M.Sc, Sp.GK
NIP. 19600504 1986 01 2 002

Sekretaris,

dr. Agussalim B., M.Med, PhD, SpGK
NIP. 19700821 199903 1001

Tembusan:

1. Yth. Amiruddin Eso, Bagian Biomedik/Fiologi Fak. Kedokteran Unhas
2. Peringgal

Lampiran 2. Informed Consent

INFORMED CONCENT

Setelah membaca informasi penelitian dan mendengar penjelasan serta menyadari pentingnya penelitian: *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul (Whr) Dan Profil Lipid Pada Dewasa Obese*

Maka Saya yang bertanda tangan di bawah ini: **Bersedia/tidak bersedia***) untuk dilakukan pemeriksaan fisik antropometrik pada awal penelitian, pertengahan penelitian dan akhir penelitian berupa : *Tinggi badan, Berat badan, Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang dan Lingkar Pinggul, Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul (Waist Hip Ratio)* dan pemeriksaan laboratorium darah berupa profil lipid yang terdiri dari : *Kolesterol Total, LDL kolesterol, HDL kolesterol dan Trigliserida* pada awal dan akhir penelitian. Untuk pemeriksaan laboratorium darah tersebut, saya bersedia untuk diambil darah saya sebanyak 3-5 ml setiap pengambilan dengan frekuensi 2 kali selama penelitian berlangsung. Saya mengerti sepenuhnya bahwa jumlah darah yang diambil tidak akan mempengaruhi kondisi kesehatan saya dan hal ini dilakukan semata-mata untuk mengetahui kadar profil lipid darah.

Selain itu, saya bersedia mengikuti program latihan aerobik yang terdiri dari pemanasan (*warming up*) selama \pm 15 menit, latihan inti berupa *sirkuit training* dengan gerakan-gerakan: *jalan, naik turun tangga, half squat jumps, sit up, push up dan back up* yang dilakukan secara terus menerus selama 45-60 menit dan pendinginan (*cooling down*) selama \pm 15 menit dalam jangka waktu satu bulan dengan frekuensi 3 sesi latihan/minggu dengan catatan dilaksanakan di luar jam kuliah dan tidak mengganggu aktifitas kuliah saya.

Saya mengetahui bahwa saya berhak untuk menolak atau berhenti dari penelitian ini tanpa kehilangan hak saya untuk kuliah di Universitas ini dan berhak mendapatkan pengobatan jika terjadi efek yang tidak diinginkan. Semua biaya pemeriksaan dan biaya pengobatan bila terjadi keluhan sehubungan dengan efek latihan ditanggung oleh peneliti.

Bila ada hal-hal yang masih belum saya mengerti atau ingin penjelasan lebih lanjut, saya bisa mendapatkannya dari peneliti. Demikian persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Makassar, Maret 2013

Penanggung Jawab Penelitian

Responden

Amiruddin Eso

()

Lampiran 3 Master Data Pengukuran Antropometrik dan Laboratorium

A. Pretest (sebelum latihan)

Kelp	NAMA	JK	Umur (th)	BB Pre (kg)	TB Pre (m)	IMT Pre (kg/m ²)	L_Pi Pre (cm)	L_Pa Pre (cm)	WHR Pre (r)	CholTotal Pre (mg/dl)	Chol_LDL Pre (mg/dl)	Chol_HDL Pre (mg/dl)	TG Pre (mg/dl)
1	Student 1	P	18	76.00	1.510	33.330	90.00	107.00	0.841	211.00	146.00	40.00	163.00
1	Student 2	P	17	60.00	1.545	25.140	80.00	94.00	0.851	182.00	115.00	55.00	96.00
1	Student 3	P	19	63.00	1.530	26.910	85.00	101.00	0.842	131.00	75.00	44.00	59.00
1	Student 4	P	19	66.00	1.590	26.110	79.00	97.00	0.814	142.00	81.00	55.00	45.00
1	Student 5	P	18	68.00	1.530	29.050	80.00	104.00	0.769	173.00	103.00	47.00	156.00
1	Student 6	P	19	64.00	1.560	26.300	84.00	98.00	0.857	217.00	146.00	56.00	92.00
1	Student 7	P	27	70.00	1.530	29.900	86.00	106.00	0.811	249.00	190.00	43.00	124.00
1	Student 8	P	20	63.00	1.500	28.000	70.00	96.00	0.729	241.00	176.00	47.00	102.00
1	Student 9	P	20	61.00	1.415	30.470	80.00	94.00	0.851	229.00	171.00	43.00	74.00
1	Student 10	P	21	82.00	1.600	32.030	102.00	112.00	0.911	197.00	135.00	46.00	112.00
1	Student 11	P	19	89.00	1.590	35.200	107.00	119.00	0.899	256.00	177.00	61.00	133.00
1	Student 12	P	19	62.50	1.580	25.040	76.00	98.00	0.776	182.00	118.00	51.00	71.00
2	Student 13	P	23	62.00	1.550	25.806	87.00	104.00	0.837	189.00	127.00	49.00	72.00
2	Student 14	P	21	64.00	1.480	29.218	86.00	102.00	0.843	192.00	129.00	55.00	64.00
2	Student 15	P	24	53.00	1.430	25.918	89.00	102.00	0.873	182.00	111.00	35.00	308.00
2	Student 16	P	19	66.00	1.540	27.829	95.00	106.00	0.896	132.00	70.00	52.00	54.00
2	Student 17	P	20	58.00	1.520	25.104	81.00	97.00	0.835	199.00	136.00	55.00	46.00
2	Student 18	P	20	56.00	1.465	26.092	87.00	102.00	0.853	221.00	147.00	56.00	130.00
2	Student 19	P	20	69.00	1.560	28.353	91.00	109.00	0.835	157.00	98.00	46.00	68.00
2	Student 20	P	23	58.00	1.480	26.479	87.00	99.00	0.879	200.00	132.00	53.00	77.00
2	Student 21	P	19	62.00	1.540	26.143	92.00	104.00	0.885	186.00	105.00	70.00	64.00
2	Student 22	P	20	83.00	1.590	32.831	94.00	112.00	0.839	224.00	161.00	45.00	102.00

B. Post test (Setelah Latihan 1 bulan)

Kelp	NAMA	BB Post (kg)	TB Post (m)	IMT Post (kg/m ²)	Lpi Post (cm)	Lpa Post (cm)	WHR Post (r)	Chol_Total Post (mg/dl)	CholLDL Post (mg/dl)	CholHDL Post (mg/dl)	TG Post (mg/dl)
1	Student 1	74.50	1.510	32.674	89.00	107.00	0.832	216.00	159.00	44.00	127.00
1	Student 2	59.50	1.545	24.926	78.00	93.00	0.839	191.00	129.00	50.00	134.00
1	Student 3	64.00	1.530	27.340	83.00	101.00	0.822	154.00	94.00	51.00	68.00
1	Student 4	63.50	1.590	25.118	77.00	96.50	0.798	168.00	107.00	51.00	94.00
1	Student 5	68.00	1.530	29.049	79.00	103.00	0.767	183.00	116.00	55.00	127.00
1	Student 6	65.00	1.560	26.709	83.50	97.50	0.856	202.00	136.00	58.00	92.00
1	Student 7	70.00	1.530	29.903	85.00	105.00	0.810	207.00	152.00	41.00	117.00
1	Student 8	61.50	1.500	27.333	69.50	96.00	0.724	243.00	187.00	52.00	92.00
1	Student 9	59.50	1.415	29.717	80.00	93.00	0.860	203.00	146.00	43.00	76.00
1	Student 10	80.00	1.600	31.250	101.50	111.00	0.914	180.00	124.00	45.00	86.00
1	Student 11	88.00	1.590	34.809	107.00	116.00	0.922	245.00	173.00	59.00	137.00
1	Student 12	62.00	1.580	24.836	75.00	98.00	0.765	176.00	119.00	53.00	44.00
2	Student 13	62.00	1.550	25.806	87.00	104.00	0.837	168.00	121.00	46.00	54.00
2	Student 14	63.00	1.480	28.762	86.00	102.00	0.843	186.00	125.00	51.00	76.00
2	Student 15	57.00	1.430	27.874	88.00	102.00	0.863	218.00	98.00	34.00	1037.00
2	Student 16	66.00	1.540	27.829	95.00	107.00	0.888	153.00	93.00	53.00	91.00
2	Student 17	54.00	1.520	23.373	81.00	97.00	0.835	174.00	122.00	44.00	83.00
2	Student 18	60.00	1.465	27.956	90.00	105.00	0.857	183.00	124.00	48.00	117.00
2	Student 19	70.00	1.560	28.764	91.00	109.00	0.835	149.00	98.00	44.00	70.00
2	Student 20	58.00	1.480	26.479	86.00	99.00	0.869	173.00	123.00	43.00	62.00
2	Student 21	63.00	1.540	26.564	92.00	104.00	0.885	178.00	104.00	66.00	59.00
2	Student 22	79.00	1.590	31.249	93.00	110.00	0.845	192.00	142.00	35.00	114.00

Lampiran 4. Lembar Pengamatan pengukuran Sebelum Intervensi

Pemeriksaan Fisis (Tanda Vital)

Tekanan darah :mm/Hg
 Nadi :.....kali/menit
 Pernafasan :.....kali/menit

Pemeriksaan Antropometrik

1. Tinggi badan (TB) :.....cm =.....m
2. Berat badan (BB) :.....kg
3. Indeks Massa Tubuh (IMT) :kg/m²
4. Lingkar pinggang (LP) :.....cm
5. Lingkar Pinggul : cm
6. Waist Hip Ratio (WHR) :
7. Status obesitas : 1. Ya
2. Tidak

Pemeriksaan Laboratorium

1. Kolesterol total : mg/dl
2. HDL Kolesterol : mg/dl
3. LDL Kolesterol : mg/dl
4. Trigliserida : mg/dl

*. Coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Lembar Pengamatan pengukuran Setelah Intervensi

Pemeriksaan Fisis (Tanda Vital)

Tekanan darah :mm/Hg
 Nadi :kali/menit
 Pernafasan :.....kali/menit

Pemeriksaan Antropometrik

1. Tinggi badan (TB) :.....cm =.....m
2. Berat badan (BB) :.....kg
3. Indeks Massa Tubuh (IMT) :kg/m²
4. Lingkar pinggang (LP) :.....cm
5. Lingkar Pinggul : cm
6. Waist Hip Ratio (WHR) :
7. Status obesitas : 1. Ya
2. Tidak

Pemeriksaan Laboratorium

1. Kolesterol total : mg/dl
2. HDL Kolesterol : mg/dl
3. LDL Kolesterol : mg/dl
4. Trigliserida : mg/dl

*. Coret yang tidak perlu

Lampiran 6. Analisis Data SPSS

A. Deskriptif**1. Indeks Massa Tubuh**

Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT Sebelum Intervensi	9	25.104	32.831	27.53944	2.389292
IMT Setelah Intervensi	9	23.373	31.249	27.42022	2.217108
Valid N (listwise)	9				

Kelompok Latihan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT Sebelum Intervensi	11	25.040	35.200	29.30364	3.240692
IMT Setelah Intervensi	11	24.836	34.809	28.97618	3.111638
Valid N (listwise)	11				

2. Lingkar Pinggang

Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi	9	81.00	95.00	88.8889	4.45658
L Pinggang Setelah Intervensi	9	81.00	95.00	89.0000	4.35890
Valid N (listwise)	9				

Kelompok Latihan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi	11	70.00	107.00	85.3636	10.91121
L Pinggang Setelah Intervensi	11	69.50	107.00	84.5000	11.14002
Valid N (listwise)	11				

3. Waist to Hip Ratio

Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WHR Sebelum Intervensi	9	.835	.896	.85578	.024186
WHR Setelah intervensi	9	.835	.888	.85489	.021086
Valid N (listwise)	9				

Kelompok Latihan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WHR Sebelum Intervensi	11	.729	.911	.82727	.054891
WHR Setelah intervensi	11	.724	.922	.82455	.061393
Valid N (listwise)	11				

4. Kolesterol total

Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kolesterol Total Sebelum Intervensi	9	132.00	224.00	188.8889	29.07079
Kolesterol total setelah intervensi	9	149.00	192.00	172.8889	14.39136
Valid N (listwise)	9				

Kelompok Latihan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kolesterol Total Sebelum Intervensi	11	131.00	256.00	202.5455	41.93415
Kolesterol total setelah intervensi	11	154.00	245.00	197.9091	29.23852
Valid N (listwise)	11				

5. Kolesterol LDL

Kelompok control

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Kolesterol LDL Sebelum Intervensi	9	70.00	161.00	122.7778	27.56709	
Kolesterol LDL setelah intervensi	9	93.00	142.00	116.8889	15.49552	
Valid N (listwise)	9					

Kelompok latihan

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Kolesterol LDL Sebelum Intervensi	11	75.00	190.00	138.0000	39.67115	
Kolesterol LDL setelah intervensi	11	94.00	187.00	137.5455	28.75192	
Valid N (listwise)	11					

6. Kolesterol HDL

Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Kolesterol HDL Sebelum Intervensi	9	45.00	70.00	53.4444	7.36735	
Kolesterol HDL setelah intervensi	9	35.00	66.00	47.7778	8.56997	
Valid N (listwise)	9					

kelompok Latihan

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
Kolesterol HDL Sebelum Intervensi	11	40.00	61.00	48.4545	6.51711	
Kolesterol HDL setelah intervensi	11	41.00	59.00	50.1818	6.12892	
Valid N (listwise)	11					

7. Trigliserida

Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Trigliserida Sebelum Intervensi	9	46.00	130.00	75.2222	25.83495
Trigliserida setelah intervensi	9	54.00	117.00	80.6667	22.93469
Valid N (listwise)	9				

Trigliserida Kelompok Latihan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Trigliserida Sebelum Intervensi	9	46.00	130.00	75.2222	25.83495
Trigliserida setelah intervensi	9	54.00	117.00	80.6667	22.93469
Valid N (listwise)	9				

B. Uji Sebaran Data (Normality Test)

1. Indeks Massa Tubuh

Tests of Normality							
	Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IMT Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	.134	11	.200 [*]	.956	11	.723
	Kelompok Kontrol	.227	9	.200 [*]	.859	9	.094
IMT Setelah Intervensi	Kelompok Latihan	.155	11	.200 [*]	.962	11	.795
	Kelompok Kontrol	.161	9	.200 [*]	.971	9	.906
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

2. Lingkar Pinggang

Tests of Normality							
	Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	.204	11	.200 [*]	.917	11	.292
	Kelompok Kontrol	.220	9	.200 [*]	.938	9	.559
L Pinggang Setelah Intervensi	Kelompok Latihan	.209	11	.193	.910	11	.243
	Kelompok Kontrol	.146	9	.200 [*]	.960	9	.800
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

3. Waist to Hip Ratio

Tests of Normality							
	Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
WHR Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	.144	11	.200 [*]	.971	11	.893
	Kelompok Kontrol	.257	9	.089	.816	9	.031
WHR Setelah intervensi	Kelompok Latihan	.109	11	.200 [*]	.969	11	.880
	Kelompok Kontrol	.236	9	.159	.853	9	.081
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

4. Kolesterol Total

Tests of Normality							
	Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kolesterol Total Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	.125	11	.200 [*]	.946	11	.592
	Kelompok Kontrol	.238	9	.149	.915	9	.350
Kolesterol total setelah intervensi	Kelompok Latihan	.149	11	.200 [*]	.950	11	.647
	Kelompok Kontrol	.170	9	.200 [*]	.940	9	.580
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

5. Kolesterol LDL

Tests of Normality							
	Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kolesterol LDL Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	.161	11	.200 [*]	.932	11	.428
	Kelompok Kontrol	.228	9	.198	.952	9	.712
Kolesterol LDL setelah intervensi	Kelompok Latihan	.136	11	.200 [*]	.979	11	.958
	Kelompok Kontrol	.271	9	.055	.908	9	.299
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

6. Kolesterol HDL

Tests of Normality							
	Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kolesterol HDL Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	.225	11	.126	.928	11	.393
	Kelompok Kontrol	.253	9	.100	.870	9	.122
Kolesterol HDL setelah intervensi	Kelompok Latihan	.189	11	.200 [*]	.936	11	.479
	Kelompok Kontrol	.177	9	.200 [*]	.921	9	.398
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

7. Trigliserida

Tests of Normality							
	Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Trigliserida Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	.134	11	.200 [*]	.965	11	.837
	Kelompok Kontrol	.250	9	.109	.875	9	.139
Trigliserida setelah intervensi	Kelompok Latihan	.170	11	.200 [*]	.955	11	.702
	Kelompok Kontrol	.149	9	.200 [*]	.911	9	.321
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

C. SIGNIFICANCY TEST

1. Indeks Massa Tubuh

Kelompok Latihan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	IMT Sebelum Intervensi	29.30364	11	3.240692	.977105
	IMT Setelah Intervensi	28.97618	11	3.111638	.938194

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	IMT Sebelum Intervensi - IMT Setelah Intervensi	.327455	.490091	.147768	-.001793-	.656702	2.216	10	.051

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	IMT Sebelum Intervensi	27.53944	9	2.389292	.796431
	IMT Setelah Intervensi	27.42022	9	2.217108	.739036

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	IMT Sebelum Intervensi - IMT Setelah Intervensi	.119222	1.083960	.361320	-.713983	.952428	.330	8	.750

2. Lingkar Pinggang

Kelompok Latihan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi	85.3636	11	10.91121	3.28985
	L Pinggang Setelah Intervensi	84.5000	11	11.14002	3.35884

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	Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi - L Pinggang Setelah Intervensi	.86364	.67420	.20328	.41070	1.31657	4.249	10	.002

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi	88.8889	9	4.45658	1.48553
	L Pinggang Setelah Intervensi	89.0000	9	4.35890	1.45297

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	Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi - L Pinggang Setelah Intervensi	-.11111	1.16667	.38889	-1.00789	.78567	-.286	8	.782

3. Waist to Hip Ratio

Kelompok Latihan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	WHR Sebelum Intervensi	.82727	11	.054891	.016550
	WHR Setelah intervensi	.82455	11	.061393	.018511

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	WHR Sebelum Intervensi - WHR Setelah intervensi	.002727	.011942	.003601	-.005296	.010750	.757	10	.466

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	WHR Sebelum Intervensi	.85578	9	.024186	.008062
	WHR Setelah intervensi	.85489	9	.021086	.007029

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	WHR Sebelum Intervensi - WHR Setelah intervensi	.000889	.005110	.001703	-.003039	.004817	.522	8	.616

4. Kolesterol Total

Kelompok Latihan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kolesterol Total Sebelum Intervensi	202.5455	11	41.93415	12.64362
	Kolesterol total setelah intervensi	197.9091	11	29.23852	8.81574

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	Kolesterol Total Sebelum Intervensi - Kolesterol total setelah intervensi	4.63636	20.51474	6.18543	-9.14563	18.41835	.750	10	.471

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kolesterol Total Sebelum Intervensi	188.8889	9	29.07079	9.69026
	Kolesterol total setelah intervensi	172.8889	9	14.39136	4.79712

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	Kolesterol Total Sebelum Intervensi - Kolesterol total setelah intervensi	16.00000	17.90251	5.96750	2.23891	29.76109	2.681	8	.028

5. Kolesterol LDL

Kelompok Latihan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kolesterol LDL Sebelum Intervensi	138.0000	11	39.67115	11.96130
	Kolesterol LDL setelah intervensi	137.5455	11	28.75192	8.66903

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	Kolesterol LDL Sebelum Intervensi - Kolesterol LDL setelah intervensi	.45455	19.49545	5.87810	-12.64268-	13.55177	.077	10	.940

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kolesterol LDL Sebelum Intervensi	122.7778	9	27.56709	9.18903
	Kolesterol LDL setelah intervensi	116.8889	9	15.49552	5.16517

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	Kolesterol LDL Sebelum Intervensi - Kolesterol LDL setelah intervensi	5.88889	13.40191	4.46730	-4.41273-	16.19051	1.318	8	.224

6. Kolesterol HDL

Kelompok Latihan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kolesterol HDL Sebelum Intervensi	48.4545	11	6.51711	1.96498
	Kolesterol HDL setelah intervensi	50.1818	11	6.12892	1.84794

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	Kolesterol HDL Sebelum Intervensi - Kolesterol HDL setelah intervensi	-1.72727-	3.92660	1.18391	-4.36520-	.91065	-1.459-	10	.175

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kolesterol HDL Sebelum Intervensi	53.4444	9	7.36735	2.45578
	Kolesterol HDL setelah intervensi	47.7778	9	8.56997	2.85666

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	Kolesterol HDL Sebelum Intervensi - Kolesterol HDL setelah intervensi	5.66667	4.21307	1.40436	2.42821	8.90512	4.035	8	.004

7. Triglicerida

Kelompok Latihan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Triglicerida Sebelum Intervensi	102.8182	11	38.88140	11.72318
	Triglicerida setelah intervensi	96.3636	11	28.40166	8.56342

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	Triglicerida Sebelum Intervensi - Triglicerida setelah intervensi	6.45455	23.94729	7.22038	-9.63346	22.54255	.894	10	.392

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Trigliserida Sebelum Intervensi	75.2222	9	25.83495	8.61165
	Trigliserida setelah intervensi	80.6667	9	22.93469	7.64490

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	Trigliserida Sebelum Intervensi - Trigliserida setelah intervensi	5.44444	20.93508	6.97836	-21.53658	10.64769	-.780	8	.458

D. Distribusi Kelompok Berdasarkan Nilai Rujukan

1. Kolesterol Total

Kelompok Variabel * Kategori kolesterol total Sebelum latihan Crosstabulation						
			Kategori kolesterol total Sebelum latihan			Total
			Normal	Batas Tinggi	Tinggi	
Kelompok Variabel	Kelompok Latihan	Count	5	3	3	11
		% within Kelompok Variabel	45.5%	27.3%	27.3%	100.0%
	Kelompok Kontrol	Count	7	2	0	9
		% within Kelompok Variabel	77.8%	22.2%	.0%	100.0%
Total	Count	12	5	3	20	
	% within Kelompok Variabel	60.0%	25.0%	15.0%	100.0%	

2. Kolesterol LDL

Kelompok Variabel * Kategori Kolesterol LDL sebelum latihan Crosstabulation								
			Kategori Kolesterol LDL sebelum latihan				Total	
			Optimal	Mendekati Optimal	Batas Tinggi	Tinggi		Sangat Tinggi
Kelompok Variabel	Kelompok Latihan	Count	2	2	3	3	1	11
		% within Kelompok Variabel	18.2%	18.2%	27.3%	27.3%	9.1%	100.0%
	Kelompok Kontrol	Count	2	3	3	1	0	9
		% within Kelompok Variabel	22.2%	33.3%	33.3%	11.1%	.0%	100.0%
Total		Count	4	5	6	4	1	20
		% within Kelompok Variabel	20.0%	25.0%	30.0%	20.0%	5.0%	100.0%

3. Kolesterol HDL

Kelompok Variabel * kategori Kolesterol HDL sebelum Latihan Crosstabulation				
			kategori Kolesterol HDL sebelum Latihan	Total
			Normal	
Kelompok Variabel	Kelompok Latihan	Count	11	11
		% within Kelompok Variabel	100.0%	100.0%
	Kelompok Kontrol	Count	9	9
		% within Kelompok Variabel	100.0%	100.0%
Total		Count	20	20
		% within Kelompok Variabel	100.0%	100.0%

4. Triglicerida

Kelompok Variabel * Kategori Triglicerida Sebelum Latihan Crosstabulation					
			Kategori Triglicerida Sebelum Latihan		Total
			Normal	Batas Tinggi	
Kelompok Variabel	Kelompok Latihan	Count	9	2	11
		% within Kelompok Variabel	81.8%	18.2%	100.0%
	Kelompok Kontrol	Count	9	0	9
		% within Kelompok Variabel	100.0%	.0%	100.0%
Total		Count	18	2	20
		% within Kelompok Variabel	90.0%	10.0%	100.0%

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Berat Badan Responden	Equal variances assumed	.363	.555	1.349	18	.194	5.27778	3.91127	2.93950	13.49505
	Equal variances not assumed			1.365	17.811	.189	5.27778	3.86670	2.85205	13.40761

3. Tinggi Badan

T-Test

[DataSet1] D:\TESIS LENGKAP AMIRUDDIN ESO\ANALISIS DATA SPSS\SAMPEL 20_1.sav

Group Statistics					
	Kelompok Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tinggi badan Responden	Kelompok Latihan	11	1.53955	.053873	.016243
	Kelompok Kontrol	9	1.52500	.042131	.014044

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tinggi badan Responden	Equal variances assumed	.218	.646	.660	18	.517	.014545	.022025	.031727	.060818
	Equal variances not assumed			.677	17.980	.507	.014545	.021472	.030570	.059661

4. IMT dan WHR

T-Test

[DataSet1] D:\TESIS LENGKAP AMIRUDDIN ESO\ANALISIS DATA SPSS\SAMPEL 20_1.sav

Group Statistics					
	Kelompok Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
IMT Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	2.93036E1	3.240692	.977105
	Kelompok Kontrol	9	2.75394E1	2.389292	.796431
WHR Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	.82727	.054891	.016550
	Kelompok Kontrol	9	.85578	.024186	.008062

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
IMT Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	1.317	.266	1.357	18	.192	1.764192	1.300482	.968019	4.496402
	Equal variances not assumed			1.400	17.852	.179	1.764192	1.260570	.885744	4.414128
WHR Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	4.318	.052	1.442	18	.166	-.028505	.019766	.070031	.013021
	Equal variances not assumed			1.548	14.302	.143	-.028505	.018409	.067911	.010901

5. Lingkar Pinggang & Lingkar Panggul

Group Statistics					
	Kelompok Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	85.3636	10.91121	3.28985
	Kelompok Kontrol	9	88.8889	4.45658	1.48553
Lingkar Panggul Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	102.9091	7.63485	2.30199
	Kelompok Kontrol	9	103.8889	4.67559	1.55853

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Lingkar Pinggang Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	3.000	.100	.906	18	.377	-3.52525	3.89168	11.70137	4.65086
	Equal variances not assumed			.977	13.778	.346	-3.52525	3.60970	11.27903	4.22852
Lingkar Panggul Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	2.525	.129	.336	18	.741	-.97980	2.91634	-7.10680	5.14720
	Equal variances not assumed			.352	16.845	.729	-.97980	2.77996	-6.84913	4.88953

6. Profil Lipid

Group Statistics					
	Kelompok Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kolesterol Total Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	202.5455	41.93415	12.64362
	Kelompok Kontrol	9	188.8889	29.07079	9.69026
Kolesterol LDL Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	138.0000	39.67115	11.96130
	Kelompok Kontrol	9	122.7778	27.56709	9.18903
Kolesterol HDL Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	48.4545	6.51711	1.96498
	Kelompok Kontrol	9	53.4444	7.36735	2.45578
Trigliserida Sebelum Intervensi	Kelompok Latihan	11	102.8182	38.88140	11.72318
	Kelompok Kontrol	9	75.2222	25.83495	8.61165

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kolesterol Total Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	2.165	.158	.826	18	.420	13.65657	16.52995	21.07157	48.38470
	Equal variances not assumed			.857	17.605	.403	13.65657	15.92992	19.86483	47.17796
Kolesterol LDL Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	1.779	.199	.973	18	.344	15.22222	15.64819	17.65341	48.09786
	Equal variances not assumed			1.009	17.617	.327	15.22222	15.08347	16.51647	46.96092
Kolesterol HDL Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	.036	.851	1.607	18	.125	-4.98990	3.10488	11.51301	1.53321
	Equal variances not assumed			1.587	16.208	.132	-4.98990	3.14516	11.65039	1.67059
Trigliserida Sebelum Intervensi	Equal variances assumed	2.400	.139	1.821	18	.085	27.59596	15.15250	-4.23825	59.43017
	Equal variances not assumed			1.897	17.379	.075	27.59596	14.54626	-3.04310	58.23502

7. Rasio LDL/HDL

Group Statistics					
	Kelompok Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Rasio LDL/HDL	Kelompok Latihan	11	2.9000	.95744	.28868
	Kelompok Kontrol	9	2.3433	.65702	.21901

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Rasio LDL/HDL	Equal variances assumed	2.024	.172	1.479	18	.156	.55667	.37636	-.23403	1.34736
	Equal variances not assumed			1.536	17.555	.142	.55667	.36235	-.20600	1.31933

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

A. Pemanasan (Warming up)



Gerakan Stretching (warming up)

B. Gerakan Inti



1. Gerakan Half Squat Jumps



2. Gerakan Push Ups



3. Gerakan Naik Turun Tangga



4. Gerakan Sit Ups



5. Gerakan Jalan di tempat dengan Variasi Gerakan



6. Gerakan Back Ups

C. Cooling Down (Pendinginan)



Stretching (Cooling down)