

Lampiran 3. Tekanan Darah dan Frekuensi Nadi setiap latihan sample perlakuan I (12x latihan)

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ny.Ul 55 th	BP: 120/80 HR: 60,66	BP: 110/80 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 70,76	BP: 120/90 HR: 72,77	BP: 110/80 HR: 76,80	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 140/90 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 80,84	BP: 120/80 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 78,86	BP: 120/80 HR: 80,86	BP: 120/80 HR: 82,86
Ny.Ye 59 th	BP: 130/80 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 80,86	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 140/90 HR: 82,88	BP: 120/90 HR: 76,80	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 80,88	BP: 120/80 HR: 80,86	BP: 120/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 80,86	BP: 120/80 HR: 80,84	BP: 130/90 HR: 80,86
Ny.Ma 57 th	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 84,88	BP: 130/90 HR: 78,84	BP: 130/90 HR: 76,84	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/80 HR: 84,88	BP: 130/80 HR: 74,78	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/90 HR: 84,88	BP: 120/90 HR: 82,86
Ny.RU 60th	BP: 130/90 HR: 70,78	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 74,77	BP: 130/80 HR: 78,80	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 140/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 82,84	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 130/80 HR: 80,86	BP: 130/90 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 84,88
Ny. Ha 63th	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 84,88	BP: 130/90 HR: 78,84	BP: 130/90 HR: 76,84	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/80 HR: 84,88	BP: 130/80 HR: 74,78	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/90 HR: 84,88	BP: 120/90 HR: 82,86
Ny.AC 65th	BP: 130/90 HR: 70,78	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 74,77	BP: 130/80 HR: 78,80	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 140/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 82,84	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 130/80 HR: 80,86	BP: 130/90 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 84,88
Ny. Ro 61 th	BP: 130/90 HR: 72,78	BP: 130/80 HR: 74,78	BP: 140/80 HR: 76,80	BP: 130/90 HR: 74,77	BP: 130/80 HR: 78,80	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 140/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 82,84	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 130/80 HR: 80,86	BP: 130/90 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 84,88

Lampiran 4. Tekanan Darah dan Frekuensi Nadi setiap latihan sample perlakuan II (12x latihan)

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ny. Ma 57th	BP: 130/80 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 80,86	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 140/90 HR: 82,88	BP: 120/90 HR: 76,80	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 80,88	BP: 120/80 HR: 80,86	BP: 120/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 80,86	BP: 120/80 HR: 80,84	BP: 130/90 HR: 80,86
Ny. Sy 58th	BP: 130/90 HR: 70,78	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 74,77	BP: 130/80 HR: 78,80	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 140/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 82,84	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 130/80 HR: 80,86	BP: 130/90 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 84,88
Ny. Ma 63th	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 84,88	BP: 130/90 HR: 78,84	BP: 130/90 HR: 76,84	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/80 HR: 84,88	BP: 130/80 HR: 74,78	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/90 HR: 84,88	BP: 120/90 HR: 82,86
Ny. Ru 61th	BP: 130/90 HR: 70,78	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 74,77	BP: 130/80 HR: 78,80	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 140/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 82,84	BP: 130/90 HR: 70,76	BP: 130/80 HR: 80,86	BP: 130/90 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 84,88
Ny.ri 55th	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 140/80 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 72,76	BP: 130/90 HR: 84,88	BP: 130/90 HR: 78,84	BP: 130/90 HR: 76,84	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/80 HR: 84,88	BP: 130/80 HR: 74,78	BP: 130/90 HR: 82,88	BP: 120/90 HR: 84,88	BP: 120/90 HR: 82,86
Ny. tri 62 th	BP: 120/80 HR: 60,66	BP: 110/80 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 70,76	BP: 120/90 HR: 72,77	BP: 110/80 HR: 76,80	BP: 130/80 HR: 72,76	BP: 140/90 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 80,84	BP: 120/80 HR: 70,76	BP: 120/80 HR: 78,86	BP: 120/80 HR: 80,86	BP: 120/80 HR: 82,86
Ny. Su 65th	BP: 130/90 HR: 74,78	BP: 130/80 HR: 76,80	BP: 140/80 HR: 76,80	BP: 130/90 HR: 74,78	BP: 130/80 HR: 78,82	BP: 130/90 HR: 76,80	BP: 140/90 HR: 74,78	BP: 130/90 HR: 84,88	BP: 130/90 HR: 76,84	BP: 130/80 HR: 82,86	BP: 130/90 HR: 84,88	BP: 130/90 HR: 84,88

Lampiran 5

Data pengukuran jarak yang dapat ditempuh selama 6 menit (Meter) dan nilai VO2 Max ($0.1 \text{ ml / kg / min} \times \text{distance (m)} + 3.5 \text{ ml / kg / min}$) perlakuan I *Otago Exercise*

No	Nama	Usia	Pengukuran awal (Meter)	Nilai VO2 Max awal (ml/kg/min)	Pengukuran akhir (Meter)	Nilai VO2 Max akhir (ml/kg/min)
1	Ny.Ul	55	325	$0.1 \times 325 + 3.5 = 36.0$	360	$0.1 \times 360 + 3.5 = 39.5$
2	Ny.Ye	59	310	$0.1 \times 310 + 3.5 = 34.5$	335	$0.1 \times 335 + 3.5 = 37.0$
3	Ny.Ma	57	315	$0.1 \times 315 + 3.5 = 35.0$	330	$0.1 \times 330 + 3.5 = 36.5$
4	Ny.RU	60	320	$0.1 \times 320 + 3.5 = 35.5$	345	$0.1 \times 345 + 3.5 = 38.0$
5	Ny. Ha	63	300	$0.1 \times 300 + 3.5 = 33.5$	315	$0.1 \times 315 + 3.5 = 35.0$
6	Ny.AC	65	290	$0.1 \times 290 + 3.5 = 32.5$	320	$0.1 \times 320 + 3.5 = 35.5$
7	Ny. Ro	61	280	$0.1 \times 280 + 3.5 = 31.5$	315	$0.1 \times 315 + 3.5 = 35.0$

lampiran 6

**Data pengukuran jarak yang dapat ditempuh selama 6 menit (Meter)
dan nilai VO2 Max ($0.1 \text{ ml / kg / min} \times \text{distance (m)} + 3.5 \text{ ml / kg / min}$)
perlakuan II senam lansia**

No	Nama	Umur	Pengukuran awal (Meter)	Nilai VO2 Max awal (ml/kg/min)	Pengukuran akhir (Meter)	Nilai VO2 Max awal (ml/kg/min)
1	Ny. Ma	57	320	$0.1 \times 320 + 3.5 = 35.5$	345	$0.1 \times 345 + 3.5 = 38.0$
2	Ny. Sy	58	315	$0.1 \times 315 + 3.5 = 35.0$	345	$0.1 \times 345 + 3.5 = 38.0$
3	Ny. Ma	63	305	$0.1 \times 305 + 3.5 = 34.0$	335	$0.1 \times 335 + 3.5 = 37.0$
4	Ny. Ru	61	310	$0.1 \times 310 + 3.5 = 34.5$	340	$0.1 \times 340 + 3.5 = 37.5$
5	Ny.ri	55	330	$0.1 \times 330 + 3.5 = 36.5$	370	$0.1 \times 370 + 3.5 = 40.5$
6	Ny. tri	62	325	$0.1 \times 325 + 3.5 = 36.0$	360	$0.1 \times 360 + 3.5 = 39.5$
7	Ny. Su	65	290	$0.1 \times 290 + 3.5 = 32.5$	320	$0.1 \times 320 + 3.5 = 35.5$

Tests of Normality

	faktor	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum	perlakuan 1	,174	7	,200 [*]	,950	7	,730
	perlakuan 2	,119	7	,200 [*]	,967	7	,873
setelah	perlakuan 1	,181	7	,200 [*]	,914	7	,423
	perlakuan 2	,214	7	,200 [*]	,972	7	,913
selisih	perlakuan 1	,185	7	,200 [*]	,877	7	,215
	perlakuan 2	,332	7	,019	,869	7	,183

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sebelum 1	7	31,50	36,00	34,0714	1,64389
sesudah 1	7	35,00	39,50	36,6429	1,67616
selisih 1	7	1,50	3,50	2,5714	,83808
sebelum 2	7	32,50	36,50	34,8571	1,34519
sesudah 2	7	35,50	40,50	38,0000	1,63299
selisih 2	7	2,50	4,00	3,1429	,47559
Valid N (listwise)	7				

Test of Homogeneity of Variances

sebelum

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,632	1	12	,442

Hipotesis 1 dan hipotesis 2

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	sebelum 1 - sesudah 1	-2,57143	,83808	,31677	-3,34652	-1,79633	-8,118	6	,000
Pair 2	sebelum 2 - sesudah 2	-3,14286	,47559	,17976	-3,58271	-2,70301	-17,484	6	,000

Hipotesis 3

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
Equal variances assumed	2,258	,159	-1,569	12	,143	-,57143	,36422	-1,36499	,22213
Equal variances not assumed			-1,569	9,501	,149	-,57143	,36422	-1,38876	,24591

Lampiran 10. Dokumentasi penelitian



Kelompok perlakuan I (Otago exercise)
Dokumentasi pribadi 2017



Kelompok perlakuan II (senam Lansia)
Dokumentasi pribadi 2017