

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Berat Badan Ideal Wanita .....	22
Tabel 4.1 Distribusi Sample Kel Perlakuan I dan Kel Perlakuan II .....	47
Tabel 4.2 Nilai Pengukuran Latihan pada Kelompok perlakuan I.....	49
Tabel 4.3 Nilai Pengukuran Latihan pada kelompok perlakuan II.....	51
Tabel 4.4 Rata-Rata Penurunan berat badan kel perlakuan I dan kel perlakuan II.....	52
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov).....	54
Tabel 4.6 Uji Homogenitas.....	55
Tabel 4.7 Uji Paired T-Test kelompok perlakuan I.....	56
Tabel 4.8 Uji Paired T-Test kelompok perlakuan II.....	57
Tabel 4.9 Nilai Beda Penurunan Obesitas dengan Timbangan kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	58