DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Irama musik dalam senam aerobik 23
Tabel 2.2 Norma IMT Menurut WHO (2000).....36
Tabel 2.3 Durasi Efektif Senam Aerobik untuk Membakar Lemak Menurut 44
Tabel 3.1 Defisini Operasional.....51
Tabel 3.2 Desain Penelitian.....52
Tabel 4.1 Data *pre test* dan *post test* pengkuran berat badan pelajar putri dengan berat badan berlebih (*overweight*).....56
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....57
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data.....58
Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sample t-test 59

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY