

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

PROSEDUR

PENGUKURAN

LAMPIRAN 1
LEMBAR
PENGAMATAN

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,41	23,66	24,66	30,54	30,25
Naik Tangga (2 Lantai)	26,41	27,25	27,67	31,47	30,71
Turun Tangga (2 Lantai)	24,81	24,98	25,54	30,19	28,34

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	99	81	99	91	97	93	105	95	92
2	79	105	90	94	86	96	84	93	83	104
3	84	99	76	99	85	100	88	103	85	106
4	88	93	82	94	89	93	87	96	86	104
5	81	99			85	97		98	84	101
6	83					95				
7										
$\bar{X}$	82,50	99,00	82,25	96,50	87,20	96,33	88,00	99,00	86,60	101,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	97	131	86	130	90	110	82	133	93	142
2	91	122	99	132	86	137	97	132	86	144
3	84	132	87	134	81	138	91	151	87	147
4	88	128	91	135	84	142	81	146	81	148
5			85	132	90	132	88	138	83	149
6				134		139	85	140		147
7							87			
$\bar{X}$	90,00	128,25	89,60	132,83	86,20	133,00	87,29	140,00	86,00	146,17

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	94	87	115	96	101	97	108	91	127
2	86	103	90	104	83	92	83	102	90	121
3	95	100	86	107	85	102	85	112	85	123
4	94	98	85	112	79	106	90	110	88	121
5		100	84	103	87			112	84	123
6		102	86	107				114		120
7										
$\bar{X}$	91,75	99,50	86,33	108,00	86,00	100,25	88,75	109,67	87,60	122,50

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	25,31	24,63	24,98	30,81	30,45
Naik Tangga (2 Lantai)	26,80	28,01	28,13	32,21	33,01
Turun Tangga (2 Lantai)	25,41	25,89	26,34	29,82	31,72

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	93	93	78	98	85	96	91	104	95	107
2	87	98	82	93	81	92	87	97	86	104
3	85	103	92	99	90	100	84	101	84	101
4	88	93	85	96	87	93	83	95	87	99
5	81			91		95	85	98		100
6						96		94		
7										
$\bar{X}$	86,80	96,75	84,25	95,40	85,75	95,33	86,00	98,17	88,00	102,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	127	79	131	84	137	95	136	91	149
2	87	123	85	134	97	138	91	142	83	148
3	81	135	96	131	80	141	85	153	81	152
4	95	125	87	132	91	139	89	137	88	147
5	90		82	130	80	134			93	142
6	83			136						140
7										
$\bar{X}$	85,33	127,50	85,80	132,33	86,40	137,80	90,00	142,00	87,20	146,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	100	91	112	89	103	93	113	88	124
2	87	104	88	101	92	98	85	115	95	121
3	85	97	86	103	85	102	90	112	84	119
4	81	93	92	107	88	100	94	107	92	123
5	90		82	110	79			104	86	120
6					87					
7										
$\bar{X}$	84,40	98,50	87,80	106,60	86,67	100,75	90,50	110,20	89,00	121,40

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,59	23,78	25,66	28,33	30,74
Naik Tangga (2 Lantai)	27,01	27,98	28,51	30,23	31,08
Turun Tangga (2 Lantai)	24,01	24,88	26,15	27,83	29,21

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	98	92	100	85	91	87	98	88	101
2	88	93	87	98	84	95	84	95	91	105
3	87	101	81	93	88	100	90	102	97	108
4	90	103	88	91	92	97	88	100	85	98
5	97		84	96	94	92	98	97		94
6	91							95		
7										
$\bar{X}$	89,17	98,75	86,40	95,60	88,60	95,00	89,40	97,83	90,25	101,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	129	91	132	97	131	92	147	82	148
2	85	133	88	135	95	140	83	141	90	145
3	79	127	84	138	83	139	85	145	79	147
4	91	124	86	132	88	129	87	139	83	150
5	84	120	90	129	81	132		135		153
6		125			85			132		149
7										146
$\bar{X}$	85,80	126,33	87,80	133,20	88,17	134,20	86,75	139,83	83,50	148,29

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	95	103	85	113	90	99	92	110	87	124
2	89	105	88	103	84	103	87	117	83	122
3	87	102	83	107	87	105	86	115	85	128
4	91	98	79	104	92	102	83	110	93	130
5		95	82	106		100	95	104	90	127
6		96	86				92	102		123
7										120
$\bar{X}$	90,50	99,83	83,83	106,60	88,25	101,80	89,17	109,67	87,60	124,86

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,86	24,41	25,79	30,01	29,63
Naik Tangga (2 Lantai)	28,11	29,32	28,83	30,89	32,03
Turun Tangga (2 Lantai)	25,47	26,05	27,31	29,49	30,19

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	97	84	96	90	101	95	89	86	97
2	90	102	91	101	87	104	93	95	93	105
3	93	98	86	98	84	98	87	103	96	108
4	85	94	89	95	88	93	89	105	90	99
5	79	100	83		95	92	90	101	89	
6	89		81			90		98	84	
7						88				
$\bar{X}$	87,17	98,20	85,67	97,50	88,80	95,14	90,80	98,50	89,67	102,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	95	130	81	136	97	121	92	141	90	139
2	84	134	83	140	92	139	91	136	86	144
3	87	128	87	135	85	141	86	145	87	154
4	81	125	91	132	87	137	84	150	90	151
5	88	122		128	84	134	88	147	95	149
6	90			124				138	97	
7										
$\bar{X}$	87,50	127,80	85,50	132,50	89,00	134,40	88,20	142,83	90,83	147,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	96	100	99	113	82	109	88	100	95	120
2	83	99	95	105	84	106	79	109	93	124
3	88	104	91	103	88	102	84	110	91	129
4	85	101	89	108	90	96	82	114	85	123
5	90	98	84		95	93		112	88	118
6		96	86			90		117	84	
7		94								
$\bar{X}$	88,40	98,86	90,67	107,25	87,80	99,33	83,25	110,33	89,33	122,80

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,73	25,32	27,23	29,85	30,13
Naik Tangga (2 Lantai)	27,37	28,24	29,13	29,98	31,79
Turun Tangga (2 Lantai)	25,52	26,33	26,71	28,57	30,17

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	92	82	97	93	95	98	100	90	94
2	83	95	86	92	86	102	93	98	88	97
3	85	100	95	98	95	97	91	102	93	107
4	79	104	83	101	84	94	89	104	84	104
5		98	85	95	88	91	87	98	80	101
6			94			95		94	79	106
7						99				
$\bar{X}$	81,75	97,80	87,50	96,60	89,20	96,14	91,60	99,33	85,67	101,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	132	96	131	92	125	89	140	91	144
2	99	125	83	138	85	135	93	133	85	149
3	89	129	85	135	86	144	95	142	87	151
4	94	125	88	128	84	141	89	147	99	145
5	87	128	84	125	86	137		152	86	143
6		130			78	131		143	90	
7						127		138		
$\bar{X}$	91,00	128,17	87,20	131,40	85,17	134,29	91,50	142,14	89,67	146,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	97	91	104	81	108	95	110	94	126
2	83	103	84	108	90	102	83	114	87	124
3	88	105	81	113	85	109	81	115	90	119
4	81	101	89	110	88	103	91	109	95	125
5	90	99	93		84	95	90	106	86	127
6	85	93	97				85		93	121
7			96							118
$\bar{X}$	86,17	99,67	90,14	108,75	85,60	103,40	87,50	110,80	90,83	122,86

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,59	24,47	24,32	27,00	26,00
Naik Tangga (2 Lantai)	28,95	29,37	31,03	31,22	32,31
Turun Tangga (2 Lantai)	26,78	27,25	27,32	30,19	29,35

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	101	90	103	91	109	90	104	88	101
2	83	103	85	96	89	111	88	113	83	109
3	88	101	89	106	85	104	86	105	80	102
4	87	106	87	98	87	106	89	102	90	101
5	86	109	88	108	82	103	85	106		102
6		104	86	109	85	107		107		
7		102								
$\bar{X}$	86,00	103,71	87,50	103,33	86,50	106,67	87,60	106,17	85,25	103,00

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	136	87	138	91	145	90	157	89	155
2	87	140	90	144	85	154	91	150	84	153
3	86	138	87	146	84	151	89	146	86	143
4	87	143	88	144	87	143	92	144	88	142
5	85	140		145	92	138	96	141		146
6		138		142	86	141	91			
7		139		145		146				
$\bar{X}$	87,00	139,14	88,00	143,43	87,50	145,43	91,50	147,60	86,75	147,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	118	83	123	81	112	82	125	84	128
2	82	109	93	121	84	115	84	131	81	130
3	85	107	85	119	87	118	86	128	78	133
4	87	106	87	111	89	116	84	132	89	135
5	88	107	89	116	94	110	85	127	81	129
6		106	92	115						125
7		108								
$\bar{X}$	85,80	108,71	88,17	117,50	87,00	114,20	84,20	128,60	82,60	130,00

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,40	24,59	25,53	27,59	25,38
Naik Tangga (2 Lantai)	29,06	29,46	30,03	30,97	30,31
Turun Tangga (2 Lantai)	25,71	27,31	27,16	28,50	28,94

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	118	94	103	88	103	91	102	80	107
2	90	102	92	105	83	106	89	106	85	111
3	91	103	90	104	88	100	92	107	80	107
4	87	100	94	109	84	103	87	104	86	104
5	89		87	110	85	112	86	113	83	106
6	91		84	109	84			111		
7										
$\bar{X}$	89,50	105,75	90,17	106,67	85,33	104,80	89,00	107,17	82,80	107,00

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	85	138	87	135	90	129	80	149	86	154
2	89	140	90	144	85	132	91	153	89	150
3	92	142	81	136	82	140	87	151	85	147
4	85	140	83	148	94	135	81	152	84	153
5	88	141	84	149	87	129		150	82	154
6	85	146		150		136		142	85	
7	89									
$\bar{X}$	87,57	141,17	85,00	143,67	87,60	133,50	84,75	149,50	85,17	151,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	114	87	119	86	114	89	128	87	115
2	89	116	82	111	84	108	88	125	83	125
3	93	110	83	113	83	113	81	127	88	122
4	89	107	85	108	87	109	91	122	83	120
5	84	109	86	105	84	110	93		85	
6			81		86		97			
7										
$\bar{X}$	89,00	111,20	84,00	111,20	85,00	110,80	89,83	125,50	85,20	120,50

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,60	24,96	25,25	27,03	26,63
Naik Tangga (2 Lantai)	29,43	29,50	29,78	30,87	30,50
Turun Tangga (2 Lantai)	25,68	27,38	27,82	30,35	28,87

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	101	84	105	81	102	89	105	87	103
2	85	93	78	104	87	112	81	111	89	104
3	81	102	90	112	83	109	80	104	86	102
4	80	104	84	106	84	107	79	107	89	111
5	81	107	82	107	79	109		106		116
6				104				109		101
7				108						
$\bar{X}$	82,60	101,40	83,60	106,57	82,80	107,80	82,25	107,00	87,75	106,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	139	90	144	81	148	89	154	91	153
2	81	141	89	142	93	140	87	156	92	152
3	89	144	88	140	86	142	89	153	89	142
4	93	140	84	149	85	147	86	152	91	140
5		138	89	156	94	145	88	150	92	147
6				165		143	90		88	
7				150		142				
$\bar{X}$	87,50	140,40	88,00	149,43	87,80	143,86	88,17	153,00	90,50	146,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	116	89	117	90	117	89	126	90	123
2	89	110	91	118	92	123	93	123	92	129
3	93	114	92	120	91	120	87	130	88	122
4	94	111	90	118	85	116	89	125	90	120
5	91	114		117	88	119		120	86	115
6	90	113							84	113
7										
$\bar{X}$	91,33	113,00	90,50	118,00	89,20	119,00	89,50	124,80	88,33	120,33

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,97	24,62	25,08	27,21	26,03
Naik Tangga (2 Lantai)	29,41	29,47	29,75	30,9	31,28
Turun Tangga (2 Lantai)	26,66	26,71	27,59	30,71	28,81

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	110	86	105	88	106	79	103	93	106
2	91	106	82	106	94	105	80	106	92	110
3	89	113	96	101	92	107	89	107	93	104
4	90	108	87	102	81	101	96	104	85	106
5	86	104	89	93	92	103	94	107	90	105
6	93			107	91			102	89	
7										
$\bar{X}$	90,17	108,20	88,00	102,33	89,67	104,40	87,60	104,83	90,33	106,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	138	90	150	94	146	89	146	87	150
2	91	129	87	152	95	148	88	140	88	148
3	89	139	97	153	88	146	89	142	92	150
4	85	138	90	150	90	148	96	147	89	149
5	96		93	147	91	146	94	150	88	147
6	97		95	146		142	92	147		144
7										145
$\bar{X}$	91,67	136,00	92,00	149,67	91,60	146,00	91,33	145,33	88,80	147,57

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	120	91	127	91	115	88	126	89	128
2	91	115	90	125	88	119	93	123	88	125
3	87	114	91	122	85	120	89	128	89	126
4	89	112	87	118	90	119	92	127	88	125
5	88	109	89	115	85		90	125	87	115
6		111	90				91	120		126
7										115
$\bar{X}$	88,20	113,50	89,67	121,40	87,80	118,25	90,50	124,83	88,20	122,86

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,24	23,99	24,81	29,12	30,33
Naik Tangga (2 Lantai)	26,54	27,46	28,02	31,65	32,12
Turun Tangga (2 Lantai)	24,73	24,35	26,28	28,64	29,48

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	102	89	104	88	106	86	103	87	102
2	87	104	81	103	85	107	89	105	91	108
3	82	106	80	106	89	110	84	106	88	109
4	83	105	78	98	88	108	90	108	92	110
5	88	101	89	108	81	102	93	110	88	105
6	90		91	110	90			112	90	
7										
$\bar{X}$	86,83	103,60	84,67	104,83	86,83	106,60	88,40	107,33	89,33	106,80

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	140	92	144	89	144	87	147	88	148
2	91	142	90	145	94	151	92	142	93	152
3	90	138	88	150	82	153	88	146	87	143
4	85	143	86	147	96	150	89	150	89	146
5	83	138	90	146	88	147	85	152	94	151
6		135	93		92	143		147	92	153
7						139				
$\bar{X}$	87,00	139,33	89,83	146,40	90,17	146,71	88,20	147,33	90,50	148,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	108	93	119	87	113	81	123	86	125
2	92	106	86	121	91	117	85	120	80	117
3	83	108	85	113	89	114	86	122	81	121
4	86	111	93	118	87	111	84	127	82	123
5	95	112	90	115	89	116	90	131	85	129
6	84	110	92		84			129		130
7		109	94							
$\bar{X}$	88,17	109,14	90,43	117,20	87,83	114,20	85,20	125,33	82,80	124,17

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,25	24,66	26,03	30,13	29,96
Naik Tangga (2 Lantai)	26,72	26,85	27,37	30,25	29,72
Turun Tangga (2 Lantai)	25,02	25,66	26,31	30,19	28,30

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	97	87	107	83	92	80	93	91	103
2	92	103	97	100	93	93	89	100	87	107
3	86	101	86	93	75	90	78	105	79	102
4	78	102	85	91	83	100	82	101	93	98
5	87	107	89	97		101	85	107	94	103
6		96		94		98		110	100	106
7								104		
$\bar{X}$	85,40	101,00	88,80	97,00	83,50	95,67	82,80	102,86	90,67	103,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	135	86	149	83	143	90	154	88	158
2	90	136	87	152	85	146	87	156	86	152
3	91	135	93	150	93	144	91	147	87	150
4	89	138	94	147	97	147	90	153	83	151
5			89	146	89	146	92	149	89	148
6				148		147		148		146
7								149		
$\bar{X}$	90,50	136,00	89,80	112,71	89,40	145,50	90,00	150,86	86,60	150,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	116	88	109	86	114	91	121	90	124
2	93	112	89	113	93	116	85	118	92	125
3	91	114	96	120	94	118	90	120	80	122
4	86	110	98	117	91	119	89	118	82	120
5	90	114	91	116	87	122	87	119	95	126
6	93	112	90	108		118		117	87	124
7				106						
$\bar{X}$	90,50	113,00	92,00	112,71	90,20	117,83	88,40	118,83	87,67	123,50

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,25	25,54	25,71	29,01	30,11
Naik Tangga (2 Lantai)	27,47	27,41	28,47	30,23	31,17
Turun Tangga (2 Lantai)	24,28	24,66	26,03	30,21	29,37

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	101	80	93	86	101	84	102	86	108
2	89	96	86	101	90	96	88	98	90	105
3	97	92	84	94	95	93	92	105	92	102
4	92	93	82	98	82	97	85	97	81	99
5	90	99		96	88	94	95	100	89	101
6	79	103						94		98
7		96								
$\bar{X}$	88,50	97,14	83,00	96,40	88,20	96,20	88,80	99,33	87,60	102,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	123	98	129	97	129	82	135	89	144
2	79	130	95	134	86	127	95	152	93	147
3	88	132	92	136	98	130	76	148	80	150
4	85	127	81	132	85	138	81	138	83	149
5	84	125	93	130	81	142	82	141		147
6	86		85	129			85	137		
7							91			
$\bar{X}$	84,83	127,40	90,67	131,67	89,40	133,20	84,57	141,83	86,25	147,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	117	92	117	84	120	98	125	80	122
2	83	116	79	118	82	122	101	124	82	124
3	91	114	81	120	92	118	97	120	89	119
4	97	110	78	124	98	120	88	117	86	121
5	90	113	86	112		122	87	115		118
6	92			116		124	80	121		123
7						120		125		
$\bar{X}$	89,50	114,00	83,20	117,83	89,00	120,86	91,83	121,00	84,25	121,17

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,48	24,31	26,14	30,72	29,38
Naik Tangga (2 Lantai)	26,12	27,78	28,84	31,74	30,61
Turun Tangga (2 Lantai)	24,14	25,67	28,07	30,48	31,07

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	98	89	92	83	102	87	102	80	106
2	89	104	93	94	85	106	101	98	88	101
3	86	100	94	90	92	97	103	103	98	103
4	95	97	100	103	91	93	88	104	92	108
5	99	90	84	99	86	92	82	98	90	98
6	89		83	102		90		93		91
7						88				
$\bar{X}$	90,67	97,80	90,50	96,67	87,40	95,43	92,20	99,67	89,60	101,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	136	86	144	87	144	86	152	84	150
2	83	140	84	145	89	142	88	155	82	149
3	85	141	91	149	92	145	90	146	88	145
4	96	139	87	141	91	144	80	148	87	148
5	90	138	93	151		143	85	150	96	153
6		140		152		150		152		149
7		141		151						154
$\bar{X}$	87,00	139,29	88,20	147,57	89,75	144,67	85,80	150,50	87,40	149,71

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	118	96	125	88	115	90	126	80	122
2	94	116	81	120	93	111	92	118	89	120
3	92	115	96	111	90	120	97	117	93	117
4	93	111	90	116	89	118	90	120	92	114
5	80	110	87	118	88	120	82	124	93	120
6		114	80	116		122			90	
7				118						
$\bar{X}$	89,60	114,00	88,33	117,71	89,60	117,67	90,20	121,00	89,50	118,60

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	25,34	24,97	26,69	29,78	28,61
Naik Tangga (2 Lantai)	26,56	27,25	28,09	31,06	30,87
Turun Tangga (2 Lantai)	25,48	26,30	27,67	30,53	30,07

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	96	89	98	84	97	85	98	85	93
2	91	95	80	95	85	102	84	97	84	105
3	90	94	88	96	86	96	86	104	89	107
4	86	107	85	93	90	95	90	94	80	104
5		101	84	99	80	92	80	105	88	101
6		98		100	85	94	85			98
7						98				
$\bar{X}$	89,25	98,50	85,20	96,83	85,00	96,29	85,00	99,60	85,20	101,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	139	86	141	93	138	87	142	89	140
2	86	134	88	137	90	128	92	136	85	154
3	90	127	85	135	81	142	93	143	89	143
4	92	125	99	133	94	135	87	151	95	150
5	89	123	89	124		130	88	142	88	147
6	81			120				137		
7										
$\bar{X}$	87,50	129,60	89,40	131,67	89,50	134,60	89,40	141,83	89,20	146,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	114	82	114	89	114	89	121	87	123
2	96	117	80	117	87	120	92	111	90	119
3	92	111	87	120	95	125	87	118	93	125
4	91	121	90	119	90	121	82	124	89	118
5	84	120	94	116	99	119		122	91	121
6		103	93		85	114		120		119
7					80					
$\bar{X}$	90,80	114,33	87,67	117,20	89,29	118,83	87,50	119,33	90,00	120,83

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,78	25,73	26,92	30,51	29,88
Naik Tangga (2 Lantai)	29,11	29,57	30,20	31,89	31,51
Turun Tangga (2 Lantai)	25,05	26,13	27,75	29,66	30,15

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	97	89	95	99	104	85	105	86	95
2	80	100	83	99	87	93	84	103	83	99
3	87	98	90	92	93	98	90	91	97	107
4	91	103	88	103	92	94	95	102	90	104
5	87	99		105	94	97	89	100	91	102
6					84		87		86	
7										
$\bar{X}$	86,40	99,40	87,50	98,80	91,50	97,20	88,33	100,20	88,83	101,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	94	130	86	127	94	126	85	138	88	143
2	85	128	82	138	90	130	88	140	84	151
3	92	124	79	133	87	141	82	132	85	148
4	82	129	81	126	84	144	89	147	90	143
5	90	125	85	124	88	136	86	150	89	144
6		130	90	130		133		141		
7				133		127		135		
$\bar{X}$	88,60	127,67	83,83	130,14	88,60	133,86	86,00	140,43	87,20	145,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	119	86	116	98	117	91	113	91	121
2	95	113	91	112	92	113	88	121	86	125
3	97	112	94	113	93	121	85	127	85	119
4	87	115	92	121	87	118	84	125	81	120
5	90		88	120	91	116	90	117	87	118
6				122	84	112		115		
7										
$\bar{X}$	91,40	114,75	90,20	117,33	90,83	116,17	87,60	119,67	86,00	120,60

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,35	24,11	26,08	28,21	29,40
Naik Tangga (2 Lantai)	27,18	27,35	28,79	30,36	31,89
Turun Tangga (2 Lantai)	25,21	25,98	27,33	28,89	30,14

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	94	91	102	84	95	87	99	90	106
2	90	101	87	103	90	102	84	100	88	109
3	86	98	91	100	95	106	94	101	82	107
4	91	99	85	99	87	108	91	110		103
5	89	97			89	98	90	106		105
6	91					101		103		98
7										
$\bar{X}$	88,83	97,80	88,50	101,00	89,00	101,67	89,20	103,17	86,67	104,67

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	94	127	90	141	90	142	93	144	83	143
2	83	132	94	144	91	149	96	142	92	149
3	82	133	91	148	83	150	90	143	88	147
4	91	129	83	149	92	149	94	153	84	150
5	93	126	87	147	93	151	88	152	90	156
6		123	89	150		156	85	150		154
7			92							
$\bar{X}$	88,60	128,33	89,43	146,50	89,80	149,50	91,00	147,33	87,40	149,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	113	91	118	92	121	90	125	92	123
2	91	110	92	112	93	120	97	117	86	117
3	89	108	96	115	92	119	92	115	92	120
4	90	111	89	110	91	122	84	121	89	124
5	94	114	90	109	88	115	86	124	91	121
6	81		95			118				119
7										122
$\bar{X}$	89,50	111,20	92,17	112,80	91,20	119,17	89,80	120,40	90,00	120,86

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,42	25,17	27,02	29,74	30,33
Naik Tangga (2 Lantai)	29,55	29,82	30,04	30,58	31,31
Turun Tangga (2 Lantai)	25,22	26,56	26,97	30,37	30,18

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	83	98	83	101	97	94	88	98	100	102
2	78	95	91	97	87	98	92	101	88	104
3	79	99	79	98	92	94	89	109	92	94
4	78	100	92	95	95	97	90	107	90	101
5	83	102	97	98	86	100	81	100		111
6					88	103	95	95		
7								92		
$\bar{X}$	80,20	98,80	88,40	97,80	90,83	97,67	89,17	100,29	92,50	102,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	133	84	142	89	150	93	143	88	153
2	88	129	90	140	99	146	94	153	91	150
3	85	141	91	138	90	136	87	150	93	146
4	92	130	90	137	87	145	94	155	90	152
5		129	92	146	91	149	87	151	89	156
6		133	87	142		153		144		151
7										
$\bar{X}$	88,50	132,50	89,00	140,83	91,20	146,50	91,00	149,33	90,20	151,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	114	86	118	86	117	88	126	84	124
2	85	111	87	120	85	118	87	113	92	125
3	87	103	99	124	90	114	89	119	88	119
4	81	102	91	122	91	115	85	120	94	122
5	84	104	89	120		114	86	115	88	120
6			87	118		119		122		114
7										
$\bar{X}$	83,00	106,80	89,83	120,33	88,00	116,17	87,00	119,17	89,20	120,67

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,51	24,99	25,71	27,80	26,37
Naik Tangga (2 Lantai)	29,53	29,98	30,41	31,06	30,66
Turun Tangga (2 Lantai)	26,27	27,91	28,37	31,25	29,92

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	98	83	104	84	105	85	103	90	102
2	88	101	89	107	87	98	82	108	98	103
3	94	93	82	105	86	106	97	109	84	100
4	82	98	88	109	85	108	91	103	87	111
5	88	100	83	95	88	94	86	100	85	98
6		105		103			87	96		102
7										99
$\bar{X}$	86,20	99,17	85,00	103,83	86,00	102,20	88,00	103,17	88,80	102,14

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	124	92	148	90	158	81	151	91	152
2	92	129	86	146	89	153	89	150	87	151
3	95	132	94	144	83	152	91	147	84	153
4	85	131	89	142	88	148	93	148	91	150
5	88	129	85	141	84	142	87	147	94	148
6	93	130		140	89			150	90	145
7				147						
$\bar{X}$	90,17	129,17	89,20	144,00	87,17	150,60	88,20	148,83	89,50	149,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	118	89	125	85	120	89	126	87	120
2	89	115	94	123	86	118	90	117	90	116
3	87	113	92	114	93	115	84	124	91	115
4	90	110	86	110	91	112	92	123	83	122
5		116		121	96	118	91	119	90	124
6		109		117		121	84	120	84	127
7								119		125
$\bar{X}$	89,00	113,50	90,25	118,33	90,20	117,33	88,33	121,14	87,50	121,29

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,46	24,30	25,89	29,61	28,68
Naik Tangga (2 Lantai)	26,50	26,63	30,10	30,65	31,18
Turun Tangga (2 Lantai)	26,05	27,96	28,46	29,21	30,55

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	85	103	84	103	90	98	86	105	86	104
2	93	98	85	102	94	107	88	103	80	108
3	89	96	83	98	97	101	83	98	81	113
4	92	99	85	111	94	108	89	107	87	109
5	87	107	82	102	89	98		111	90	106
6	84	101		103		109				98
7										100
$\bar{X}$	88,33	100,67	83,80	103,17	92,80	103,50	86,50	104,80	84,80	105,43

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	137	80	140	84	143	89	152	85	152
2	85	128	91	145	89	146	84	149	94	145
3	83	140	92	142	85	148	87	153	89	151
4	91	135	95	148	90	150	90	151	78	153
5	97	139	87	141	88	145	93	148	83	148
6		141		143	85	143		144		149
7										
$\bar{X}$	88,80	136,67	89,00	143,17	86,83	145,83	88,60	149,50	85,80	149,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	112	88	121	90	116	88	118	96	119
2	87	105	86	109	81	117	90	121	85	117
3	82	110	91	113	84	113	97	115	91	122
4	91	116	87	121	87	115	93	122	88	121
5	97	108	84	118	92	118	89	124	92	125
6			90			121	85	115	87	
7						115	80			
$\bar{X}$	88,20	110,20	87,67	116,40	86,80	116,43	88,86	119,17	89,83	120,80

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,47	24,77	25,86	30,61	30,36
Naik Tangga (2 Lantai)	27,25	27,82	29,38	31,01	30,48
Turun Tangga (2 Lantai)	25,19	27,15	27,31	30,56	30,69

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	94	96	95	85	100	86	102	90	96
2	88	99	94	98	95	90	89	97	89	109
3	90	94	92	93	87	96	88	101	94	97
4	87	102	84	97	89	95	91	91	89	101
5	88	107	91	96	85	102	86	108	87	105
6	85	96		101		98	95	105		109
7						94				102
$\bar{X}$	87,33	98,67	91,40	96,67	88,20	96,43	89,17	100,67	89,80	102,71

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	131	86	150	85	150	79	152	82	153
2	95	133	92	152	83	147	87	159	89	151
3	85	136	83	147	89	153	93	149	93	152
4	83	133	87	145	93	150	91	146	91	148
5	84	134	84		87	157	88	143	85	147
6		138	89		90	152		155	90	146
7		136			95					150
$\bar{X}$	87,60	134,43	86,83	148,50	88,86	151,50	87,60	150,67	88,33	149,57

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	113	86	123	83	120	87	125	83	121
2	86	111	96	117	86	119	91	124	80	123
3	88	109	94	110	91	115	90	120	84	127
4	87	107	86	119	98	112	83	117	88	120
5	84	115		112	84	117	84	121	84	119
6	94	113				115		112		117
7										116
$\bar{X}$	86,67	111,33	90,50	116,20	88,40	116,33	87,00	119,83	83,80	120,43

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,16	24,26	26,21	29,45	28,32
Naik Tangga (2 Lantai)	27,62	28,49	29,99	30,71	31,59
Turun Tangga (2 Lantai)	24,22	25,88	24,21	29,65	26,71

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	90	90	102	93	110	90	102	91	105
2	94	97	99	99	85	107	87	99	87	103
3	87	102	89	102	88	98	94	105	86	108
4	90	92	88	104	87	92	92	102	87	98
5	92		85	103	89	102	90	109	90	110
6	82			94	91		86	108	87	102
7								101		
$\bar{X}$	88,67	95,25	90,20	100,67	88,83	101,80	89,83	103,71	88,00	104,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	140	92	150	94	141	82	158	89	150
2	82	142	82	147	83	147	94	149	96	154
3	86	141	94	140	92	151	93	146	91	156
4	92	142	82	144	89	147	95	143	88	153
5	93		87	142		150	89	142	87	152
6	94			138		151	86	150	86	
7							91			
$\bar{X}$	88,83	141,25	87,40	143,50	89,50	147,83	90,00	148,00	89,50	153,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	116	93	109	86	114	88	121	87	124
2	85	112	84	113	88	116	85	118	85	125
3	92	114	93	120	89	118	87	120	92	122
4	94	110	90	117	93	119	92	118	91	120
5	87	114	85	116	84	122	88	119	97	126
6		112		108	90	118		117		124
7				106						
$\bar{X}$	89,80	113,00	89,00	112,71	88,33	117,83	88,00	118,83	90,40	123,50

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,22	24,89	25,59	29,31	30,15
Naik Tangga (2 Lantai)	28,03	28,65	30,30	30,87	31,52
Turun Tangga (2 Lantai)	25,64	26,03	27,44	29,15	30,64

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	90	87	96	92	100	89	110	98	101
2	83	97	86	100	87	97	86	107	89	107
3	90	102	89	99	90	104	94	108	91	105
4	95	99	86	98	80	99	87	102	94	99
5	88	108	93	96	98	111		93	90	103
6				98	92			99	84	105
7								98		109
$\bar{X}$	87,20	99,20	88,20	97,83	89,83	102,20	89,00	102,43	91,00	104,14

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	133	86	141	85	151	90	153	90	153
2	91	138	89	149	91	147	91	151	84	155
3	86	140	87	150	93	150	92	147	83	152
4	89	142		144	87	142	87	142	87	149
5		137		143	93	153	92	151		154
6		133		146				149		150
7										147
$\bar{X}$	88,75	137,17	87,33	145,50	89,80	148,60	90,40	148,83	86,00	151,43

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	93	115	88	113	95	123	97	125	89	121
2	81	120	71	116	87	120	95	121	84	114
3	92	111	83	114	95	118	92	122	91	122
4	73	113	89	110	84	117	81	115	90	121
5		110	92	117	86	114	87	113		117
6				112	85			120		120
7								115		
$\bar{X}$	84,75	113,80	84,60	113,67	88,67	118,40	90,40	118,71	88,50	119,17

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,41	24,82	25,35	28,29	29,24
Naik Tangga (2 Lantai)	26,44	26,81	28,18	30,17	30,84
Turun Tangga (2 Lantai)	24,23	25,73	26,39	30,11	30,71

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	101	98	101	88	97	95	104	91	103
2	96	100	86	91	86	93	86	107	84	101
3	90	93	88	97	83	103	87	95	96	99
4	91	101	90	106	85	96	91	105	83	100
5	84	107	89	104		100	88	107	85	102
6		103		97		97	84	96	87	109
7								99		
$\bar{X}$	90,60	100,83	90,20	99,33	85,50	97,67	88,50	101,86	87,67	102,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	140	87	136	97	153	85	156	89	154
2	94	141	82	140	98	152	86	153	90	158
3	84	144	90	141	89	150	97	159	92	154
4	99	142	91	152	88	149	82	148	86	148
5	88	141	92	146	82	153	92	140	91	146
6		142	93	147	84	150		158		150
7		143								
$\bar{X}$	91,20	141,86	89,17	143,67	89,67	151,17	88,40	152,33	89,60	151,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	85	118	82	125	94	115	84	126	80	122
2	92	116	77	120	93	111	87	118	87	120
3	97	115	86	111	84	120	91	117	94	117
4	84	111	88	116	87	118	88	120	92	114
5	86	110	87	118		120		124	85	120
6		114	89	116		122				
7				118						
$\bar{X}$	88,80	114,00	84,83	117,71	89,50	117,67	87,50	121,00	87,60	118,60

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,57	25,41	27,19	30,17	28,92
Naik Tangga (2 Lantai)	26,15	26,91	29,32	31,16	31,83
Turun Tangga (2 Lantai)	24,04	25,78	24,34	28,95	29,30

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	95	93	81	98	95	106	91	103	84	109
2	91	103	87	94	84	95	95	104	81	108
3	90	98	96	107	99	103	90	107	86	102
4	82	101	86	101	92	95	88	104	98	107
5	86	107	94	103	84	99	87	100	82	102
6	88	102	93			100		94		100
7		97								
$\bar{X}$	88,67	100,14	89,50	100,60	90,80	99,67	90,20	102,00	86,20	104,67

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	139	89	148	90	151	97	156	86	147
2	89	142	92	147	95	146	87	151	85	154
3	86	140	94	141	87	143	94	149	89	153
4	81	143	90	145	85	147	90	143	83	157
5		142	89	141		153	85	146	81	150
6				139		150		153		148
7										
$\bar{X}$	85,50	141,20	90,80	143,50	89,25	148,33	90,60	149,67	84,80	151,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	118	89	116	95	114	74	125	85	120
2	87	110	86	122	94	116	88	119	97	126
3	97	100	85	121	80	119	87	117	93	128
4	95	112	93	119	78	122	95	113	80	125
5	85	117	92	115	81	120	84	121	91	119
6	80	120	98	117	85			123		
7				120	88			126		
$\bar{X}$	88,83	112,83	90,50	118,57	85,86	118,20	85,60	120,57	89,20	123,60

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,65	25,46	27,18	29,80	30,05
Naik Tangga (2 Lantai)	28,51	28,98	30,48	31,07	30,92
Turun Tangga (2 Lantai)	25,10	27,47	27,82	29,18	30,63

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	91	95	100	94	96	98	103	92	107
2	84	95	90	90	89	102	99	110	90	108
3	85	104	95	97	86	103	88	101	89	101
4	90	101	83	95	87	107	94	104	81	109
5	83	105	89	102	97	97	81	99	96	104
6			87		90	96	88	100		100
7								97		94
$\bar{X}$	84,80	99,20	89,83	96,80	90,50	100,17	91,33	102,00	89,60	103,29

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	149	83	147	89	148	85	153	87	145
2	89	147	85	149	93	144	89	151	89	141
3	82	144	92	152	81	149	91	153	93	150
4	86	146	90	150	84	145	85	152	85	148
5		147		149	83	153	99	151		147
6		146		153		149		149		153
7										
$\bar{X}$	86,25	146,50	87,50	150,00	86,00	148,00	89,80	151,50	88,50	147,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	119	89	116	99	117	87	131	86	121
2	84	113	84	112	86	113	90	121	90	125
3	85	112	91	113	95	121	92	127	95	119
4	87	115	87	121	84	118	87	125	93	120
5	80		97	120		116		117	92	118
6				122		112		115		
7										
$\bar{X}$	83,40	114,75	89,60	117,33	91,00	116,17	89,00	122,67	91,20	120,60

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,74	24,27	26,92	30,70	29,45
Naik Tangga (2 Lantai)	26,13	27,33	29,78	30,41	30,87
Turun Tangga (2 Lantai)	26,56	27,71	28,09	30,39	30,81

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	99	85	92	90	97	92	101	81	103
2	87	96	90	97	92	103	90	107	94	106
3	91	98	99	102	91	105	92	105	92	102
4	90	99	90	101	89	93	90	100	91	99
5	92	97	88	103		100	80	104	90	105
6		104	87	100				102	89	103
7								98		101
$\bar{X}$	89,80	98,83	89,83	99,17	90,50	99,60	88,80	102,43	89,50	102,71

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	139	99	144	83	147	90	143	93	153
2	95	142	84	136	93	150	92	151	86	154
3	82	140	95	149	98	139	89	152	94	150
4	86	141	88	150	90	149	91	153	98	148
5	96	145	85	149	81	146	83	150	92	154
6		142	80	145	90			140	86	
7				143						
$\bar{X}$	90,00	141,50	88,50	145,14	89,17	146,20	89,00	148,17	91,50	151,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	116	90	113	89	121	83	122	91	119
2	84	107	84	114	85	115	92	121	84	115
3	85	110	78	119	81	117	78	123	86	118
4	93	114	83	116	84	119	85	125	89	125
5	91		92	117	94	120	88	126	93	121
6			94	119	90			124		120
7					89					
$\bar{X}$	88,20	111,75	86,83	116,33	87,43	118,40	85,20	123,50	88,60	119,67

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,12	24,46	25,43	29,18	30,05
Naik Tangga (2 Lantai)	28,65	29,06	29,69	30,50	31,07
Turun Tangga (2 Lantai)	23,91	25,59	27,15	29,57	30,03

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	100	88	100	93	102	94	107	97	109
2	94	99	91	96	94	97	87	104	96	103
3	82	105	84	93	83	100	98	102	84	101
4	93	96	79	95	89	96	89	94	87	102
5	90	97	86	104	92	98	88		85	101
6				101		94			89	
7						93				
$\bar{X}$	89,20	99,40	85,60	98,17	90,20	97,14	91,20	101,75	89,67	103,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	147	91	146	92	145	83	145	82	143
2	86	148	88	147	89	148	90	147	96	146
3	85	147	81	148	84	145	85	150	91	154
4	89	152	93	149	87	149	87	151	82	153
5	83	153	90	148	82	147	91	143		150
6			92	145		152	94	145		145
7				143						
$\bar{X}$	84,80	149,40	89,17	146,57	86,80	147,67	88,33	146,83	87,75	148,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	94	118	93	119	84	119	86	118	84	115
2	86	120	91	114	93	115	83	124	89	123
3	95	112	85	111	90	113	88	120	91	113
4	85	115	94	120	86	114	85	125	93	117
5		113	86	114	84	121	82	121	92	118
6		116		119		116	94		95	
7						113				
$\bar{X}$	90,00	115,67	89,80	116,17	87,40	115,86	86,33	121,60	90,67	117,20

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,63	24,94	26,42	30,16	29,83
Naik Tangga (2 Lantai)	27,60	29,29	29,94	30,79	31,39
Turun Tangga (2 Lantai)	25,67	26,71	27,12	30,84	31,45

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	102	84	102	88	105	85	106	87	105
2	87	110	94	105	92	106	87	108	89	111
3	91	101	92	102	89	102	91	104	86	105
4	92	92	87	100	86	107	95	107	84	107
5	94	98		96	84	101	93	101	77	104
6				94				105		
7										
$\bar{X}$	90,40	100,60	89,25	99,83	87,80	104,20	90,20	105,17	84,60	106,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	132	85	141	84	146	84	144	82	150
2	88	141	87	146	79	148	82	149	80	149
3	90	129	91	143	84	151	90	151	79	148
4	95	130	97	147	91	144	87	154	85	145
5	78	134	91	131	84	143	75	144	90	153
6		142	84	138						151
7				140						
$\bar{X}$	88,00	134,67	89,17	140,86	84,40	146,40	83,60	148,40	83,20	149,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	115	85	116	86	124	79	125	80	128
2	89	111	88	118	87	116	86	123	85	122
3	96	113	89	122	94	121	81	129	94	115
4	87	110		116	80	117	89	120	93	112
5	85	109		114	84	120		125	84	118
6		113				118		121		121
7								120		
$\bar{X}$	89,60	111,83	87,33	117,20	86,20	119,33	83,75	123,29	87,20	119,33

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	25,09	24,50	24,71	30,72	30,13
Naik Tangga (2 Lantai)	28,85	29,32	29,95	31,63	30,93
Turun Tangga (2 Lantai)	26,55	27,52	28,43	30,18	30,61

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	104	82	98	87	106	88	107	92	108
2	83	109	91	97	85	110	91	108	90	105
3	92	102	77	103	90	102	93	102	83	103
4	89	99	88	95	88	107	92	109	98	100
5	80	95		100	91	101	87	108	89	110
6				98	92	97	88	100	85	107
7						95				108
$\bar{X}$	84,40	101,80	84,50	98,50	88,83	102,57	89,83	105,67	89,50	105,86

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	94	148	82	142	94	145	90	146	87	149
2	91	146	85	148	83	153	92	150	82	148
3	85	145	89	144	89	150	88	145	85	152
4	87	142	90	147	84	147	84	143	80	155
5	84	141		142	81	150	94	147		148
6		137		141	83			151		154
7		132								
$\bar{X}$	88,20	141,57	86,50	144,00	85,67	149,00	89,60	147,00	83,50	151,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	112	89	118	81	122	84	124	86	126
2	87	116	86	114	87	120	85	128	84	121
3	86	112	85	120	86	121	81	125	82	122
4	81	111	91	110	93	114	86	120	93	123
5	88	107	84	111	85	117		116	88	119
6		113		107		121		118		121
7				116						
$\bar{X}$	84,20	111,83	87,00	113,71	86,40	119,17	84,00	121,83	86,60	122,00

Berat Badan : 45 – 50 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,81	24,02	25,76	29,56	28,47
Naik Tangga (2 Lantai)	26,78	27,02	28,54	30,73	31,29
Turun Tangga (2 Lantai)	24,68	26,41	26,57	29,66	30,17

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	101	85	94	90	98	87	103	88	106
2	93	95	81	100	84	94	95	106	92	105
3	97	104	90	103	94	102	93	108	84	102
4	86	99	93	100	87	101	94	101	89	104
5		107	94	97	91	92		102		110
6		95		95	89	100				108
7										109
$\bar{X}$	91,50	100,17	88,60	98,17	89,17	97,83	92,25	104,00	88,25	106,29

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	134	78	147	77	137	84	146	83	156
2	89	137	79	145	89	145	87	150	89	152
3	90	138	92	151	86	150	95	151	83	153
4	91	142	86	142	89	152	88	153	87	147
5	80	139	84	150		144	85	149	89	150
6		134		145		148	87	147	90	146
7						152				
$\bar{X}$	87,60	137,33	83,80	146,67	85,25	146,86	87,67	149,33	86,83	150,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	114	98	115	88	121	94	119	93	118
2	89	117	83	116	95	119	96	123	99	120
3	81	110	84	108	83	115	84	116	91	127
4	87	109	86	118	84	118	88	118	94	125
5		111	80	114		120	93	121	87	123
6		102		109		117		117	80	120
7				107				127		116
$\bar{X}$	85,25	110,50	86,20	112,43	87,50	118,33	91,00	120,14	90,67	121,29

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,04	22,69	20,81	21,22	23,53
Naik Tangga (2 Lantai)	27,87	27,91	26,94	28,53	30,97
Turun Tangga (2 Lantai)	24,56	24,04	21,06	28,84	29,97

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	80	70	94	71	75	72	78	80	87
2	76	93	71	81	69	79	89	84	69	91
3	74	87	68	85	70	94	72	93	68	88
4	68	85	72	80					70	82
5										87
6										80
7										
$\bar{X}$	72,75	86,25	70,25	85,00	70,00	82,67	77,67	85,00	71,75	85,83

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	67	111	70	120	75	114	76	126	76	140
2	69	107	71	118	78	131	80	102	74	137
3	72	103	81	91	76	123	76	101	73	135
4	76	96			78	113	78	98	74	105
5	80	101			75	110		91		118
6								90		
7										
$\bar{X}$	72,80	103,60	74,00	109,67	76,40	118,20	77,50	101,33	74,25	127,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	99	74	101	76	106	71	101	76	108
2	75	92	73	90	71	108	75	103	74	113
3	72	95	70	96	69	116	76	98	76	117
4	70	86	77	91	71	103	77	107	69	110
5	67		72	83		102				104
6						103				101
7						100				
$\bar{X}$	72,00	93,00	73,20	92,20	71,75	105,43	74,75	102,25	73,75	108,83

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,07	22,82	21,23	21,94	23,46
Naik Tangga (2 Lantai)	26,98	27,25	26,54	29,12	31,32
Turun Tangga (2 Lantai)	24,81	25,50	22,25	29,22	30,07

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	83	78	82	69	88	80	78	70	94
2	77	86	69	94	79	81	75	90	73	83
3	78	85	75	82	78	85	74	83	75	88
4	68	94	77	86	72	77	78	88	73	85
5	77	85	70	91			73			86
6	69									81
7										
$\bar{X}$	73,33	86,60	73,80	87,00	74,50	82,75	76,00	84,75	72,75	86,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	103	75	115	76	117	72	106	71	128
2	76	100	71	108	78	122	73	103	77	134
3	83	93	67	104	81	113	72	95	73	139
4	79	102	76	113	82	119	74	100	76	124
5	75	110	70	106		116			81	119
6		97								110
7										
$\bar{X}$	78,20	100,83	71,80	109,20	79,25	117,40	72,75	101,00	75,60	125,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	95	74	90	75	108	87	104	68	121
2	79	93	68	102	72	114	73	100	77	119
3	69	90	79	99	67	108	78	95	82	106
4	81	87	77	90	75	106	70	108	87	112
5		91		92	78	101	75			106
6				96						101
7										103
$\bar{X}$	76,25	91,20	74,50	94,83	73,40	107,40	76,60	101,75	78,50	109,71

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,72	23,53	20,97	21,66	24,22
Naik Tangga (2 Lantai)	27,75	28,47	27,62	28,40	30,24
Turun Tangga (2 Lantai)	23,79	24,08	21,70	29,26	29,63

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	84	75	85	70	80	79	82	76	81
2	77	92	80	83	72	78	68	90	73	85
3	80	85	75	87	76	91	76	86	77	92
4	75	90	84	84	75	83	83	89	75	86
5		86	70	82		86	81	91	71	88
6								83		
7										
$\bar{X}$	77,50	87,40	76,80	84,20	73,25	83,60	77,40	86,83	74,40	86,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	118	66	125	72	121	79	124	81	127
2	69	113	69	114	77	117	72	119	67	125
3	73	101	72	121	87	112	74	107	79	115
4	71	95	75	117	77	115	75	96		120
5		106	77	106		118	73	102		124
6				97		120				122
7										
$\bar{X}$	70,75	106,60	71,80	113,33	78,25	117,17	74,60	109,60	75,67	122,17

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	93	77	103	73	110	83	107	72	100
2	71	87	70	97	72	113	74	104	70	105
3	75	91	79	92	73	108	71	106	74	112
4	73	98	88	96		102	70	105	71	119
5			78	90		101		107	75	114
6								96		109
7								98		
$\bar{X}$	75,25	92,25	78,40	95,60	72,67	106,80	74,50	103,29	72,40	109,83

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,29	21,38	20,23	22,20	23,33
Naik Tangga (2 Lantai)	26,14	26,95	27,44	27,88	30,52
Turun Tangga (2 Lantai)	24,62	25,37	22,46	28,49	29,77

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	90	78	79	68	87	79	91	78	84
2	76	96	83	87	70	81	75	85	74	89
3	72	87	74	85	76	90	78	83	76	86
4	76	85	78	93	67	83		90	75	90
5	72	83	81	86				88		87
6		92		82				84		
7										
$\bar{X}$	74,20	88,83	78,80	85,33	70,25	85,25	77,33	86,83	75,75	87,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	109	72	112	78	117	72	98	84	135
2	79	102	73	123	85	124	80	115	77	131
3	75	98	78	101	76	119	66	121	72	123
4	72	104	82	98	79	120	69	104		129
5		110			75	113		99		128
6								92		120
7										124
$\bar{X}$	76,50	104,60	76,25	108,50	78,60	118,60	71,75	104,83	77,67	127,14

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	89	75	93	79	109	74	106	76	114
2	70	85	79	94	76	103	72	111	75	115
3	73	97	78	102	83	110	77	99	72	112
4	78	86		91	76	107	70	94	82	110
5		94		98	79	105				106
6		90								104
7										
$\bar{X}$	75,50	90,17	77,33	95,60	78,60	106,80	73,25	102,50	76,25	110,17

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,40	21,27	20,83	22,39	24,61
Naik Tangga (2 Lantai)	27,73	26,98	27,10	29,47	30,72
Turun Tangga (2 Lantai)	23,85	24,60	22,97	29,19	29,69

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	84	78	92	74	89	69	97	69	83
2	72	88	75	87	77	80	75	86	83	86
3	80	91	72	85	79	84	67	81	65	88
4		84	68	91	73	79	76	83	73	96
5			75	81		86		84	71	86
6										84
7										
$\bar{X}$	76,33	86,8	73,60	87,2	75,8	83,6	71,8	86,20	72,20	87,2

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	105	73	112	78	113	72	110	69	121
2	79	101	78	121	75	112	70	103	76	122
3	76	110	71	105	73	128	73	95	73	137
4	67	99	67	101	69	120	78	101	67	124
5				97	71	118	69	107		129
6						110				
7										
$\bar{X}$	74,50	103,75	72,25	107,20	73,20	116,83	72,40	103,20	71,25	126,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	91	83	92	71	105	68	107	75	103
2	76	98	67	98	80	102	76	99	77	100
3	82	100	75	95	69	109	71	102	68	113
4	77	90	73	89	68	110		105	74	117
5			81	93	70	102				106
6										101
7										
$\bar{X}$	78,50	94,75	75,80	93,40	71,60	105,60	71,67	103,25	73,50	106,67

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,87	22,75	21,08	21,43	23,74
Naik Tangga (2 Lantai)	27,41	28,06	26,79	28,76	29,81
Turun Tangga (2 Lantai)	25,53	25,19	23,15	29,61	30,16

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	92	68	81	73	86	74	90	79	89
2	79	87	73	88	76	84	77	87	76	90
3	71	86	74	84	80	88	65	80	79	83
4	74	84	76	85	78	82	78	85	77	87
5			70	90	73	80	75			84
6							77			
7										
$\bar{X}$	75,25	87,25	72,20	85,60	76,00	84,00	74,33	85,50	77,75	86,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	107	74	117	70	121	80	102	77	124
2	65	94	76	114	79	126	74	96	75	126
3	73	102	82	104	80	115	67	101	73	135
4	74	103	79	107	71	119	77	105	74	125
5		110	78		78	113	81			122
6							79			
7										
$\bar{X}$	72,50	103,20	77,80	110,50	75,60	118,80	76,33	101,00	74,75	126,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	93	79	84	73	109	75	110	74	104
2	73	88	72	88	79	108	71	106	79	112
3	67	98	78	94	71	105	80	96	73	103
4	76	92	74	102	74	102	73	105	77	113
5				99	67		74	99	79	
6					70				80	
7										
$\bar{X}$	74,00	92,75	75,75	93,40	72,33	106,00	74,60	103,20	77,00	108,00

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,73	23,55	21,94	22,11	23,77
Naik Tangga (2 Lantai)	28,12	27,28	27,66	28,89	31,29
Turun Tangga (2 Lantai)	24,72	24,98	21,78	28,53	31,07

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	69	82	71	86	74	96	76	84	79	94
2	76	90	67	80	75	92	74	87	67	86
3	75	80	76	89	71	81	72	85	76	80
4	81	87	73	88	76	83	83	91	71	87
5	74	92	75	83		79	78		78	89
6						82				
7										
$\bar{X}$	75,00	86,20	72,40	85,20	74,00	85,50	76,60	86,75	74,20	87,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	110	67	104	67	117	68	95	82	128
2	73	109	72	107	75	118	71	98	80	130
3	82	105	75	118	80	117	73	105	73	122
4	69	96	80	109	78	122	72	109	78	125
5	70			108	81		77	107	69	123
6					72		78	102	75	
7										
$\bar{X}$	74,40	105,00	73,50	109,20	75,50	118,50	73,17	102,67	76,17	125,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	94	72	91	84	103	80	107	72	96
2	71	85	75	95	73	109	82	104	81	107
3	75	99	69	104	79	101	78	97	77	109
4	67	100	70	93	74	110	74	103	68	119
5	74	95		85	71	109	77			115
6		92			73	103				
7										
$\bar{X}$	72,20	94,17	71,50	93,60	75,67	105,83	78,20	102,75	74,50	109,20

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,47	22,32	20,81	22,95	25,02
Naik Tangga (2 Lantai)	27,26	28,31	26,33	29,23	31,09
Turun Tangga (2 Lantai)	23,94	24,16	22,63	27,90	30,92

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	89	79	83	75	91	70	94	75	97
2	67	86	76	86	77	89	65	88	77	86
3	74	80	81	94	80	79	74	80	81	83
4	80	90	79	81	72	81	73	85	77	85
5	74	83		88	74	74	74	86	81	
6				86					74	
7										
$\bar{X}$	74,20	85,60	78,75	86,33	75,60	82,80	71,20	86,60	77,50	87,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	108	69	112	71	111	74	93	75	133
2	82	111	68	107	69	118	79	100	69	129
3	79	104	70	110	76	121	81	105	79	124
4	76	99	75	116	77	123	71	107		132
5	74	102	78		75	120	74	101		123
6						122				
7										
$\bar{X}$	77,80	104,80	72,00	111,25	73,60	119,17	75,80	101,20	74,33	128,20

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	88	74	90	85	104	67	93	72	108
2	67	94	87	99	77	110	69	103	70	110
3	71	101	72	105	71	111	76	100	79	114
4	82	96	77	93	75	100	74	105	75	112
5	74	87		90	73	102	77	101	80	108
6				84				104		105
7										
$\bar{X}$	72,40	93,20	77,50	93,50	76,20	105,40	72,60	101,00	75,20	109,50

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,83	23,72	21,78	21,59	24,58
Naik Tangga (2 Lantai)	27,57	27,83	26,05	27,95	30,63
Turun Tangga (2 Lantai)	24,36	24,95	21,87	29,13	29,55

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	93	73	87	76	79	84	85	74	84
2	72	83	81	90	73	82	73	93	76	91
3	73	88	75	89	68	85	67	91	75	93
4	71	81	74	92	75	81	76	81	85	88
5	69	87	76	84	72	90	74	80		81
6	74	91			74			83		
7										
$\bar{X}$	72,33	87,17	75,80	88,40	73,00	83,40	74,80	85,50	77,50	87,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	100	68	97	73	116	74	105	67	134
2	84	106	71	106	74	126	77	107	76	123
3	72	103	74	114	83	118	78	100	74	130
4	73	105	79	117	79	119	69	92	77	126
5	80	97	76	115	72		78	95	75	124
6		102						102	79	
7										
$\bar{X}$	77,20	102,17	73,60	109,80	76,20	119,75	75,20	100,17	74,67	127,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	87	81	82	82	102	73	108	82	109
2	76	97	78	94	79	100	80	111	76	115
3	75	94	71	106	74	108	75	103	71	117
4	69	92	73	101	67	107	67	100	72	111
5	73		80	96	72	116	71	97		106
6			72			112	74			
7										
$\bar{X}$	72,80	92,50	75,83	95,80	74,80	107,50	73,33	103,80	75,25	111,60

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,98	21,87	19,79	21,43	24,16
Naik Tangga (2 Lantai)	26,89	27,72	27,30	28,38	29,91
Turun Tangga (2 Lantai)	24,68	25,23	22,12	29,03	29,83

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	81	67	90	73	73	82	86	83	94
2	81	84	74	84	83	81	80	90	76	88
3	75	89	75	85	78	92	72	87	74	83
4	72	92	68	80	80	85	70	84	68	89
5	76		78	87	71		80	82	72	80
6			80		80				76	
7										
$\bar{X}$	75,80	86,50	73,67	85,20	77,50	82,75	76,80	85,80	74,83	86,80

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	113	80	119	69	122	73	103	81	121
2	74	104	74	113	75	119	82	106	74	129
3	75	93	68	107	80	114	78	96	76	133
4	73	108	73	100	74	117	75	92	69	136
5	81	101	72		84	112	68	103	73	125
6			74		79			108		
7										
$\bar{X}$	74,20	103,80	73,50	109,75	76,83	116,80	75,20	101,33	74,60	128,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	103	70	92	75	109	80	102	79	106
2	74	101	73	95	80	114	72	100	67	105
3	82	97	79	105	79	107	71	96	71	110
4	71	81	81	97	70	104	69	102	80	101
5	80	86	73	85	67	100		106	72	
6	79				78			101		
7										
$\bar{X}$	76,17	93,60	75,20	94,80	74,83	106,80	73,00	101,17	73,80	105,50

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,39	22,46	22,13	21,56	23,55
Naik Tangga (2 Lantai)	27,80	28,33	27,88	28,19	29,82
Turun Tangga (2 Lantai)	24,31	23,21	20,77	28,66	30,79

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	69	84	76	87	80	78	77	81	76	89
2	72	90	72	84	70	73	81	89	67	80
3	75	81	81	90	65	81	78	91	77	85
4	73	88		82	72	90	72	82	82	87
5				80		88	76	84		90
6							70			
7										
$\bar{X}$	72,25	85,75	76,33	84,60	71,75	82,00	75,67	85,40	75,50	86,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	101	76	94	80	117	75	125	79	111
2	82	109	72	102	71	123	73	112	83	114
3	74	112	71	110	77	119	65	103	72	125
4		104	78	119	73	111	72	95		137
5		96		118	76	121		91		140
6								90		138
7										
$\bar{X}$	77,67	104,40	74,25	108,60	75,40	118,20	71,25	102,67	78,00	127,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	88	68	90	80	107	75	103	70	111
2	70	90	71	99	73	103	83	106	73	108
3	76	94	75	101	85	113	80	108	79	104
4	71	93		91	76	100	77	101	71	106
5	73	98		85			71	99		
6										
7										
$\bar{X}$	74,20	92,60	71,33	93,20	78,50	105,75	77,20	103,40	73,25	107,25

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,57	22,24	21,52	21,26	23,89
Naik Tangga (2 Lantai)	27,38	28,62	27,22	29,07	30,39
Turun Tangga (2 Lantai)	23,74	24,53	21,11	27,72	31,11

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	89	74	86	75	82	71	79	80	86
2	78	86	71	82	82	79	70	81	77	95
3	71	92	73	86	77	87	66	87	75	91
4		85	83	89	79		72	92	65	80
5		82	80				75	90	78	82
6							80			
7										
$\bar{X}$	73,00	86,80	76,20	85,75	78,25	82,67	72,33	85,80	75,00	86,80

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	106	73	107	70	112	71	102	79	116
2	79	100	67	113	79	118	73	117	71	127
3	75	98	70	121	74	121	77	106	77	130
4	76	109	74	112		128	75	98		134
5	72			107		120		100		
6				96		116				
7										
$\bar{X}$	75,80	103,25	71,00	109,33	74,33	119,17	74,00	104,60	75,67	126,75

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	83	66	84	79	116	81	109	75	114
2	78	97	73	91	74	101	77	106	67	117
3	69	93	75	100	78	105	69	97	72	105
4	76	99	71	99	74	100	75	98	75	101
5					69	102			77	
6					70					
7										
$\bar{X}$	76,75	93,00	71,25	93,50	74,00	104,80	75,50	102,50	73,20	109,25

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,79	22,78	21,69	22,71	24,19
Naik Tangga (2 Lantai)	26,36	26,77	26,85	29,25	30,93
Turun Tangga (2 Lantai)	23,92	24,72	21,54	29,30	30,81

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	80	75	83	81	90	76	82	74	88
2	78	85	71	85	75	82	68	90	70	92
3	72	86	80	88	79	83	76	86	82	83
4	70	91	74		72	81	73	85	76	80
5			67			76	72			
6							71			
7										
$\bar{X}$	74,25	85,50	73,40	85,33	76,75	82,40	72,67	85,75	75,50	85,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	99	67	116	74	122	77	119	85	130
2	70	101	77	109	83	129	70	102	76	134
3	76	112	68	97	78	120	72	93	71	138
4	71	100	73	105		117	82	90	75	128
5	73			114		110	73	94		119
6								107		120
7										
$\bar{X}$	74,20	103,00	71,25	108,20	78,33	119,60	74,80	100,83	76,75	128,17

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	94	67	99	72	101	80	102	76	104
2	84	90	73	95	76	100	76	106	80	100
3	78	97	79	101	71	105	65	107	85	107
4	76	89	70	90	73	106	70	104	73	113
5	71			81	81	110	75		74	110
6					79				72	
7										
$\bar{X}$	77,40	92,50	72,25	93,20	75,33	104,40	73,20	104,75	76,67	106,80

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,21	21,97	20,78	21,83	24,06
Naik Tangga (2 Lantai)	26,44	27,61	28,17	28,42	31,14
Turun Tangga (2 Lantai)	25,28	24,38	22,08	29,16	29,34

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	69	87	72	84	68	75	70	89	81	84
2	78	84	68	93	72	84	74	81	78	78
3	73	93	71	82	79	78	81	94	70	80
4	77	88		81	75	82	85	83		94
5	70	80			76	89		87		92
6										
7										
$\bar{X}$	73,40	86,40	70,33	85,00	74,00	81,60	77,50	86,80	76,33	85,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	107	78	102	73	120	76	95	67	113
2	65	98	83	113	70	112	71	103	72	124
3	74	100	75	120	65	118	75	115	73	129
4	78	108		111	72	125	79	108	79	136
5	72	106		108	82			93	76	137
6										
7										
$\bar{X}$	71,80	103,80	78,67	110,80	72,40	118,75	75,25	102,80	73,40	127,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	90	84	101	76	106	80	106	66	102
2	78	83	75	93	85	105	79	104	75	105
3	73	93	72	82	77	109	73	106	73	116
4		97	80		71		75	99		112
5		96			67			98		
6					70			103		
7										
$\bar{X}$	73,67	91,80	77,75	92,00	74,33	106,67	76,75	102,67	71,33	108,75

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,15	23,16	23,32	21,69	23,29
Naik Tangga (2 Lantai)	26,95	27,78	27,59	28,72	31,05
Turun Tangga (2 Lantai)	25,15	23,96	20,85	29,48	30,62

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	85	71	91	74	81	70	80	83	95
2	85	80	73	89	71	85	80	84	76	84
3	78	91	78	81	75	90	72	87	85	82
4	71		77	83	70	84	81	92	74	86
5	73			80		75		86	65	87
6						78				84
7										
$\bar{X}$	77,20	85,33	74,75	84,80	72,50	82,17	75,75	85,80	76,60	86,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	113	82	98	71	123	83	116	72	109
2	77	109	73	100	67	116	76	108	70	114
3	85	102	76	109	77	113	79	95	76	127
4	81	93	68	118		118	72	91		137
5	75	95		112			68			139
6				115						140
7										
$\bar{X}$	77,60	102,40	74,75	108,67	71,67	117,50	75,60	102,50	72,67	127,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	89	82	93	75	108	71	98	80	108
2	77	92	80	96	84	109	77	102	78	102
3	81	94	76	95	80	101	72	105	75	114
4	75		79	86	72	104		100	69	110
5			71	91				107	72	105
6			73	87						107
7										
$\bar{X}$	75,25	91,67	76,83	91,33	77,75	105,50	73,33	102,40	74,80	107,67

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,76	21,88	22,06	21,72	23,50
Naik Tangga (2 Lantai)	27,72	27,22	27,34	28,59	30,82
Turun Tangga (2 Lantai)	23,89	25,30	22,10	29,52	31,97

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	81	72	94	78	77	77	95	82	91
2	77	94	81	85	70	84	75	85	76	86
3	81	92	76	82	73	88	84	77	80	89
4	73	82	74	84		74	81	81	73	82
5	76	87				86	76	94		
6							67			
7										
$\bar{X}$	77,40	87,20	75,75	86,25	73,67	81,80	76,67	86,40	77,75	87,00

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	97	82	93	69	110	77	90	75	141
2	73	103	68	105	78	122	75	97	85	135
3	81	100	77	110	75	130	85	104	73	137
4	75	106		120	73	124	80	112	67	129
5	76	110		117	71	115	74	105	71	120
6						117	72			109
7										
$\bar{X}$	76,60	103,20	75,67	109,00	73,20	119,67	77,17	101,60	74,20	128,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	90	81	83	73	107	75	94	65	100
2	79	99	78	96	84	102	77	105	72	112
3	77	91	75	103	78	104	84	102	78	114
4	66		77	93	75		78	108		111
5	72				71			105		
6										
7										
$\bar{X}$	73,60	93,33	77,75	93,75	76,20	104,33	78,50	102,80	71,67	109,25

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,83	21,59	21,62	22,08	23,11
Naik Tangga (2 Lantai)	26,26	28,10	27,26	27,34	30,60
Turun Tangga (2 Lantai)	24,78	25,16	20,25	27,87	29,05

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	90	78	88	72	91	79	92	69	90
2	83	94	82	83	76	85	88	86	72	95
3	74	86	76	86	73	81	78	78	74	91
4	65	80	71	87		78	69	87	70	83
5	73	83				77	73	88		79
6								86		
7										
$\bar{X}$	73,20	86,60	76,75	86,00	73,67	82,40	77,40	86,17	71,25	87,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	109	79	111	77	127	69	122	81	133
2	78	113	72	107	71	116	76	110	75	132
3	67	107	78	109	70	119	80	97	73	125
4	72	99	87	113	73	116	73	90	80	120
5		91	77				70	95		126
6										
7										
$\bar{X}$	71,25	103,80	78,60	110,00	72,75	119,50	73,60	102,80	77,25	127,20

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	99	77	98	85	105	74	97	67	110
2	75	92	74	102	76	103	70	106	75	116
3	82	93	76	94	80	107	76	103	73	113
4	79	82	65	87	70	102		109	83	104
5			67	81		105		108		108
6										
7										
$\bar{X}$	76,50	91,50	71,80	92,40	77,75	104,40	73,33	104,60	74,50	110,20

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,45	22,34	21,25	22,19	25,27
Naik Tangga (2 Lantai)	27,74	28,04	27,41	29,46	30,87
Turun Tangga (2 Lantai)	24,36	24,23	20,19	28,32	29,94

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	93	72	85	70	89	84	84	75	92
2	65	91	83	82	76	83	80	79	86	82
3	69	89	80	80	78	87	72	81	79	89
4	75	81	73	86	75	84	68	85	71	78
5		85	72	90		80	72	95		85
6		82				75				
7										
$\bar{X}$	71,25	86,83	76,00	84,60	74,75	83,00	75,20	84,80	77,75	85,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	96	74	114	71	119	69	114	74	122
2	74	93	79	103	75	126	72	107	77	131
3	76	100	86	111	68	124	82	96	70	133
4	73	106	80	108	71	112		101		
5		110	70	110		115				
6		109								
7										
$\bar{X}$	75,25	102,33	77,80	109,20	71,25	119,20	74,33	104,50	73,67	128,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	97	69	100	75	102	80	108	78	113
2	78	98	77	96	79	103	77	102	69	114
3	74	90	75	91	84	111	71	108	73	109
4	76	84		84	76		75	98	81	106
5					69			97	71	102
6										
7										
$\bar{X}$	77,50	92,25	73,67	92,75	76,60	105,33	75,75	102,60	74,40	108,80

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,38	22,23	20,47	21,87	25,05
Naik Tangga (2 Lantai)	27,17	26,61	26,78	29,08	31,22
Turun Tangga (2 Lantai)	24,55	23,05	21,65	28,99	31,71

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	84	80	80	73	82	75	91	66	79
2	81	85	77	87	64	85	69	86	74	91
3	80	82	71	92	71	78	77	85	70	90
4	73	89	75	82	78			80	80	89
5	78	94								
6										
7										
$\bar{X}$	77,20	86,80	75,75	85,25	71,50	81,67	73,67	85,50	72,50	87,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	83	100	76	103	74	128	72	108	79	131
2	74	92	71	97	72	119	77	126	70	134
3	72	99	79	105	75	121	75	111	74	126
4	81	108		113	70	114	71	90	76	120
5	78	114		121		110	81	92		123
6				116		114		96		
7										
$\bar{X}$	77,60	102,60	75,33	109,17	72,75	117,67	75,20	103,83	74,75	126,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	85	77	85	76	110	83	99	72	111
2	75	88	80	92	84	107	75	104	76	100
3	72	97	73	99	78	109	68	107	79	106
4	70	87		93	71	101		105	71	112
5	66	96				106				
6		94								
7										
$\bar{X}$	71,40	91,17	76,67	92,25	77,25	106,60	75,33	103,75	74,50	107,25

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,62	22,71	20,58	22,63	23,36
Naik Tangga (2 Lantai)	27,79	26,99	26,83	28,44	29,94
Turun Tangga (2 Lantai)	25,33	25,35	21,52	29,02	31,22

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	69	95	75	84	82	93	79	88	84	81
2	73	90	71	85	74	87	83	93	72	79
3	80	88	73	82	76	80	75	84	79	87
4	77	80	79	80	79	74	69	79	70	93
5	75	84	78	86		77	71	82		91
6			70	94						
7										
$\bar{X}$	74,80	87,40	74,33	85,17	77,75	82,20	75,40	85,20	76,25	86,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	111	82	94	76	115	69	99	78	139
2	76	107	73	109	86	124	74	97	72	135
3	81	98	78	117	74	120	68	106	81	131
4	73	101		112	67	117	75	110	74	124
5	74			120	70	111		102	64	121
6					72					117
7										
$\bar{X}$	75,00	104,25	77,67	110,40	74,17	117,40	71,50	102,80	73,80	127,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	87	79	92	80	108	86	95	73	109
2	73	94	75	86	74	100	79	103	75	117
3	79	99	67	93	69	102	73	109	72	108
4	84	90		94	76	109	69	102	81	101
5				99			73		80	104
6							71			
7										
$\bar{X}$	77,75	92,50	73,67	92,80	74,75	104,75	75,17	102,25	76,20	107,80

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,93	23,28	21,96	22,51	23,86
Naik Tangga (2 Lantai)	27,32	27,29	28,23	29,28	31,48
Turun Tangga (2 Lantai)	24,17	24,06	21,23	29,63	30,21

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	82	85	83	68	86	80	83	79	85
2	69	86	75	81	71	75	73	87	86	91
3	72	91	70	92	78	83	75	92	73	84
4	67		79		73	81	81	89	67	
5			73			91	77	83		
6								81		
7										
$\bar{X}$	70,75	86,33	76,40	85,33	72,50	83,20	77,20	85,83	76,25	86,67

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	101	74	106	72	109	68	106	70	118
2	83	108	73	101	75	111	76	92	66	110
3	77	105	78	111	81	116	71	91	69	122
4	69	100	84	119	71	128	73	99	78	135
5			80			119	72	110		136
6						127	71	109		139
7										
$\bar{X}$	75,00	103,50	77,80	109,25	74,75	118,33	71,83	101,17	70,75	126,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	96	76	99	79	101	72	107	70	107
2	72	92	69	101	71	104	75	106	75	113
3	74	87	73	96	73	100	85	101	70	112
4	80	95	77	85	75	102	77	98	69	110
5	79	89		89		115	75	103	70	
6				90			74			
7										
$\bar{X}$	77,20	91,80	73,75	93,33	74,50	104,40	76,33	103,00	70,80	110,50

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,79	22,66	20,76	22,74	23,39
Naik Tangga (2 Lantai)	26,71	27,37	27,29	29,31	30,27
Turun Tangga (2 Lantai)	24,76	24,31	21,89	28,71	29,78

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	88	72	81	81	92	79	93	70	78
2	69	84	71	86	72	87	76	83	80	81
3	75	88	75	84	67	82	82	85	78	92
4	83	86	71	87	74	77	77	78	81	90
5			67			85	68			
6										
7										
$\bar{X}$	74,50	86,50	71,20	84,50	73,50	84,60	76,40	84,75	77,25	85,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	115	76	100	72	118	84	105	75	114
2	78	109	80	106	81	129	77	120	86	121
3	69	100	77	114	83	121	75	107	74	127
4		94	67	112	75	114	71	96	72	139
5			73			112	72	92		135
6										
7										
$\bar{X}$	73,33	104,50	74,60	108,00	77,75	118,80	75,80	104,00	76,75	127,20

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	95	73	91	71	109	76	100	67	103
2	72	97	82	99	76	106	81	103	70	105
3	81	93	80	102	73	110	71	105	81	102
4	79	90	78	95	76	103	67	109	85	101
5			74	88	70	102	69			108
6				87	73	107				118
7										
$\bar{X}$	75,50	93,75	77,40	93,67	73,17	106,17	72,80	104,25	75,75	106,17

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,37	23,10	20,28	21,47	24,96
Naik Tangga (2 Lantai)	26,98	28,13	26,93	27,67	30,59
Turun Tangga (2 Lantai)	23,13	25,45	21,43	29,78	30,53

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	83	87	74	91	75	85	77	81	65	82
2	77	81	80	85	69	74	81	89	72	86
3	65	92	72	81	73	77	70	92	79	87
4	72	89	78	83		81	69	84	80	94
5	75	81		89		89	78		72	81
6						90	80			
7										
$\bar{X}$	74,40	86,00	76,00	85,80	72,33	82,67	75,83	86,50	73,60	86,00

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	112	74	113	73	113	67	109	82	119
2	72	105	75	111	74	110	73	96	79	123
3	82	104	70	104	77	118	80	95	72	132
4	70	92	79	107	78	124	77	103	74	135
5	67	98			82	127	81	104		
6					79	122		102		
7					78	120				
$\bar{X}$	71,80	102,20	74,50	108,75	77,29	119,14	75,60	101,50	76,75	127,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	83	92	68	97	73	108	70	95	79	115
2	79	95	71	101	84	100	74	106	73	109
3	74	85	73	93	73	104	69	100	77	102
4	77	91	84	83	78	106	73	102		
5	74	99	75				72	106		
6	70							107		
7										
$\bar{X}$	76,17	92,40	74,20	93,50	77,00	104,50	71,60	102,67	76,33	108,67

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,04	23,13	21,15	21,71	24,14
Naik Tangga (2 Lantai)	27,11	27,93	27,70	28,84	31,32
Turun Tangga (2 Lantai)	24,91	23,84	20,55	29,85	29,27

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	85	93	74	80	83	84	71	78	79	87
2	76	88	78	89	75	80	76	84	73	91
3	68	86	82	88	69	78	77	88	80	89
4		82	75	85	72	85	73	95	70	80
5		83			73		70			
6							69			
7										
$\bar{X}$	76,33	86,40	77,25	85,50	74,40	81,75	72,67	86,25	75,50	86,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	110	69	101	76	125	73	115	72	138
2	78	102	77	106	67	121	71	104	70	134
3	85	94	80	113	73	116	67	90	73	135
4	79	105	79	117	81	113	72	98	79	123
5	75			119	77	117			75	115
6	72			109	71					114
7										
$\bar{X}$	77,33	102,75	76,25	110,83	74,17	118,40	70,75	101,75	73,80	126,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	85	76	86	72	100	76	106	81	100
2	84	94	80	97	76	107	75	100	73	113
3	78	89	72	93	70	101	70	108	76	109
4	73	92	79	91	73	104	81	102	74	113
5		98	74		72	105			70	
6			77			109				
7										
$\bar{X}$	77,25	91,60	76,33	91,75	72,60	104,33	75,50	104,00	74,80	108,75

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,11	21,95	20,51	21,23	23,27
Naik Tangga (2 Lantai)	27,49	27,85	27,24	28,11	30,74
Turun Tangga (2 Lantai)	24,70	23,52	21,38	29,41	30,45

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	86	76	86	77	76	72	87	82	90
2	75	80	81	90	69	79	75	90	77	79
3	73	90	77	81	70	85	77	86	76	85
4	67	91	79	87	73	92		84	74	89
5	71		72	82		81		81		
6			75							
7										
$\bar{X}$	73,20	86,75	76,67	85,20	72,25	82,60	74,67	85,60	77,25	85,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	78	107	67	104	84	126	82	91	73	135
2	81	115	74	108	75	122	78	95	71	136
3	83	102	81	112	79	117	77	108	75	134
4	75	98	75	115	69	110	74	114	68	123
5	65	95			71			106	72	116
6					73					
7										
$\bar{X}$	76,40	103,40	74,25	109,75	75,17	118,75	77,75	102,80	71,80	128,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	94	71	94	75	111	76	97	68	105
2	75	92	73	101	80	102	85	102	76	110
3	72	97	81	98	76	104	77	100	80	101
4	73	89	76	93	72	100	73	109		108
5	76			89	80					114
6				82						
7										
$\bar{X}$	72,80	93,00	75,25	92,83	76,60	104,25	77,75	102,00	74,67	107,60

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,41	22,63	20,84	22,60	25,72
Naik Tangga (2 Lantai)	27,46	28,17	27,36	27,92	30,98
Turun Tangga (2 Lantai)	24,49	25,17	21,69	28,94	31,58

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	66	81	82	89	75	88	78	88	76	93
2	72	87	71	84	83	85	74	93	84	84
3	75	85	78	86	76	80	80	84	78	82
4	76	92	73	80	80	74	76	79	72	91
5	71		75	83			73	82	70	86
6	70								65	83
7										
$\bar{X}$	71,67	86,25	75,80	84,40	78,50	81,75	76,20	85,20	74,17	86,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	108	68	112	73	121	82	100	78	108
2	83	113	70	118	79	127	76	96	85	114
3	79	109	72	109	71	115	79	92	80	128
4	74	102	75	100	80	109	70	108	72	132
5		94	73	103	79	116	66	119		141
6		97			73			107		138
7										
$\bar{X}$	77,50	103,83	71,60	108,40	75,83	117,60	74,60	103,67	78,75	126,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	86	66	96	71	105	73	104	80	118
2	79	90	72	91	74	106	67	107	72	110
3	75	92	73	81	79	113	70	93	81	101
4	69	90	78	94	82	103	74	105	77	106
5	75	99		96		102	75		76	
6							70			
7										
$\bar{X}$	75,60	91,40	72,25	91,60	76,50	105,80	71,50	102,25	77,20	108,75

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,59	22,47	21,74	22,45	23,81
Naik Tangga (2 Lantai)	26,23	28,23	28,04	28,30	30,28
Turun Tangga (2 Lantai)	25,21	23,91	20,67	29,26	30,17

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	82	75	82	67	80	76	80	68	84
2	76	85	79	89	77	77	84	91	65	92
3	68	96	76	83	79	89	77	89	73	83
4	75	86		84	80	85	73	83	79	80
5	77				73			84	76	87
6					67			87		
7										
$\bar{X}$	75,40	87,25	76,67	84,50	73,83	82,75	77,50	85,67	72,20	85,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	96	82	116	74	116	85	104	79	110
2	74	103	81	120	70	120	75	113	75	126
3	67	108	77	112	66	119	79	105	78	138
4	73	107	68	101	74		76	97	75	135
5			66	99			71		74	129
6							68			
7										
$\bar{X}$	72,75	103,50	74,80	109,60	71,00	118,33	75,67	104,75	76,20	127,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	91	75	95	69	103	70	101	73	104
2	75	96	69	97	73	110	71	103	68	111
3	80	90	73	89	77	107	79	102	74	106
4	72	88	74	85	74	100	83	109		109
5		98	70	95		106	76			113
6						101				
7										
$\bar{X}$	77,25	92,60	72,20	92,20	73,25	104,50	75,80	103,75	71,67	108,60

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,29	22,43	20,61	21,91	23,37
Naik Tangga (2 Lantai)	27,15	27,89	27,87	28,78	29,75
Turun Tangga (2 Lantai)	24,73	24,16	20,95	27,75	30,33

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	89	80	85	71	87	70	84	78	83
2	75	95	73	89	81	95	69	93	75	91
3	77	87	74	90	78	83	75	85	80	89
4	74	84	76	83	84	79	71	82	71	84
5		80	72	81	74	74		86	77	
6		82	79			82				
7										
$\bar{X}$	74,50	86,17	75,67	85,60	77,60	83,33	71,25	86,00	76,20	86,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	99	65	96	76	117	81	95	82	140
2	76	108	67	105	77	115	79	99	80	139
3	84	109	72	113	79	112	69	96	73	133
4	81	98	81	115	69	111	71	104	71	124
5	78	97		112	75	120	74	113		115
6	75					125		110		118
7						130		101		
$\bar{X}$	77,83	102,20	71,25	108,20	75,20	118,57	74,80	102,57	76,50	128,17

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	83	81	91	77	104	72	107	75	101
2	78	95	76	96	67	108	80	105	72	106
3	73	92	70	99	74	106	77	96	73	109
4	79	97	68	98	73	102	67		83	115
5	70			87		108	74		80	
6				88			72			
7										
$\bar{X}$	74,80	91,75	73,75	93,17	72,75	105,60	73,67	102,67	76,60	107,75

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,86	21,85	20,63	21,82	25,19
Naik Tangga (2 Lantai)	27,89	27,76	28,12	28,21	31,26
Turun Tangga (2 Lantai)	24,35	25,03	21,92	28,49	30,19

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	83	71	90	70	80	69	80	76	85
2	70	81	76	87	77	85	74	83	72	88
3	71	92	75	81	80	78	81	92	76	90
4	78	87	69	83	75	81	79	87	81	82
5			73				70			86
6			71							
7										
$\bar{X}$	74,50	85,75	72,50	85,25	75,50	81,00	74,60	85,50	76,25	86,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	105	67	108	75	119	78	94	77	124
2	80	106	73	115	82	110	72	98	80	136
3	75	96	76	119	76	122	69	107	78	129
4	77	104	75	111	68	120	76	115	71	135
5	81			102	70			104	73	122
6	78			98						
7										
$\bar{X}$	77,83	102,75	72,75	108,83	74,20	117,75	73,75	103,60	75,80	129,20

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	84	81	89	72	106	83	102	82	106
2	82	82	73	93	76	100	78	105	75	110
3	74	92	76	84	77	101	73	106	78	116
4	69	94	82	97	78	108	70	102	68	112
5		98	77	93	70	112	77			103
6		96			78					
7										
$\bar{X}$	74,50	91,00	77,80	91,20	75,17	105,40	76,20	103,75	75,75	109,40

Berat Badan : 51 – 55 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,33	21,41	20,44	21,78	23,48
Naik Tangga (2 Lantai)	27,52	27,81	27,75	28,90	30,31
Turun Tangga (2 Lantai)	24,54	23,26	21,19	28,58	29,18

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	91	80	87	72	73	75	85	74	87
2	83	82	83	92	75	80	84	93	76	79
3	77	94	77	86	79	85	78	83	75	85
4	73	83	67	82	82	91	70	82	85	93
5	68	85	75	80	78	83	65		72	
6			73				70			
7										
$\bar{X}$	74,80	87,00	75,83	85,40	77,20	82,40	73,67	85,75	76,40	86,00

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	83	109	71	105	70	114	74	118	85	129
2	78	112	65	112	73	119	78	109	79	137
3	68	103	70	118	71	128	80	98	76	134
4	72	96	74	108		121	75	92	70	123
5		102	83			113	76	94	71	119
6									69	
7									73	
$\bar{X}$	75,25	104,40	72,60	110,75	71,33	119,00	76,60	102,20	74,71	128,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	96	72	88	80	100	69	109	71	108
2	82	93	77	95	78	108	75	108	80	102
3	71	91	70	96	76	112	77	96	73	112
4	73	85	69	98	80	101	71			111
5		93	71	92	72					102
6										114
7										
$\bar{X}$	75,25	91,60	71,80	93,80	77,20	105,25	73,00	104,33	74,67	108,17

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,31	23,10	23,44	25,82	27,16
Naik Tangga (2 Lantai)	30,50	31,49	31,62	31,94	33,15
Turun Tangga (2 Lantai)	28,68	29,34	31,82	31,15	33,00

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	90	69	94	70	93	67	94	68	108
2	70	80	66	93	65	90	64	86	67	101
3	71	87	62	86	66	91	69	90	73	88
4	69	85	65	84	69		68	82	61	82
5			71	82			66	84	63	
6								80		
7										
$\bar{X}$	71,00	85,50	66,60	87,80	67,50	91,33	66,80	86,00	66,40	94,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	99	65	95	68	106	73	110	73	105
2	71	93	71	101	73	104	67	114	66	135
3	73	94	63	92	71	122	71	104	65	137
4	66	98		90	70	119	69	105	71	126
5	70			96		116	65	103		110
6				94		111		96		
7										
$\bar{X}$	69,60	96,00	66,33	94,67	70,50	113,00	69,00	105,33	68,75	122,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	94	71	98	65	93	67	101	74	99
2	69	91	73	102	72	96	71	99	71	105
3	71	93	62	104	69	97	73	97	68	91
4	68	79		92	70	103		105	73	90
5		82		83					69	110
6										109
7										
$\bar{X}$	69,50	87,80	68,67	95,80	69,00	97,25	70,33	100,50	71,00	100,67

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,85	22,13	23,78	25,47	26,35
Naik Tangga (2 Lantai)	30,38	30,65	30,97	31,29	32,57
Turun Tangga (2 Lantai)	27,82	29,69	30,88	30,63	33,50

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	65	81	64	84	74	91	70	81	62	98
2	78	84	73	89	68	87	75	85	63	105
3	65	92	70	95	74	91	68	93	68	97
4	68	86	69	94	72		62	83	66	88
5	63	80	65	87	69		61	84	71	87
6	69		70	83			66			80
7			74							
$\bar{X}$	68,00	84,6	69,29	88,7	71,4	89,7	67,0	85,20	66,00	92,5

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	62	98	68	98	72	120	74	96	66	112
2	64	103	66	90	70	118	72	109	76	118
3	73	96	71	92	67	114	69	105	71	120
4	64	101	72	96	66	117	75	102	68	122
5	68	95		93		105	69	109	75	125
6		88					65			130
7										127
$\bar{X}$	66,20	96,83	69,25	93,80	68,75	114,80	70,67	104,20	71,20	122,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	91	71	104	66	102	70	101	78	109
2	66	87	81	97	67	96	66	106	65	103
3	65	96	64	99	73	103	71	99	76	94
4	76	85	66	93	71	84	74	108	68	97
5	68		63	88		99		97	72	103
6			65			106				
7										
$\bar{X}$	69,60	89,75	68,33	96,2	69,25	98,333333 3	70,3	102,20	71,8	101,20

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,78	22,81	24,22	25,34	28,58
Naik Tangga (2 Lantai)	29,74	31,08	31,67	32,12	32,73
Turun Tangga (2 Lantai)	27,33	28,71	31,17	30,42	32,55

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	88	75	80	75	97	71	84	64	87
2	66	85	65	85	64	87	74	83	73	101
3	69	91	72	82	67	93	73	91	77	103
4	68	83	65	94	62	95	77	97		89
5	72		68	90	68	86	67	90		81
6			67			88	70			
7										
$\bar{X}$	70,80	86,75	68,67	86,20	67,20	91,00	72,00	89,00	71,33	92,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	66	95	67	98	66	115	69	101	75	125
2	70	94	63	94	69	114	66	111	82	115
3	73	107	66	99	80	115	70	103	77	120
4	66	84	72	85	69	119	72	106	61	
5	65	94	66			106	68	98	67	
6	64	95							74	
7										
$\bar{X}$	67,33	94,83	66,80	94,00	71,00	113,80	69,00	103,80	72,67	120,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	85	65	88	67	100	64	101	78	108
2	66	88	62	105	70	104	65	99	65	104
3	65	89	75	101	77	102	64	90	70	91
4	76		67	98	67	93	70	108	68	96
5	78		64	86	71	107			72	100
6			68						66	
7			69							
$\bar{X}$	71,20	87,33	67,14	95,60	70,40	101,20	65,75	99,50	69,83	99,80

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,98	23,26	24,73	26,39	27,21
Naik Tangga (2 Lantai)	29,80	30,11	31,24	31,70	33,04
Turun Tangga (2 Lantai)	28,06	30,48	31,76	31,82	32,73

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	64	89	67	91	65	89	79	86	76	94
2	63	90	82	87	63	91	64	82	66	102
3	71	84	66	93	74	96	71	84	68	99
4	77	80	72	85	67	87		82	72	92
5	70		69	82		85		87		83
6								92		
7										
$\bar{X}$	69,00	85,75	71,20	87,60	67,25	89,60	71,33	85,50	70,50	94,00

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	61	97	74	89	69	100	65	114	62	122
2	63	102	71	95	65	119	72	105	69	126
3	66	100	75	100	71	113	65	103	80	127
4	69	92	69	94	67	116	68		71	124
5	70	94		90	68		66			125
6		93								121
7										
$\bar{X}$	65,80	96,33	72,25	93,60	68,00	112,00	67,20	107,33	70,50	124,17

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	90	79	92	69	104	65	101	78	106
2	68	88	68	84	80	97	72	107	73	103
3	75	82	71	88	66	99	68	101	63	97
4	62	85	73	106	70	93		104	71	93
5	69			109	67	88		94		102
6	66			99		105		98		
7										
$\bar{X}$	69,17	86,25	72,75	96,33	70,40	97,67	68,33	100,83	71,25	100,20

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,97	23,65	23,37	24,78	27,25
Naik Tangga (2 Lantai)	30,15	31,79	31,28	32,54	33,72
Turun Tangga (2 Lantai)	28,63	28,42	31,07	31,35	32,89

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	83	65	85	70	90	69	86	76	98
2	75	87	68	81	72	94	72	89	73	87
3	73	81	76	91	68	97	77	83	68	93
4	71	94		86	63	94	73		70	95
5	66				71	89			65	86
6										88
7										
$\bar{X}$	71,80	86,25	69,67	85,75	68,80	92,80	72,75	86,00	70,40	91,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	99	64	89	68	129	79	106	69	120
2	72	102	70	100	71	119	63	109	73	128
3	79	93	69	101	82	115	71	106	68	121
4	76	98	76	93	77	112	74	116	70	123
5	69	94		94	70	109		100	73	129
6					64	101		102		122
7										
$\bar{X}$	73,20	97,20	69,75	95,40	72,00	114,17	71,75	106,50	70,60	123,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	87	75	92	72	94	66	102	70	105
2	69	84	70	99	71	108	63	103	78	107
3	71	94	80	103	65	89	77	102	74	94
4	68	91	64	94	66	95		109	75	101
5	73	90		89	75			106	65	92
6								92		98
7										104
$\bar{X}$	70,60	89,20	72,25	95,40	69,80	96,50	68,67	102,33	72,40	100,14

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,89	23,19	24,11	24,22	26,97
Naik Tangga (2 Lantai)	31,14	31,08	32,02	32,22	34,18
Turun Tangga (2 Lantai)	28,19	29,13	30,94	30,27	33,52

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	89	67	93	63	97	62	95	70	100
2	71	86	62	88	73	89	64	92	64	90
3	69	84	65	82	65	85	66	86	67	94
4	72	87	67	90	67	90	64	81	69	
5	76	83	68		69		65	85	74	
6	71				72			80		
7										
$\bar{X}$	71,50	85,80	65,80	88,25	68,17	90,25	64,20	86,50	68,80	94,67

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	95	80	89	68	109	67	108	74	129
2	63	97	78	94	63	117	70	103	71	122
3	68	92	66	103	70	107	67	107	68	115
4	67	102	69	96	80	115	68	104	79	120
5	74	95	65			120		111	71	
6		90						108		
7										
$\bar{X}$	69,60	95,17	71,60	95,50	70,25	113,60	68,00	106,83	72,60	121,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	93	75	92	71	97	61	102	69	100
2	75	84	67	99	75	102	75	108	64	97
3	69	87	76	90	74	105	79	100	66	94
4	66	83	77	97	67	95	67	98	68	104
5	68		70		72	90	62	95		101
6					76		65			
7										
$\bar{X}$	69,60	86,75	73,00	94,50	72,50	97,80	68,17	100,60	66,75	99,20

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,21	23,92	24,97	25,15	28,63
Naik Tangga (2 Lantai)	30,92	31,71	31,93	32,04	33,29
Turun Tangga (2 Lantai)	27,54	29,88	30,45	30,21	32,28

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	65	90	69	83	75	90	67	92	74	97
2	72	85	66	87	80	89	64	85	73	94
3	77	87	65	92	71	96	74	90	65	103
4	64	82	61	89	66	91	71	82	69	92
5	66		71		69		70			85
6			65		67					
7										
$\bar{X}$	68,80	86,00	66,17	87,75	71,33	91,50	69,20	87,25	70,25	94,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	64	98	70	94	63	109	71	109	69	120
2	70	96	68	101	72	114	67	101	72	130
3	75	105	62	96	68	120	71	97	70	127
4	67	101		92	64	118	65	105	71	125
5	69	90		88	70	111		110	75	117
6		94				105			72	
7										
$\bar{X}$	69,00	97,33	66,67	94,20	67,40	112,83	68,50	104,40	71,50	123,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	66	97	73	98	70	108	61	92	72	96
2	70	92	76	105	72	99	74	104	67	100
3	66	83	70	94	71	97	72	106	66	108
4	71	78	74	90	69	92	71	104	68	103
5	69		68			96	70	101	67	100
6	71		65				69		69	98
7										
$\bar{X}$	68,83	87,50	71,00	96,75	70,50	98,40	69,50	101,40	68,17	100,83

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,41	22,03	25,01	25,73	28,58
Naik Tangga (2 Lantai)	30,63	30,96	31,25	31,67	32,91
Turun Tangga (2 Lantai)	28,65	30,27	31,38	31,23	32,14

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	81	63	94	74	88	63	85	67	92
2	63	86	66	87	66	92	73	92	70	98
3	62	82	62	82	79	99	78	88	69	94
4	71	88	79	85	70	90	70	84	79	97
5	73		65	83	69		61	80	76	
6					65		70			
7										
$\bar{X}$	68,60	84,25	67,00	86,20	70,50	92,25	69,17	85,80	72,20	95,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	92	70	90	66	111	69	104	71	121
2	75	97	74	97	77	119	65	106	65	125
3	62	106	71	95	70	122	61	110	67	124
4	66	98	63	92	74	115	64	102	69	
5	76	97	67			106	74		70	
6		96	69				70			
7			72							
$\bar{X}$	70,00	97,67	69,43	93,50	71,75	114,60	67,17	105,50	68,40	123,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	80	63	94	70	92	72	98	69	97
2	66	84	64	102	64	101	70	100	65	100
3	74	91	65	93	78	99	72	103	68	98
4	78	87	73	90	63	93	70	105	75	103
5	72		71		72		60	99	71	
6	66				74			95	70	
7										
$\bar{X}$	71,50	85,50	67,20	94,75	70,17	96,25	68,80	100,00	69,67	99,50

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,53	22,64	23,85	24,44	27,36
Naik Tangga (2 Lantai)	29,27	31,12	31,61	31,95	32,23
Turun Tangga (2 Lantai)	28,34	30,56	31,85	29,89	33,39

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	65	92	69	98	73	84	61	93	64	90
2	72	89	67	87	62	86	74	88	63	87
3	77	80	71	94	68	93	76	84	74	94
4	63	85	70	82	75	90	79	82	67	104
5	66		72	80	78	92	63			92
6						97				
7										
$\bar{X}$	68,60	86,50	69,80	88,20	71,20	90,33	70,60	86,75	67,00	93,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	95	68	91	62	114	65	100	61	116
2	74	100	66	98	77	118	70	103	65	122
3	70	91	65	94	66	115	79	108	70	131
4	68	96	61	90	68	110	70	113	68	126
5	74		70		67	107	68	109	70	117
6			64		69		67		72	
7										
$\bar{X}$	71,80	95,50	65,67	93,25	68,17	112,80	69,83	106,60	67,67	122,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	81	72	93	65	91	63	104	73	95
2	71	84	74	99	60	94	71	101	74	102
3	63	88	69	97	71	97	72	98	79	105
4	72	97	70	90	76	99	73	99	66	101
5	73	93	74	96	78	104	70	102	67	
6		90	61	94	76		60		69	
7					78					
$\bar{X}$	69,80	88,83	70,00	94,83	72,00	97,00	68,17	100,80	71,33	100,75

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,62	23,47	23,91	26,20	27,54
Naik Tangga (2 Lantai)	30,32	31,56	31,96	32,43	33,36
Turun Tangga (2 Lantai)	27,92	29,24	31,78	31,72	33,41

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	82	76	94	77	87	76	84	64	91
2	64	81	68	91	78	96	73	87	67	97
3	75	83	67	86	69	93	69	90	71	95
4	68	87	70	83	68	89	68	89	68	
5	65	91	73	90	62		73	87		
6	60				64		68			
7										
$\bar{X}$	68,50	84,80	70,80	88,80	69,67	91,25	71,17	87,40	67,50	94,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	77	93	66	92	62	105	71	106	70	117
2	72	96	70	100	60	113	74	103	72	127
3	60	104	71	97	77	121	64	111	69	121
4	61	99	62	94	74	118	79		71	118
5	62	92	66		70		68		63	
6	63		67							
7										
$\bar{X}$	65,83	96,80	67,00	95,75	68,60	114,25	71,20	106,67	69,00	120,75

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	61	80	60	103	70	93	75	95	72	101
2	74	81	67	93	74	103	76	101	71	95
3	72	93	74	88	74	95	67	108	64	104
4	71	86	72	91	72	97	62	102	66	97
5	70	92	65		71	99	72	93	79	101
6	69					91			75	
7										
$\bar{X}$	69,50	86,40	67,60	93,75	72,20	96,33	70,40	99,80	71,17	99,60

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,34	23,16	24,45	25,13	28,24
Naik Tangga (2 Lantai)	29,70	32,29	31,75	31,22	32,82
Turun Tangga (2 Lantai)	27,81	28,86	32,20	31,11	33,54

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	89	70	92	66	85	70	81	69	87
2	75	86	63	85	65	89	65	87	64	92
3	65	80	67	88	70	92	71	88	65	101
4			65		71	95	73	86	74	
5					72			89	67	
6										
7										
$\bar{X}$	70,67	85,00	66,25	88,33	68,80	90,25	69,75	86,20	67,80	93,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	89	66	103	69	107	68	99	75	110
2	65	94	68	101	73	109	63	106	67	125
3	63	103	73	91	68	113	68	111	65	132
4	74	100	76	90	70	125	62	101	71	128
5	69			92	72		70	104		
6					77					
7										
$\bar{X}$	68,60	96,50	70,75	95,40	71,50	113,50	66,20	104,20	69,50	123,75

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	62	87	65	99	67	93	70	95	63	108
2	70	84	68	96	68	97	74	99	69	97
3	72	82	71	105	66	100	65	105	64	101
4	69	93	73	91		105	73	99	70	92
5			75			99	71	98		104
6							74			
7										
$\bar{X}$	68,25	86,50	70,40	97,75	67,00	98,80	71,17	99,20	66,50	100,40

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,05	22,07	24,23	25,29	26,58
Naik Tangga (2 Lantai)	30,65	31,74	30,89	31,51	34,07
Turun Tangga (2 Lantai)	28,98	29,13	32,61	32,09	32,97

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	65	83	67	80	70	92	64	93	68	104
2	69	82	74	87	68	86	71	86	73	98
3	74	88	68	90	62	91	75	85	70	91
4		90	72	92	69		70	84	64	84
5			75							
6										
7										
$\bar{X}$	69,33	85,75	71,20	87,25	67,25	89,67	70,00	87,00	68,75	94,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	64	85	76	98	74	118	71	110	62	122
2	62	91	69	90	66	122	65	99	68	131
3	69	98	65	92	70	119	68	106	70	137
4	65	100	62	97	75	110	76	112		124
5	69	99	69			104	73			118
6		101				106				113
7										109
$\bar{X}$	65,80	95,67	68,20	94,25	71,25	113,17	70,60	106,75	66,67	122,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	92	70	92	69	101	66	97	74	102
2	68	89	66	100	75	105	68	100	65	100
3	71	82	73	90	63	90	75	90	67	107
4			64	97	67	93	73	102	62	98
5				102	65			104	63	
6								108		
7										
$\bar{X}$	70,33	87,67	68,25	96,20	67,80	97,25	70,50	100,17	66,20	101,75

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,76	24,45	23,59	26,12	27,51
Naik Tangga (2 Lantai)	31,25	30,91	32,33	31,17	33,31
Turun Tangga (2 Lantai)	28,84	30,35	31,91	31,66	34,15

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	80	62	91	73	95	69	82	66	98
2	67	83	69	85	65	85	73	84	70	105
3	68	91	70	80	75	90	74	92	64	92
4	72			86	71	89	68	87	62	88
5	71			89	65	93				85
6					67					
7										
$\bar{X}$	69,60	84,67	67,00	86,20	69,33	90,40	71,00	86,25	65,50	93,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	103	63	94	73	115	66	101	71	120
2	64	102	76	93	72	119	68	107	67	127
3	67	91	75	100	67	123	69	116	66	132
4	75	93		96	69	109	62	109	65	123
5	74					103		105	69	116
6								96	65	
7										
$\bar{X}$	69,60	97,25	71,33	95,75	70,25	113,80	66,25	105,67	67,17	123,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	81	64	101	71	98	75	103	62	101
2	70	90	66	97	65	102	74	105	66	110
3	64	79	72	96	70	91	67	102	73	108
4	69	88		93	67	99	74	100	65	104
5		94				97	64	91		92
6										90
7										
$\bar{X}$	69,75	86,40	67,33	96,75	68,25	97,40	70,80	100,20	66,50	100,83

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,85	24,08	23,24	24,81	26,31
Naik Tangga (2 Lantai)	29,41	31,69	32,26	32,13	32,14
Turun Tangga (2 Lantai)	27,13	30,08	32,42	30,78	32,74

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	82	61	90	63	94	66	89	65	102
2	67	92	79	87	69	93	63	91	71	97
3	73	88	62	91	73	88	71	95	72	95
4	75	85		85	74	84	65	83	70	91
5	70				68	90		80	66	92
6										
7										
$\bar{X}$	71,20	86,75	67,33	88,25	69,40	89,80	66,25	87,60	68,80	95,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	64	90	68	96	70	104	74	104	71	106
2	66	98	73	98	67	102	70	107	76	113
3	65	95	67	95	76	109	67	105	69	118
4	71	99		93	69	112	68		71	127
5	62			94		122	66			135
6						119	64			132
7						118				
$\bar{X}$	65,60	95,50	69,33	95,20	70,50	112,29	68,17	105,33	71,75	121,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	83	71	85	67	96	74	106	77	109
2	64	88	72	90	73	100	63	99	72	105
3	69	85	76	99	64	99	70	96	65	91
4	65	92	68	98	70	107	73		67	
5				104	67	94	69			
6				95	71	92				
7										
$\bar{X}$	66,50	87,00	71,75	95,17	68,67	98,00	69,80	100,33	70,25	101,67

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,22	23,36	22,58	25,97	26,48
Naik Tangga (2 Lantai)	30,23	30,80	31,94	32,34	33,41
Turun Tangga (2 Lantai)	28,94	28,95	31,35	31,58	33,19

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	64	88	68	80	72	86	70	88	63	84
2	66	83	74	82	65	91	67	89	69	87
3	70	93	73	89	66	96	63	94	71	93
4	72	82		88	75	92	68	80	65	99
5	71			94				85	66	103
6				90						100
7										
$\bar{X}$	68,60	86,50	71,67	87,17	69,50	91,25	67,00	87,20	66,80	94,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	94	67	91	71	105	74	96	69	121
2	67	100	70	93	68	108	67	102	70	118
3	64	97	75	96	70	119	69	111	68	125
4	73	92	73	99	72	114	73	103	62	127
5	69				63	121		109		
6										
7										
$\bar{X}$	69,20	95,75	71,25	94,75	68,80	113,40	70,75	104,20	67,25	122,75

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	79	66	86	73	90	67	99	65	94
2	74	86	69	97	65	92	63	98	69	97
3	66	89	65	90	70	95	72	104	70	101
4	64	93	63	104	68	105	74	97	67	110
5		84	68		71	104	77			103
6		90			69					
7										
$\bar{X}$	68,50	86,83	66,20	94,25	69,33	97,20	70,60	99,50	67,75	101,00

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,12	23,77	25,51	25,85	27,14
Naik Tangga (2 Lantai)	31,21	30,74	30,68	32,86	32,55
Turun Tangga (2 Lantai)	28,75	28,83	32,07	32,41	33,41

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	67	81	70	94	71	87	72	90	75	89
2	73	85	74	85	66	90	70	95	69	95
3	71	90	64	92	65	91	68	88	61	97
4	74	84	65	87	72	95	69	84	63	96
5		86	63	84		88		81	64	95
6								88		
7										
$\bar{X}$	71,25	85,20	67,20	88,40	68,50	90,20	69,75	87,67	66,40	94,4

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	92	68	97	76	119	70	106	67	112
2	63	94	75	92	65	118	64	104	62	119
3	72	102	71	95	72	114	72	112	68	125
4	69	96	73		64	112	62	110	63	132
5	68	99			68	111	65	104		129
6					65			99		
7										
$\bar{X}$	68,40	96,60	71,75	94,67	68,33	114,80	66,60	105,83	65,00	123,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	63	90	62	93	66	107	71	107	73	93
2	72	87	68	103	62	105	65	101	75	104
3	69	88	66	90	67	94	72	93	68	107
4	62	91	74		70	92	69	94	67	100
5	64	86			76	90		108	70	109
6						91				96
7						96				
$\bar{X}$	66,00	88,40	67,50	95,33	68,20	96,43	69,25	100,60	70,60	101,50

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,49	24,51	24,88	25,90	26,84
Naik Tangga (2 Lantai)	31,09	32,03	32,72	31,68	33,42
Turun Tangga (2 Lantai)	29,46	29,31	30,79	31,78	34,28

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	84	67	89	65	93	73	87	64	99
2	74	89	70	91	75	87	63	81	71	100
3	71	87	73	80	67	92	66	83	68	104
4	73	91	71	89	66	89		83	63	95
5		83			70			94		87
6										86
7										
$\bar{X}$	71,50	86,80	70,25	87,25	68,60	90,25	67,33	85,60	66,50	95,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	98	64	100	73	120	67	98	70	118
2	65	90	63	90	69	112	71	100	65	129
3	67	94	71	91	63	110	68	99	67	136
4	73	103	67	92		108	62	107	69	128
5	75			99			69	113		117
6				103				114		115
7										
$\bar{X}$	70,80	96,25	66,25	95,83	68,33	112,50	67,40	105,17	67,75	123,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	82	74	91	63	97	69	92	68	97
2	76	92	72	88	66	102	64	98	75	100
3	71	84	69	94	76	96	70	106	71	103
4	64	93	72	103	69	100		103	67	99
5	68			95						102
6										
7										
$\bar{X}$	69,80	87,75	71,75	94,20	68,50	98,75	67,67	99,75	70,25	100,20

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,67	23,71	24,39	26,25	26,52
Naik Tangga (2 Lantai)	30,06	31,57	32,19	32,35	34,11
Turun Tangga (2 Lantai)	27,48	29,55	32,40	32,18	33,66

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	69	86	67	83	73	91	66	91	65	86
2	75	83	69	84	70	93	72	87	68	89
3	71	81	71	91	68	89	67	92	63	96
4	70	84	69	88		86	73	85		97
5		88	67					82		105
6		90								
7										
$\bar{X}$	71,25	85,33	68,60	86,50	70,33	89,75	69,50	87,40	65,33	94,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	102	76	94	67	108	68	109	65	132
2	69	100	71	96	63	109	74	107	78	128
3	71	92	74	95	64	114	69	105	71	124
4	63	89	67		73	118	65	101		117
5	67		70			117				112
6										
7										
$\bar{X}$	68,40	95,75	71,60	95,00	66,75	113,20	69,00	105,50	71,33	122,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	62	86	71	90	69	89	64	108	72	103
2	66	92	68	97	74	94	73	103	75	109
3	67	90	72	99	65	97	71	100	70	105
4	70	85	75			105	67	97	66	98
5			73					90	68	91
6										
7										
$\bar{X}$	66,25	88,25	71,80	95,33	69,33	96,25	68,75	99,60	70,20	101,20

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,61	24,14	23,06	26,19	26,44
Naik Tangga (2 Lantai)	31,18	31,95	30,96	31,62	33,39
Turun Tangga (2 Lantai)	29,01	29,26	31,48	31,26	32,91

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	62	93	69	85	64	90	70	93	72	93
2	70	88	68	94	70	93	66	94	68	96
3	69	83	64	90	73	95	73	91	74	98
4	72	80	75	80	63	91		80	72	96
5		79	71	82		87		83		
6			74	86				86		
7										
$\bar{X}$	68,25	84,60	70,17	86,17	67,50	91,20	69,67	87,83	71,50	95,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	65	97	74	95	70	100	64	103	72	106
2	72	103	71	90	75	108	66	102	66	117
3	67	99	63	91	73	112	71	109	73	129
4	61	95	76	97	69	120		110	64	132
5		85	72	101	62	123				125
6										
7										
$\bar{X}$	66,25	95,80	71,20	94,80	69,80	112,60	67,00	106,00	68,75	121,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	80	62	94	75	92	69	105	67	98
2	69	84	68	93	73	87	74	100	75	95
3	65	87	71	99	64	91	70	91	68	107
4	67	92	74	101	66	101	72	106	62	97
5	72	91			76	108			64	106
6						101				
7										
$\bar{X}$	69,20	86,80	68,75	96,75	70,80	96,67	71,25	100,50	67,20	100,60

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,91	24,25	23,46	26,05	28,04
Naik Tangga (2 Lantai)	31,41	31,87	30,46	31,27	33,86
Turun Tangga (2 Lantai)	27,43	28,48	31,53	30,82	33,12

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	85	69	86	67	85	61	80	68	97
2	67	89	76	81	75	87	65	83	74	96
3	71	86	67	89	68	93	72	88	66	101
4			62	83	67	94	66	92	73	93
5			64	87			62	91		84
6				92						
7										
$\bar{X}$	69,67	86,67	67,60	86,33	69,25	89,75	65,20	86,80	70,25	94,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	93	67	96	75	112	66	112	65	125
2	65	97	72	98	74	116	73	110	64	133
3	76	101	71	94	67	107	68	100	65	120
4		99	66	90	64	114	62	97	69	107
5		90			74	120			66	
6					75					
7										
$\bar{X}$	70,33	96,00	69,00	94,50	71,50	113,80	67,25	104,75	65,80	121,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	85	65	102	72	99	69	98	70	96
2	70	95	74	104	77	97	71	96	74	102
3	69	88	67	91	72	96	66	106	72	103
4	71	79	70	90	64		62	108	73	105
5		89	63	96			68	99	67	
6							62			
7										
$\bar{X}$	69,50	87,20	67,80	96,60	71,25	97,33	66,33	101,40	71,20	101,50

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,64	23,48	24,78	24,09	27,87
Naik Tangga (2 Lantai)	29,54	32,33	31,45	32,91	33,69
Turun Tangga (2 Lantai)	28,59	30,50	32,19	30,93	33,34

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	92	69	88	63	89	68	87	73	101
2	65	87	66	89	65	93	76	94	68	90
3	70	80	64	81	70	91	75	95	72	89
4	73	89	67	84	75	88	72	87	70	99
5	72	81		94		85	66	82		
6						96		81		
7										
$\bar{X}$	70,20	85,80	66,50	87,20	68,25	90,33	71,40	87,67	70,75	94,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	99	66	98	78	106	65	97	69	122
2	72	92	64	100	69	109	70	106	76	135
3	67	93	68	92	65	113	71	113	70	131
4	74	95	71	95	76	123	67	108	64	124
5	69	96		93	66			105		110
6		97								108
7										
$\bar{X}$	71,40	95,33	67,25	95,60	70,80	112,75	68,25	105,80	69,75	121,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	64	84	68	84	63	103	77	93	66	108
2	73	93	70	87	75	105	74	100	69	110
3	72	92	76	101	66	100	68	99	78	103
4	71	89	72	104	62	98	62	108	71	97
5	63	87		94	64	92		107	65	99
6		81		99	67	88		101		92
7				100						100
$\bar{X}$	68,60	87,67	71,50	95,57	66,17	97,67	70,25	101,33	69,80	101,29

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,31	23,88	24,18	26,63	27,03
Naik Tangga (2 Lantai)	29,75	31,45	32,56	32,50	32,32
Turun Tangga (2 Lantai)	28,76	29,42	30,66	31,51	32,86

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	87	72	84	76	86	68	90	70	88
2	75	84	64	91	65	95	69	82	62	92
3	71	83	63	90	70	93	66	84	64	100
4	67		73	83	74	92	71	81		95
5			65			90	70	92		91
6										
7										
$\bar{X}$	70,25	84,67	67,40	87,00	71,25	91,20	68,80	85,80	65,33	93,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	101	71	92	68	110	73	105	63	113
2	62	105	76	103	70	111	67	113	68	123
3	64	96	69	101	66	120	72	107	76	129
4	74	92	70	94	75	116	69	102		133
5	67	90		90	71	110				121
6				91						118
7										
$\bar{X}$	67,40	96,80	71,50	95,17	70,00	113,40	70,25	106,75	69,00	122,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	81	72	87	65	91	74	95	70	99
2	71	90	77	96	70	102	67	91	69	102
3	65	86	69	101	66	92	72	104	68	97
4	70	88	68	98	64	99	75	98	65	102
5			63			100	69	108	66	101
6							71			
7										
$\bar{X}$	68,50	86,25	69,80	95,50	66,25	96,80	71,33	99,20	67,60	100,20

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,19	22,52	23,50	25,66	26,71
Naik Tangga (2 Lantai)	30,53	31,62	32,05	32,75	33,24
Turun Tangga (2 Lantai)	29,14	29,61	30,82	30,99	34,17

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	74	90	66	82	70	92	75	81	69	94
2	67	88	72	87	65	95	76	90	62	98
3	75	86	74	85	67	91	72	93	74	103
4	68	80		81	68		71	88	67	95
5	64	83		91			65	85		92
6							70			85
7										
$\bar{X}$	69,60	85,40	70,67	85,20	67,50	92,67	71,50	87,40	68,00	94,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	89	74	94	63	116	72	95	70	135
2	75	95	73	90	71	115	69	98	65	137
3	70	96	70	96	76	119	73	109	71	122
4	62	104	75	97	68	110	64	106	65	119
5		98	69		66	112	62	114	63	105
6			67				65	106		
7										
$\bar{X}$	69,75	96,40	71,33	94,25	68,80	114,40	67,50	104,67	66,80	123,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	87	71	88	69	95	67	90	65	105
2	72	95	75	93	64	100	74	102	76	98
3	69	92	74	102	61	98	71	107	66	92
4	70	84	65		72	94	65	100	62	99
5		80	67				63	102		108
6										
7										
$\bar{X}$	69,75	87,60	70,40	94,33	66,50	96,75	68,00	100,20	67,25	100,40

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,82	23,63	22,62	26,40	27,53
Naik Tangga (2 Lantai)	29,68	31,20	31,10	31,26	33,93
Turun Tangga (2 Lantai)	27,64	30,18	31,45	32,13	33,29

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	79	75	90	67	89	69	85	68	102
2	68	85	67	93	69	96	74	89	74	93
3	66	87	71	87	75	92	63	88	70	98
4	69	91	72	91	70	94	66		75	94
5			63	80			62			88
6										86
7										
$\bar{X}$	68,25	85,50	69,60	88,20	70,25	92,75	66,80	87,33	71,75	93,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	65	87	73	99	69	109	72	100	74	124
2	69	92	62	94	74	116	64	109	68	137
3	74	100	68	92	71	115	67	108	70	131
4	73	97	64	93			69	104	72	124
5			70						65	111
6										107
7										
$\bar{X}$	70,25	94,00	67,40	94,50	71,33	113,33	68,00	105,25	69,80	122,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	94	66	100	74	88	70	100	71	100
2	76	93	71	99	69	92	73	107	68	97
3	68	85	70	95	65	104	67	102	64	102
4	64	78	65	87	78	99	65	94		107
5			64		73	103				
6			62							
7										
$\bar{X}$	70,25	87,50	66,33	95,25	71,80	97,20	68,75	100,75	67,67	101,50

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,93	23,37	24,31	24,92	27,40
Naik Tangga (2 Lantai)	30,47	32,15	31,32	33,19	34,28
Turun Tangga (2 Lantai)	28,38	30,24	31,87	31,69	33,67

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	66	91	63	93	75	88	72	83	69	95
2	73	90	70	94	69	91	74	84	77	90
3	68	83	64	82	72	88	66	82	67	99
4		82	71	81	62	95	74	91	65	97
5		88			66			93	73	
6										
7										
$\bar{X}$	69,00	86,80	67,00	87,50	68,80	90,50	71,50	86,60	70,20	95,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	75	103	66	102	67	114	68	94	77	116
2	72	102	71	96	73	117	71	100	72	123
3	73	97	68	94	70	109	65	106	63	135
4	64	90	72	98	75	111	66	107	68	127
5	67	84		90		115		110	64	113
6				95		113		109		
7								111		
$\bar{X}$	70,20	95,20	69,25	95,83	71,25	113,17	67,50	105,29	68,80	122,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	76	93	67	85	72	105	70	102	69	95
2	70	87	69	88	68	100	65	100	63	94
3	74	80	70	95	71	99	64	107	67	103
4	66		68	99	66	94	72	104	70	109
5			64	100		91	71	96		110
6				102						
7										
$\bar{X}$	71,50	86,67	67,60	94,83	69,25	97,80	68,40	101,80	67,25	102,20

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,79	24,56	25,65	25,23	27,98
Naik Tangga (2 Lantai)	30,66	32,30	31,81	31,58	32,37
Turun Tangga (2 Lantai)	28,10	28,59	32,32	31,33	32,65

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	68	89	62	92	69	96	64	86	70	92
2	71	85	67	84	72	92	71	85	65	100
3	69	87	78	87	75	90	68	82	72	98
4	70	84	72	85	70		69	92	75	94
5			75	86			71			87
6										
7										
$\bar{X}$	69,50	86,25	70,80	86,80	71,50	92,67	68,60	86,25	70,50	94,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	96	76	93	70	119	69	114	62	122
2	71	104	68	94	75	115	73	105	67	125
3	65	93	74	93	67	111	62	99	69	130
4	69	94	71	99	72	118	70	100	66	126
5			63	100		108	68			118
6						103	65			109
7										
$\bar{X}$	69,50	96,75	70,40	95,80	71,00	112,33	67,83	104,50	66,00	121,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	63	90	65	97	73	93	72	106	78	90
2	72	94	62	102	70	92	65	108	69	104
3	68	86	69	95	63	108	74	97	66	96
4	73	85	72	89	64	104	67	100	74	100
5		82	77			95	63	94		109
6			76			87		95		108
7								104		
$\bar{X}$	69,00	87,40	70,17	95,75	67,50	96,50	68,20	100,57	71,75	101,17

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,72	24,79	25,17	25,88	26,89
Naik Tangga (2 Lantai)	29,82	31,28	32,12	31,46	32,96
Turun Tangga (2 Lantai)	27,57	29,75	31,80	30,46	33,53

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	80	74	83	61	90	64	84	67	103
2	74	88	65	85	70	86	67	82	70	97
3	67	86	66	88	65	89	69	89	74	89
4	73	90		89	71	88	66	87	64	102
5		82		90	69	93			71	86
6				82						
7										
$\bar{X}$	71,75	85,20	68,33	86,17	67,20	89,20	66,50	85,50	69,20	95,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	73	97	67	97	76	111	68	108	65	119
2	66	101	65	92	70	121	73	111	62	128
3	68	103	77	96	68	110	71	113	67	131
4	71	98	70	98	73	120	64	102	72	123
5	74	97				115	66	97		116
6		82				105				
7										
$\bar{X}$	70,40	96,33	69,75	95,75	71,75	113,67	68,40	106,20	66,50	123,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	61	91	73	83	69	102	67	91	65	107
2	63	87	71	89	76	108	70	96	69	103
3	74	81	68	91	75	94	72	102	74	101
4	70	87		100	72	96	69	101	67	98
5				105	66	89		104		
6				97				107		
7										
$\bar{X}$	67,00	86,50	70,67	94,17	71,60	97,80	69,50	100,17	68,75	102,25

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,18	23,54	24,41	24,96	26,76
Naik Tangga (2 Lantai)	31,37	32,41	31,36	31,79	33,47
Turun Tangga (2 Lantai)	29,32	28,67	32,50	32,27	33,45

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	69	82	64	81	76	85	77	92	71	96
2	66	85	75	80	69	90	72	84	74	99
3	76	91	72	86	61	94	75	86	64	101
4	75	80	70	92		96	65	80	67	93
5	73			93				91	72	85
6										
7										
$\bar{X}$	71,80	84,50	70,25	86,40	68,67	91,25	72,25	86,60	69,60	94,80

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	72	100	70	98	74	121	66	101	72	127
2	68	98	75	93	69	122	72	105	67	124
3	65	88	71	94	70	114	65	96	69	121
4	67	92	66	90	73	107	74	103	62	119
5	69					104	69	109		
6							71	114		
7										
$\bar{X}$	68,20	94,50	70,50	93,75	71,50	113,60	69,50	104,67	67,50	122,75

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	88	62	91	66	99	74	104	63	101
2	64	89	67	96	71	89	76	107	71	108
3	68	86	65	92	75	95	70	101	67	95
4	73	83	72	96	69	102	62	91	73	
5	70	93		101	76				69	
6					73					
7										
$\bar{X}$	69,20	87,80	66,50	95,20	71,67	96,25	70,50	100,75	68,60	101,33

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,57	23,22	22,42	26,31	27,47
Naik Tangga (2 Lantai)	30,26	30,85	32,51	33,06	33,66
Turun Tangga (2 Lantai)	28,22	29,49	31,64	31,54	32,72

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	62	91	70	85	73	91	72	88	67	82
2	65	85	76	93	64	95	75	92	73	91
3	74	81	69	89	61	93	68	90	69	105
4	71	89		82	67	84	65	84	64	103
5							66	82		
6										
7										
$\bar{X}$	68,00	86,50	71,67	87,25	66,25	90,75	69,20	87,20	68,25	95,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	99	67	90	64	106	72	103	63	109
2	64	102	74	95	66	112	75	99	75	118
3	62	92	65	103	73	116	67	106	70	122
4	69	91	70	97	71	108	73	113	72	137
5		96	72		66	110		110	65	
6					70	121				
7										
$\bar{X}$	66,50	96,00	69,60	96,25	68,33	112,17	71,75	106,20	69,00	121,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	70	84	75	89	62	102	67	95	63	91
2	64	86	71	92	72	105	70	99	74	96
3	72	88	64	101	69	99	68	105	75	105
4	67	89	70	95	65	93	76		73	110
5			68	102		90	75		66	107
6			71			95				
7										
$\bar{X}$	68,25	86,75	69,83	95,80	67,00	97,33	71,20	99,67	70,20	101,80

Berat Badan : 56 – 60 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	24,27	24,29	24,08	25,51	27,20
Naik Tangga (2 Lantai)	29,99	30,59	31,52	32,55	32,58
Turun Tangga (2 Lantai)	29,05	29,60	31,22	32,10	33,03

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	62	86	73	87	69	93	72	89	66	108
2	65	90	72	80	75	89	79	86	62	105
3	72	82	64	83	63	91	70	83	74	91
4	69	89	67	85	68	92	65	86		87
5	70	85		94	76			89		82
6		87						93		
7										
$\bar{X}$	67,60	86,50	69,00	85,80	70,20	91,25	71,50	87,67	67,33	94,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	62	91	67	95	71	117	75	107	73	117
2	72	101	70	97	68	106	72	108	62	121
3	75	100	73	91	76	113	66	97	71	123
4	68	90	66	96		115	63	102	69	131
5	61							112	76	120
6										
7										
$\bar{X}$	67,60	95,50	69,00	94,75	71,67	112,75	69,00	105,20	70,20	122,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	64	83	73	90	74	95	71	103	65	106
2	71	85	69	98	75	100	74	108	70	101
3	68	90	67	92	73	98	68	95	62	104
4	69	92	76	94	70	97	67	98	69	102
5	70	89		99	62		63	102		98
6					67					
7										
$\bar{X}$	68,40	87,80	71,25	94,60	70,17	97,50	68,60	101,20	66,50	102,20

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,87	27,59	28,94	29,12	29,35
Naik Tangga (2 Lantai)	29,34	30,75	32,37	33,19	33,41
Turun Tangga (2 Lantai)	28,25	30,28	31,57	32,53	33,28

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	108	93	113	84	125	82	103	89	107
2	91	110	87	112	90	121	84	125	92	98
3	89	114	93	121	87	118	87	119	83	120
4	94	113	99	122	89	110	90	124	82	114
5		118	90	114	92	111	93	118		112
6				113	85	109				111
7						107				
$\bar{X}$	90,75	112,60	92,40	115,83	87,83	114,43	87,20	117,80	86,50	110,33

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	146	95	162	80	153	98	141	96	177
2	86	150	96	150	86	152	92	166	93	173
3	94	152	95	147	85	154	85	160	87	171
4	87	150	84	149	84	158	86	158	90	170
5	82	129	85	152	90	162	87	155	91	168
6				153	89	156	92	150		161
7				149		148				
$\bar{X}$	88,20	145,40	91,00	151,71	85,67	154,71	90,00	155,00	91,40	170,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	96	109	76	125	93	122	83	137	72	137
2	87	116	96	126	92	124	96	134	90	138
3	83	117	99	120	94	122	98	129	89	136
4	81	109	86	122	96	114	91	130	94	133
5		107	88	130	90	118	87	129	90	132
6		114		126	87	115				131
7										126
$\bar{X}$	86,75	112,00	89,00	124,83	92,00	119,17	91,00	131,80	87,00	133,29

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,78	27,74	29,03	29,59	29,94
Naik Tangga (2 Lantai)	29,18	30,31	32,18	32,90	33,47
Turun Tangga (2 Lantai)	28,53	29,64	31,36	32,48	34,05

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	107	83	116	87	111	86	122	80	109
2	85	112	92	114	101	115	89	125	88	108
3	86	110	101	113	103	116	83	116	98	112
4	97	117	87	114	88	112	89	112	92	
5	87		80		82	111			90	
6										
7										
$\bar{X}$	88,80	111,50	88,60	114,25	92,20	113,00	86,75	118,75	89,60	109,67

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	141	85	156	83	157	94	150	90	163
2	91	142	84	153	85	155	102	149	88	165
3	90	143	89	150	92	147	99	151	82	167
4	86	152	80	145	90		92	156		168
5		145	88	146			82	158		
6										
7										
$\bar{X}$	89,25	144,60	85,20	150,00	87,50	153,00	93,80	152,80	86,67	165,75

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	111	97	122	100	123	91	127	85	129
2	89	101	87	126	88	125	89	124	88	128
3	93	110	93	127	92	120	96	129	89	134
4	85	120	95	124	90	115	87	138		132
5		115	86	125		122	85	133		131
6			88	126		120				
7						123				
$\bar{X}$	88,50	111,40	91,00	125,00	92,50	121,14	89,60	130,20	87,33	130,80

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,58	26,26	28,83	29,36	30,07
Naik Tangga (2 Lantai)	28,60	31,22	32,94	33,35	33,66
Turun Tangga (2 Lantai)	28,16	29,85	31,51	32,29	33,89

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	96	105	91	114	82	119	91	121	88	115
2	92	104	86	115	95	116	84	116	86	114
3	91	109	98	114	81	115	96	114	85	112
4	88	114	85	113	82	114	83	117	95	111
5	85	118	81		85		85		97	
6	97	120			91		87			
7										
$\bar{X}$	91,50	111,67	88,20	114,00	86,00	116,00	87,67	117,00	90,20	113,00

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	97	138	87	147	92	151	86	158	88	171
2	89	142	86	149	95	150	85	149	86	167
3	93	146	89	156	86	155	89	151	83	169
4	80	147	83	146	92	156		154	85	167
5		150	99	154	97	150		158		171
6		152	89							
7										
$\bar{X}$	89,75	145,83	88,83	150,40	92,40	152,40	86,67	154,00	85,50	169,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	95	120	98	120	86	122	89	138	91	132
2	86	115	88	114	85	118	86	136	94	133
3	87	112	95	124	89	114	85	138	90	131
4	93	114	87	121	90	116	93	123	92	
5	92	110	89	123		119	92	120		
6	88			126		117	98			
7						120				
$\bar{X}$	90,17	114,20	91,40	121,33	87,50	118,00	90,50	131,00	91,75	132,00

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	23,07	27,57	29,38	30,04	30,57
Naik Tangga (2 Lantai)	28,47	31,03	31,63	33,16	33,72
Turun Tangga (2 Lantai)	28,29	30,88	31,47	33,10	33,63

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	110	88	117	86	107	80	119	84	110
2	87	111	92	118	87	114	85	120	90	111
3	91	114	89	116	94	121	94	115	95	114
4		113	90	114	80	118	93	116	88	113
5			81	118	84		84	115	92	111
6			100						90	
7										
$\bar{X}$	89,67	112,00	90,00	116,60	86,20	115,00	87,20	117,00	89,83	111,80

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	85	144	86	133	93	151	89	150	87	170
2	93	147	89	150	99	152	96	152	88	173
3	89	149	83	154	91	150	91	156	85	174
4	92	141		155	94	147	88	162	84	175
5	87	153		157	90		87	151	85	167
6	84						86			
7										
$\bar{X}$	88,33	146,80	86,00	149,80	93,40	150,00	89,50	154,20	85,80	171,80

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	85	97	95	112	86	123	97	130	82	140
2	89	105	94	118	82	132	92	127	94	141
3	91	111	83	120	86	121	88	133	93	136
4	85	120	92	122	92	112	93	135	89	131
5	99	117	95	130	93	116	96		86	123
6				125	94					
7										
$\bar{X}$	89,80	110,00	91,80	121,17	88,83	120,80	93,20	131,25	88,80	134,20

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,58	26,17	28,76	29,45	30,23
Naik Tangga (2 Lantai)	29,92	31,54	32,20	32,89	34,48
Turun Tangga (2 Lantai)	29,14	30,73	32,29	32,94	33,36

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	110	95	114	93	111	94	117	89	97
2	87	109	94	110	92	114	85	119	85	103
3	97	111	80	112	88	116	83	114	91	111
4	98	112	81	113	96	120	88		87	117
5	90		85	112	94	119	83		88	119
6	85						81			111
7										115
$\bar{X}$	91,00	110,50	87,00	112,20	92,60	116,00	85,67	116,67	88,00	110,43

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	139	94	150	88	154	86	161	94	166
2	94	149	96	153	83	160	82	151	90	167
3	83	150	89	154	85	159	95	156	88	171
4	89	145	85	146	92	153	90	160	84	174
5	83			155	85		85		85	172
6					88					
7										
$\bar{X}$	86,00	145,75	91,00	151,60	86,83	156,50	87,60	157,00	88,20	170,00

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	117	85	122	88	126	98	131	89	125
2	95	109	97	121	85	124	85	130	95	120
3	98	112	93	115	80	119	90	131	87	137
4	99	115	80	123	92	124	88		93	135
5	88	119	90	125		117	82		88	139
6		105		126		125				140
7										147
$\bar{X}$	92,80	112,83	89,00	122,00	86,25	122,50	88,60	130,67	90,40	132,67

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,62	28,04	28,29	29,23	29,49
Naik Tangga (2 Lantai)	28,13	31,27	31,94	33,12	34,11
Turun Tangga (2 Lantai)	28,72	29,19	30,98	32,05	34,13

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	107	98	116	90	107	86	111	92	106
2	86	111	97	110	92	114	88	115	89	110
3	95	115	84	114	93	117	86	120	88	118
4	91	112	90	122	90	110	90	123	93	113
5	89	114		120	87	120	86	112	97	
6					86	122				
7						112				
$\bar{X}$	88,20	111,80	92,25	116,40	89,67	114,57	87,20	116,20	91,80	111,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	144	90	142	92	147	84	151	87	167
2	89	152	80	143	87	150	85	162	82	171
3	84	146	86	150	91	156	90	152	86	174
4	92	138	85	160	81	165	87	156	90	169
5	97	147		151	98	154	86		92	
6	86			158	95				87	
7										
$\bar{X}$	88,67	145,40	85,25	150,67	90,67	154,40	86,40	155,25	87,33	170,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	85	110	86	119	91	117	83	123	80	128
2	88	119	99	125	93	126	81	127	97	132
3	83	114	87	129	96	120	82	135	83	142
4	87	118	91	123	93	123	98	138	80	135
5	86	111		120	94	117	97	131	86	
6	91	103			88				89	
7										
$\bar{X}$	86,67	112,50	90,75	123,20	92,50	120,60	88,20	130,80	85,83	134,25

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,36	27,38	29,15	30,27	30,21
Naik Tangga (2 Lantai)	30,05	30,39	32,21	32,91	33,56
Turun Tangga (2 Lantai)	29,21	30,87	31,86	33,29	33,53

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	103	90	112	83	120	92	110	95	112
2	88	114	88	122	85	113	88	113	86	110
3	84	113	82	114	86	119	90	121	84	111
4	95	120	86	112	88	108	87	126	90	109
5	99	115	91	117	90	105		120	86	
6	92			115				113		
7										
$\bar{X}$	91,67	113,00	87,40	115,33	86,40	113,00	89,25	117,17	88,20	110,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	137	88	150	92	154	98	157	93	171
2	89	143	92	159	84	163	91	163	97	162
3	99	151	93	148	95	160	86	155	88	172
4	96	142	86	152	85	158	83	150	90	168
5	93	148		155	81	150	96		96	
6	85					145	93			
7										
$\bar{X}$	90,67	144,20	89,75	152,80	87,40	155,00	91,17	156,25	92,80	168,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	83	109	94	120	90	113	86	124	85	127
2	85	115	91	129	92	124	87	133	90	135
3	88	119	83	124	88	128	90	138	89	139
4	98	113	80	128	93	121	88	135	88	136
5	90	110	85	121				131	82	131
6			88					128		
7										
$\bar{X}$	88,80	113,20	86,83	124,40	90,75	121,50	87,75	131,50	86,80	133,60

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,22	27,21	29,79	29,81	30,84
Naik Tangga (2 Lantai)	29,71	30,84	32,82	33,45	33,84
Turun Tangga (2 Lantai)	29,55	30,31	31,64	31,76	32,91

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	97	106	87	114	95	112	83	108	90	106
2	94	108	88	123	83	119	88	119	95	107
3	96	119	90	111	88	122	86	116	92	113
4	83	113	85	115	93	120	89	120		114
5	89	114				114	87	124		109
6		110				113		122		
7										
$\bar{X}$	91,80	111,67	87,50	115,75	89,75	116,67	86,60	118,17	92,33	109,80

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	137	87	153	81	152	90	148	98	166
2	91	147	85	160	88	164	96	152	94	169
3	95	156	92	157	95	151	93	162	88	177
4	89	145	96	150	90	146	88	160	91	171
5		149	93	145			94	152		175
6				140			85	154		
7										
$\bar{X}$	89,25	146,80	90,60	150,83	88,50	153,25	91,00	154,67	92,75	171,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	97	105	88	121	80	115	96	126	91	125
2	93	111	90	130	88	123	91	122	89	131
3	92	117	93	126	90	113	87	130	92	140
4	86	112	87	122	89	126	90	133	94	137
5	94			119	87		88	135	95	
6								136	90	
7										
$\bar{X}$	92,40	111,25	89,50	123,60	86,80	119,25	90,40	130,33	91,83	133,25

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,25	26,95	28,57	29,58	29,87
Naik Tangga (2 Lantai)	29,59	30,41	31,39	33,17	33,06
Turun Tangga (2 Lantai)	29,38	29,93	32,07	33,17	34,24

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	96	118	81	110	95	113	82	120	91	113
2	90	115	90	114	99	115	88	122	89	116
3	92	107	87	126	90	118	81	110	93	114
4	97	112	89	120	89	123	90	112	91	107
5	90	108		112		116	96	115	88	106
6	86					110		117		107
7										
$\bar{X}$	91,83	112,00	86,75	116,40	93,25	115,83	87,40	116,00	90,40	110,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	147	83	151	85	155	92	151	88	160
2	95	150	86	157	83	164	89	160	91	168
3	90	153	88	159	88	157	93	155	85	174
4	87	141	90	153	87	152	91	158	92	175
5		147	95	143	90	153	88	154	94	170
6		144		146		147	84		97	
7										
$\bar{X}$	90,75	147,00	88,40	151,50	86,60	154,67	89,50	155,60	91,17	169,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	93	111	89	129	84	125	96	131	87	128
2	85	116	87	131	89	123	90	127	82	137
3	90	115	92	124	92	115	82	134	88	134
4	87	109	91	118	99	116	87	133	90	139
5	82	105			95	114		135		
6						120				
7										
$\bar{X}$	87,40	111,20	89,75	125,50	91,80	118,83	88,75	132,00	86,75	134,50

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,43	27,63	28,61	30,02	30,63
Naik Tangga (2 Lantai)	28,84	31,35	32,73	32,92	34,37
Turun Tangga (2 Lantai)	28,33	30,44	32,23	33,34	33,66

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	105	84	110	86	112	98	114	80	108
2	85	107	88	117	93	109	89	125	84	102
3	82	112	93	122	98	115	99	122	87	110
4	88	121	89	113	97	112	88	120	94	111
5	91	117			85	119		116	89	118
6	98					118		114		116
7										
$\bar{X}$	87,33	112,40	88,50	115,50	91,80	114,17	93,50	118,50	86,80	110,83

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	98	143	88	153	92	156	85	157	82	165
2	87	153	85	147	88	163	93	161	85	167
3	93	149	86	152	84	165	90	163	90	172
4	85	143	85	148	87	155	97	151	96	179
5		140	95	154	82	144		153	88	175
6			86	157		140		150		
7										
$\bar{X}$	90,75	145,60	87,50	151,83	86,60	153,83	91,25	155,83	88,20	171,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	119	86	121	99	112	82	124	91	137
2	85	114	87	126	88	124	86	127	87	134
3	91	109	83	135	92	126	82	131	94	131
4	93	112	91	129	85	124	91	135	98	129
5	88			124	88	118	97	138	92	136
6				120			83	134		
7										
$\bar{X}$	89,80	113,50	86,75	125,83	90,40	120,80	86,83	131,50	92,40	133,40

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,27	26,58	29,00	29,63	30,08
Naik Tangga (2 Lantai)	29,13	29,97	31,83	32,71	32,78
Turun Tangga (2 Lantai)	28,18	29,50	31,12	31,67	32,70

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	111	79	118	93	110	94	120	79	117
2	90	115	81	122	92	119	90	119	82	114
3	94	110	99	119	91	117	77	113	93	102
4	93	113	94	110	92	115	89	121	92	103
5	98	112		112	84		82			110
6					83		95			109
7										
$\bar{X}$	92,60	112,20	88,25	116,20	89,17	115,25	87,83	118,25	86,50	109,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	137	86	152	97	149	85	156	86	175
2	80	146	90	156	93	155	86	158	90	169
3	87	150	92	147	91	161	85	155	80	167
4	90	152	90	150	90	150	94	152	93	
5	86		99	156	88		95	150		
6	91			148	81					
7										
$\bar{X}$	86,83	146,25	91,40	151,50	90,00	153,75	89,00	154,20	87,25	170,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	95	116	94	122	96	118	83	129	94	137
2	93	111	90	126	86	115	82	135	92	139
3	87	117	88	125	89	122	84	132	95	126
4	83	109	81		96	125	86	128	87	136
5	84		91		94	121	90	133	85	134
6	83						95			131
7										
$\bar{X}$	87,50	113,25	88,80	124,33	92,20	120,20	86,67	131,40	90,60	133,83

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,97	28,07	28,75	28,95	29,36
Naik Tangga (2 Lantai)	29,73	30,80	32,30	33,31	33,83
Turun Tangga (2 Lantai)	28,32	29,63	30,54	32,52	33,31

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	109	94	115	83	120	87	118	93	115
2	94	116	98	112	87	125	98	123	88	117
3	97	114	90	114	83	115	90	111	82	121
4	90	107	83	120	89	109	84	115	91	111
5	83		85		90	105	82	116		104
6			87				81			102
7										101
$\bar{X}$	91,20	111,50	89,50	115,25	86,40	114,80	87,00	116,60	88,50	110,14

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	141	97	161	82	150	83	149	85	161
2	94	147	94	148	87	157	92	150	81	174
3	92	145	89	147	89	159	90	154	88	164
4	84	152	90	146	84	152	97	159	90	171
5	88	143	89	149	90			166	91	176
6	85							160	89	
7									87	
$\bar{X}$	89,17	145,60	91,80	150,20	87,29	154,50	90,50	156,33	87,29	169,20

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	108	96	121	83	120	86	133	99	129
2	99	110	90	127	85	122	75	129	97	126
3	96	115	89	129	89	113	82	131	92	133
4	92	114	87	122	94	120	90	130	83	138
5	86	112	85	130	88		89	123		135
6	84	118					95	136		
7										
$\bar{X}$	91,33	112,83	89,40	125,80	87,80	118,75	86,17	130,33	92,75	132,20

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,02	28,13	29,07	30,30	30,31
Naik Tangga (2 Lantai)	28,88	30,31	31,73	31,80	32,93
Turun Tangga (2 Lantai)	27,59	29,51	31,66	31,85	33,45

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	71	118	82	121	88	109	86	106	90	102
2	86	109	87	120	82	114	93	119	87	107
3	90	111	84	112	95	121	97	112	91	120
4	93		93	109	93	117	90	125	94	116
5	89		92	117	97		81	117	95	
6	90				92			124		
7										
$\bar{X}$	86,50	112,67	87,60	115,80	91,17	115,25	89,40	117,17	91,40	111,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	146	87	150	89	156	98	151	97	166
2	97	138	88	147	93	153	90	162	90	177
3	93	145	86	149	97	161	84	157	94	169
4	91	149	83	159	90	154	86	156	89	173
5		151	82		93	148		152	84	
6			91							
7			86							
$\bar{X}$	91,75	145,80	86,14	151,25	92,40	154,40	89,50	155,60	90,80	171,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	111	84	126	97	116	99	125	90	130
2	89	115	90	128	91	112	95	129	75	128
3	96	112	88	133	93	121	96	139	82	136
4	92		97	121	88	123	87	137	90	140
5	86			119	92	124	77		92	137
6				120					94	
7										
$\bar{X}$	88,80	112,67	89,75	124,50	92,20	119,20	90,80	132,50	87,17	134,20

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,95	27,77	28,34	29,06	30,17
Naik Tangga (2 Lantai)	29,62	30,65	32,33	33,81	34,52
Turun Tangga (2 Lantai)	29,30	30,11	31,85	32,14	34,17

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	96	112	89	108	85	105	92	111	91	118
2	92	117	86	113	87	113	80	117	87	114
3	86	110	90	122	94	124	77	118	90	99
4	93	119	96		91	120	89	125	95	103
5	84	111	95			111	92		94	113
6		105					93		97	
7							88			
$\bar{X}$	90,20	112,33	91,20	114,33	89,25	114,60	87,29	117,75	92,33	109,40

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	93	139	89	159	88	152	95	142	97	174
2	86	148	96	147	82	156	96	147	96	170
3	88	149	97	151	85	157	90	155	91	172
4	81	147	89	152	90		92	161	88	169
5	83	150	87		91		80	164	83	165
6		145	94				86	162		172
7										
$\bar{X}$	86,20	146,33	92,00	152,25	87,20	155,00	89,83	155,17	91,00	170,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	93	115	92	125	89	125	87	130	84	127
2	97	119	95	129	88	126	92	136	85	128
3	99	110	86	131	92	117	90	127	92	135
4	90	107	82	128		111	97	128	82	134
5	84			116				135	93	135
6									83	140
7										
$\bar{X}$	92,60	112,75	88,75	125,80	89,67	119,75	91,50	131,20	86,50	133,17

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,67	26,79	28,78	28,97	29,92
Naik Tangga (2 Lantai)	30,11	30,49	33,31	33,36	33,94
Turun Tangga (2 Lantai)	28,01	30,39	31,48	33,07	33,26

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	114	96	117	80	111	81	115	95	99
2	88	113	94	114	91	109	82	121	84	104
3	98	115	83	111	90	113	93	113	89	118
4	92	110	84	115	96	121	92		80	120
5	89			116	94		85		88	
6				119						
7										
$\bar{X}$	91,40	113,00	89,25	115,33	90,20	113,50	86,60	116,33	87,20	110,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	143	96	145	89	155	93	154	95	165
2	91	150	89	148	97	148	92	158	92	174
3	95	151	93	161	93	152	91	161	84	169
4	88	144	89	154	86	161	97	154	91	
5	86	138		150	87	155	90	148	87	
6					91				82	
7										
$\bar{X}$	89,60	145,20	91,75	151,60	90,50	154,20	92,60	155,00	88,50	169,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	106	84	131	93	114	87	134	99	134
2	92	113	90	122	83	121	92	130	90	137
3	99	108	87	128	86	120	90	126	82	139
4	91	117	85	119	88	126	96	131	86	131
5	82	115			89				91	123
6										
7										
$\bar{X}$	90,80	111,80	86,50	125,00	87,80	120,25	91,25	130,25	89,60	132,80

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,31	27,46	28,03	28,56	29,02
Naik Tangga (2 Lantai)	29,10	31,12	32,50	32,92	33,01
Turun Tangga (2 Lantai)	28,45	29,73	30,58	32,22	32,93

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	119	86	110	82	113	97	121	90	107
2	82	113	80	112	79	107	87	123	94	116
3	83	111	84	117	88	112	92	117	88	114
4	90	108	92	120	93	118	86	109	93	102
5	97		90	121	95	121				114
6	96									
7										
$\bar{X}$	88,00	112,75	86,40	116,00	87,40	114,20	90,50	117,50	91,25	110,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	90	148	88	154	87	160	87	147	96	163
2	96	138	87	153	94	158	91	156	98	173
3	85	142	94	151	97	151	95	161	96	170
4	81	145	90	147	90	153	92	163	90	175
5	79	150			80		94		82	
6	88				82					
7					92					
$\bar{X}$	86,50	144,60	89,75	151,25	88,86	155,50	91,80	156,75	92,40	170,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	119	90	128	82	117	85	135	94	140
2	91	111	95	125	90	118	95	132	90	136
3	94	107	87	120	85	122	90	129	84	131
4	89	113	93		89	119	87	136	86	128
5					91	118		130	88	
6						120		126		
7						118				
$\bar{X}$	90,25	112,50	91,25	124,33	87,40	118,86	89,25	131,33	88,40	133,75

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,70	27,67	29,17	29,31	29,71
Naik Tangga (2 Lantai)	28,38	30,78	31,35	33,25	33,48
Turun Tangga (2 Lantai)	28,61	30,40	31,81	32,34	33,52

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	105	95	113	94	119	82	112	91	113
2	83	116	92	121	99	120	83	117	82	121
3	90	118	84	116	94	114	80	107	90	113
4	98	116			91	116	90	117	82	109
5	89	115			87	111	91	121	85	105
6		112			86	107	98	123	90	100
7										
$\bar{X}$	89,60	113,67	90,33	116,67	91,83	114,50	87,33	116,17	86,67	110,17

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	150	86	148	92	153	84	159	94	175
2	94	147	90	153	91	154	92	155	95	173
3	97	143	98	150	80	160	86	157	90	164
4	90		93	157	81	158	88	146	97	170
5	80			153	89	153	87		88	171
6	82					154				
7	92					148				
$\bar{X}$	88,86	146,67	91,75	152,20	86,60	154,29	87,40	154,25	92,80	170,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	80	118	97	124	92	115	81	132	94	133
2	91	113	88	120	97	126	92	130	86	140
3	83	109	86	126	95	121	98	128	82	134
4	86	112	80	123	89	122	87	127	90	126
5	93	110		128	80	113		134	91	
6										
7										
$\bar{X}$	86,60	112,40	87,75	124,20	90,60	119,40	89,50	130,20	88,60	133,25

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,85	26,98	28,32	28,77	28,79
Naik Tangga (2 Lantai)	28,96	30,17	33,02	33,33	33,37
Turun Tangga (2 Lantai)	29,26	29,75	31,18	31,74	33,02

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	116	81	118	88	108	96	108	80	122
2	90	117	85	116	92	106	90	115	90	111
3	96	114	90	115	91	111	89	123	96	109
4	95	115	93	119	80	117	87	119	95	97
5	94	107	92	110	82	124	84			
6					85					
7										
$\bar{X}$	92,40	113,80	88,20	115,60	86,33	113,20	89,20	116,25	90,25	109,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	142	89	159	97	151	81	153	82	169
2	87	146	97	154	92	157	92	156	87	174
3	85	153	96	147	96	162	82	158	81	172
4	84	151	86	142	90	155	90		91	176
5	92	142	84	151	82	152			99	165
6		137	85		87				93	163
7										
$\bar{X}$	87,20	145,17	89,50	150,60	90,67	155,40	86,25	155,67	88,83	169,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	84	110	85	120	96	123	80	137	82	132
2	82	114	80	123	99	122	89	134	88	138
3	87	107	88	133	97	112	94	124	94	140
4	95	114	92		91	117	98		95	137
5	93				89		91		89	125
6					85		93			130
7										124
$\bar{X}$	88,20	111,25	86,25	125,33	92,83	118,50	90,83	131,67	89,60	132,29

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,64	28,20	29,51	30,08	30,52
Naik Tangga (2 Lantai)	29,29	31,15	32,77	33,73	33,24
Turun Tangga (2 Lantai)	27,64	29,71	30,67	33,39	33,55

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	98	115	84	111	87	116	95	122	83	106
2	95	112	86	118	81	107	98	118	86	112
3	87	117	90	114	82	113	93	115	89	117
4	86	114	91	120	92	119	87	119	93	111
5		110	96		90		86			
6							82			
7										
$\bar{X}$	91,50	113,60	89,40	115,75	86,40	113,75	90,17	118,50	87,75	111,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	149	93	152	96	148	88	150	91	171
2	83	145	97	155	92	149	90	163	93	169
3	85	149	95	149	97	158	80	155	90	173
4	92	140	88	156	91	156	85	149	88	168
5	90		81	152	87	160	83	151	86	
6	91			150		161	94	165		
7										
$\bar{X}$	88,83	145,75	90,80	152,33	92,60	155,33	86,67	155,50	89,60	170,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	99	113	95	123	89	124	82	131	89	131
2	89	108	90	124	98	125	88	133	90	132
3	85	118	88	132	92	118	80	130	86	140
4	82	111	98	121	82	113	87	129	87	136
5	88			126	85	112	91		88	
6							92		98	
7									94	
$\bar{X}$	88,60	112,50	92,75	125,20	89,20	118,40	86,67	130,75	90,29	134,75

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,15	27,28	29,57	30,33	30,39
Naik Tangga (2 Lantai)	29,39	30,82	32,72	33,63	34,13
Turun Tangga (2 Lantai)	28,36	30,62	31,16	32,95	33,08

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	95	108	80	122	86	106	94	109	87	114
2	90	110	87	117	87	117	88	112	83	109
3	98	119	93	113	92	124	87	116	82	98
4	92		90	111	90		86	125	79	101
5	86		96		95		81	123	84	113
6					93				92	120
7									97	118
$\bar{X}$	92,20	112,33	89,20	115,75	90,50	115,67	87,20	117,00	86,29	110,43

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	151	84	158	95	162	82	152	92	168
2	82	146	93	153	87	159	94	160	90	176
3	90	142	92	150	83	151	95	163	91	174
4	95	144	94	144	91	157	90	155	89	172
5		147	96		82	150	85	154		171
6					88					170
7										
$\bar{X}$	88,75	146,00	91,80	151,25	87,67	155,80	89,20	156,80	90,50	171,83

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	105	90	119	91	119	84	136	92	136
2	83	113	99	123	94	118	93	130	99	133
3	91	117	88	129	93	116	90	126	93	137
4	92	110	82		90	124	87	131	86	130
5	97	118	85		88		82	137		132
6	93						81	131		
7										
$\bar{X}$	90,50	112,60	88,80	123,67	91,20	119,25	86,17	131,83	92,50	133,60

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,93	27,16	28,71	29,05	29,25
Naik Tangga (2 Lantai)	28,75	31,21	32,85	33,54	33,60
Turun Tangga (2 Lantai)	28,00	30,83	31,65	32,23	34,22

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	120	93	109	84	114	77	113	80	116
2	98	111	95	114	92	117	89	117	88	118
3	96	114	86	121	89	122	95	112	92	111
4	93	109	97	122	82	111	96	124		107
5	86				92	107	91	118		103
6	83							120		104
7										
$\bar{X}$	91,33	113,50	92,75	116,50	87,80	114,20	89,60	117,33	86,67	109,83

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	82	144	95	151	99	157	85	146	92	170
2	87	150	88	148	98	148	91	156	95	168
3	94	152	89	152	91	154	94	164	91	176
4	90	133			84	162	87	166	84	
5					92			159	94	
6								147		
7										
$\bar{X}$	88,25	144,75	90,67	150,33	92,80	155,25	89,25	156,33	91,20	171,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	112	82	121	93	113	79	127	91	128
2	92	111	87	120	99	122	86	132	90	125
3	96	109	96	119	89	113	94	128	95	137
4	97	115	89	123	87	125		133	86	141
5	90			129	91			131	90	
6				132				130	92	
7								132		
$\bar{X}$	92,60	111,75	88,50	124,00	91,80	118,25	86,33	130,43	90,67	132,75

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,48	26,92	29,35	29,46	29,63
Naik Tangga (2 Lantai)	29,40	30,27	31,89	32,29	32,67
Turun Tangga (2 Lantai)	28,65	29,84	31,26	32,19	33,13

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	93	109	80	114	85	107	97	112	82	104
2	95	112	83	119	88	108	92	104	84	112
3	87	113	92	115	82	117	91	118	93	119
4	88	115	90	118	90	123	89	126	95	
5			91	113		114	87	122		
6										
7										
$\bar{X}$	90,75	112,25	87,20	115,80	86,25	113,80	91,20	116,40	88,50	111,67

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	150	95	160	98	147	85	163	92	176
2	86	148	87	157	90	155	91	157	95	177
3	92	143	85	149	81	153	94	149	91	175
4	81	140	94	145	86	158	95	150	82	165
5	88		89			159	94		92	160
6			84				93			
7										
$\bar{X}$	87,20	145,25	89,00	152,75	88,75	154,40	92,00	154,75	90,40	170,60

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	96	108	88	128	89	123	83	129	91	129
2	95	117	96	130	95	124	90	130	87	136
3	89	114	93	132	85	120	92	131	89	131
4	91	111	85	121	93	115	96	137	84	138
5		112		117	90	119	87		81	137
6		117			95					136
7										
$\bar{X}$	92,75	113,17	90,50	125,60	91,17	120,20	89,60	131,75	86,40	134,50

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,89	28,45	28,39	28,60	28,75
Naik Tangga (2 Lantai)	29,66	31,10	32,28	33,35	33,50
Turun Tangga (2 Lantai)	28,54	30,17	30,83	31,79	32,73

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	94	106	97	108	91	114	88	117	90	108
2	93	114	89	112	80	119	93	119	89	102
3	87	118	83	114	90	115	87	114	91	115
4	90		75	116	98	110	93		96	118
5	92			120	89				98	
6				122						
7				123						
$\bar{X}$	91,20	112,67	86,00	116,43	89,60	114,50	90,25	116,67	92,80	110,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	99	145	81	162	95	152	87	157	84	175
2	96	151	84	156	94	156	91	159	92	169
3	85	141	86	147	92	150	86	153	94	170
4	90		93	150	81	162	96	156	88	
5			95	146		158	97	149		
6								160		
7										
$\bar{X}$	92,50	145,67	87,80	152,20	90,50	155,60	91,40	155,67	89,50	171,33

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	97	120	89	122	84	117	99	124	81	135
2	88	114	85	131	93	113	91	132	85	130
3	87	107	79	128	97	120	89	133	91	138
4	91		90	122		124	80	135	87	127
5			96	124				130	88	134
6				125						
7										
$\bar{X}$	90,75	113,67	87,80	125,33	91,33	118,50	89,75	130,80	86,40	132,80

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,77	26,95	29,60	30,11	30,54
Naik Tangga (2 Lantai)	29,36	30,98	33,17	32,79	33,00
Turun Tangga (2 Lantai)	27,70	30,38	31,76	32,74	34,33

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	111	97	122	89	115	86	119	84	120
2	92	118	95	114	85	116	77	116	87	115
3	88	110	86	117	94	123	85	126	83	104
4	82	112		109	90	121	95	112	85	113
5	87	105			95	116	91		96	104
6						110			98	
7						108				
$\bar{X}$	87,40	111,20	92,67	115,50	90,60	115,57	86,80	118,25	88,83	111,20

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	134	82	147	95	161	88	166	86	177
2	95	142	85	153	85	158	84	155	94	168
3	97	150	94	154	96	152	85	148	88	160
4	93	147	86	146	89	155	93	157	82	165
5	85	150		153	92	151	92			174
6							94			173
7										
$\bar{X}$	92,20	144,60	86,75	150,60	91,40	155,40	89,33	156,50	87,50	169,50

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	79	109	85	118	86	120	83	131	96	126
2	82	108	96	125	88	121	92	136	95	139
3	90	109	97	130	98	117	88	132	89	133
4	99	116		124	93	121	90	131	80	
5		114					95	124		
6								134		
7										
$\bar{X}$	87,50	111,20	92,67	124,25	91,25	119,75	89,60	131,33	90,00	132,67

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,61	27,72	29,79	28,89	28,97
Naik Tangga (2 Lantai)	30,03	30,56	32,67	32,70	32,73
Turun Tangga (2 Lantai)	28,08	30,15	31,73	32,31	33,79

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	118	86	120	80	123	82	110	91	118
2	96	119	90	117	83	118	93	123	82	120
3	97	115	88	112	85	117	91	119	94	111
4	94	106	82	117	90	111	99	114	93	101
5	85	108		110	95	106		115	95	99
6		109			92			119	88	
7								120		
$\bar{X}$	92,80	112,50	86,50	115,20	87,50	115,00	91,25	117,14	90,50	109,80

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	97	143	85	150	82	150	87	158	86	166
2	90	149	86	147	96	157	97	163	95	171
3	81	151	94	159	90	159	93	164	91	177
4	83	143	93	149	92		90	156	84	169
5	81				91			151	82	
6								145	89	
7										
$\bar{X}$	86,40	146,50	89,50	151,25	90,20	155,33	91,75	156,17	87,83	170,75

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	81	115	98	125	92	116	84	128	82	130
2	88	113	89	129	94	119	80	134	85	127
3	84	119	91	131	90	123	87	138	86	135
4	86	107	94	125	88	120	92	121	92	137
5	89		88	121	85	117	90		97	138
6	97			123	87	115				
7										
$\bar{X}$	87,50	113,50	92,00	125,67	89,33	118,33	86,60	130,25	88,40	133,40

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,54	27,41	28,74	29,50	29,80
Naik Tangga (2 Lantai)	28,97	30,30	32,80	33,72	34,05
Turun Tangga (2 Lantai)	28,43	30,20	31,45	32,46	33,36

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	83	107	90	119	95	108	80	116	91	100
2	84	116	93	114	97	110	82	119	87	109
3	87	120	91	112	96	117	95	114	93	118
4	96	114	86	113	84	113	93	120	90	115
5	89	110	90		80	119	91		97	
6			93		86				90	
7										
$\bar{X}$	87,80	113,40	90,50	114,50	89,67	113,40	88,20	117,25	91,33	110,50

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	149	83	154	82	154	85	160	87	160
2	98	145	82	153	80	155	93	153	93	165
3	95	140	91	151	88	149	98	148	85	174
4	90	141	95	147	97	154	93	159	80	172
5	82	149		148		157		153		176
6		148		144		160				171
7		145		157						
$\bar{X}$	91,20	145,29	87,75	150,57	86,75	154,83	92,25	154,60	86,25	169,67

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	94	116	85	130	91	121	90	123	86	133
2	90	118	80	132	96	119	92	132	90	139
3	95	116	91	127	89	122	84	130	96	142
4	91	112	98	125	85	116	81	137	92	130
5		108	95	118				135	93	125
6		106		119						
7				120						
$\bar{X}$	92,50	112,67	89,80	124,43	90,25	119,50	86,75	131,40	91,40	133,80

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	20,76	27,76	29,21	29,52	30,27
Naik Tangga (2 Lantai)	29,04	31,13	32,42	34,08	33,75
Turun Tangga (2 Lantai)	28,10	29,97	30,92	32,40	33,80

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	119	93	123	94	112	86	123	82	109
2	83	109	89	122	91	125	93	117	87	113
3	92	112	95	118	90	120	94	115	98	121
4	94		87	111	89	116	89		90	112
5			97	109	96	108	79		94	103
6										
7										
$\bar{X}$	89,25	113,33	92,20	116,60	92,00	116,20	88,20	118,33	90,20	111,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	136	87	148	84	149	91	141	94	167
2	88	143	89	160	87	156	86	146	90	168
3	99	152	96	154	95	157	97	155	87	174
4	93	150	90	145	93	155	90	159	78	172
5		146	91	150	86		98	164	80	170
6								163	89	
7										
$\bar{X}$	91,50	145,40	90,60	151,40	89,00	154,25	92,40	154,67	86,33	170,20

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	87	117	80	126	84	118	98	135	91	134
2	93	118	86	134	95	120	90	123	90	136
3	92	119	83	128	91	122	83	131	96	139
4	96	110	84	122	87	120	86	135	92	135
5		108	88	119	82	121		138	89	130
6		107	96			123				127
7		113								
$\bar{X}$	92,00	113,14	86,17	125,80	87,80	120,67	89,25	132,40	91,60	133,50

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,14	28,51	29,06	29,17	29,55
Naik Tangga (2 Lantai)	29,68	30,71	33,16	33,55	34,07
Turun Tangga (2 Lantai)	27,95	30,27	31,51	33,08	33,72

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	113	84	110	80	110	81	105	83	105
2	91	115	89	114	82	112	92	112	87	96
3	96	116	92	116	88	117	85	119	91	109
4	93	112	90	125	96	115	91	125	88	118
5	86	114	98	118	95			120	80	120
6	83	107		112					89	
7										
$\bar{X}$	89,50	112,83	90,60	115,83	88,20	113,50	87,25	116,20	86,33	109,60

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	92	129	81	152	96	151	88	143	87	162
2	83	138	86	145	98	160	79	152	84	173
3	94	147	90	150	95	154	83	160	86	170
4	93	152	92	156	87	158	94	158	93	176
5	90	149			81	149	98	166	89	
6		152								
7										
$\bar{X}$	90,40	144,50	87,25	150,75	91,40	154,40	88,40	155,80	87,80	170,25

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	86	114	81	129	84	126	89	130	90	131
2	91	115	86	124	88	114	85	134	93	134
3	95	108	89	126	94	118	82	139	85	133
4	92	111	97	120	87	125	86	133	83	139
5	98	116	91				90	128		
6			95					120		
7										
$\bar{X}$	92,40	112,80	89,83	124,75	88,25	120,75	86,40	130,67	87,75	134,25

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	21,82	27,39	29,37	29,79	30,68
Naik Tangga (2 Lantai)	30,20	31,05	32,62	32,68	32,92
Turun Tangga (2 Lantai)	28,52	30,76	30,99	32,61	33,51

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	95	108	90	113	96	118	89	118	84	119
2	93	110	93	117	97	125	95	126	93	116
3	97	113	86	120	90	113	99	121	88	111
4	88	118	80	117	82	119	93	117	85	99
5	81	119				107	85	109	81	
6									88	
7										
$\bar{X}$	90,80	113,60	87,25	116,75	91,25	116,40	92,20	118,20	86,50	111,25

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	93	147	89	144	82	158	84	155	90	172
2	98	143	88	149	89	153	93	161	85	169
3	96	141	97	155	92	148	91	150	92	175
4	89	150	95	158	90	162	85	153		165
5	80				96					172
6					93					174
7										
$\bar{X}$	91,20	145,25	92,25	151,50	90,33	155,25	88,25	154,75	89,00	171,17

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	88	107	90	120	95	113	96	125	85	137
2	82	113	98	122	93	121	92	134	91	138
3	92	120	90	119	83	124	90	137	80	125
4	90		79	125	86	115	93	131	87	134
5	82		87	128		118		129	94	
6				132					90	
7										
$\bar{X}$	86,80	113,33	88,80	124,33	89,25	118,20	92,75	131,20	87,83	133,50

Berat Badan : 61 – 65 kg

Pengukuran Waktu Tempuh

Keadaan	Tinggi Tumit Sepatu				
	< 2 cm	2 cm	3 cm	5 cm	7 cm
Datar (Jarak 30 m)	22,29	27,84	29,50	30,13	30,44
Naik Tangga (2 Lantai)	29,90	31,16	32,36	33,94	33,91
Turun Tangga (2 Lantai)	28,80	30,34	31,22	32,71	33,37

Pengukuran Denyut Jantung

Datar (Jarak 30 m)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	112	80	118	84	122	92	125	90	121
2	86	117	89	115	81	115	86	124	87	116
3	97	109	84	109	83	108	93	117	84	108
4	90		88	120	90	113	94	106	90	102
5	98		91	118	95		89	112	89	
6				115	98		90		95	
7										
$\bar{X}$	92,40	112,67	86,40	115,83	88,50	114,50	90,67	116,80	89,17	111,75

Naik Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	91	138	89	151	79	159	93	146	92	161
2	82	152	87	144	84	156	95	154	86	168
3	88	143	97	154	95	155	98	158	83	177
4		147	96	147	87	153	88	162	80	176
5		141	85	152			90	161	89	175
6				156						
7										
$\bar{X}$	87,00	144,20	90,80	150,67	86,25	155,75	92,80	156,20	86,00	171,40

Turun Tangga (2 Lantai)

Denyut Jantung	Tinggi Tumit Sepatu									
	< 2 cm		2 cm		3 cm		5 cm		7 cm	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
1	89	107	92	127	86	122	83	132	90	139
2	87	115	90	132	81	117	86	131	93	140
3	92	119	91	120	87	119	80	136	91	135
4	97	112	85	126	90	122	89	134	88	126
5		114	80	116	98	126	95	127		128
6					94	117		125		
7										
$\bar{X}$	91,25	113,40	87,60	124,20	89,33	120,50	86,60	130,83	90,50	133,60

LAMPIRAN 2

TABEL F

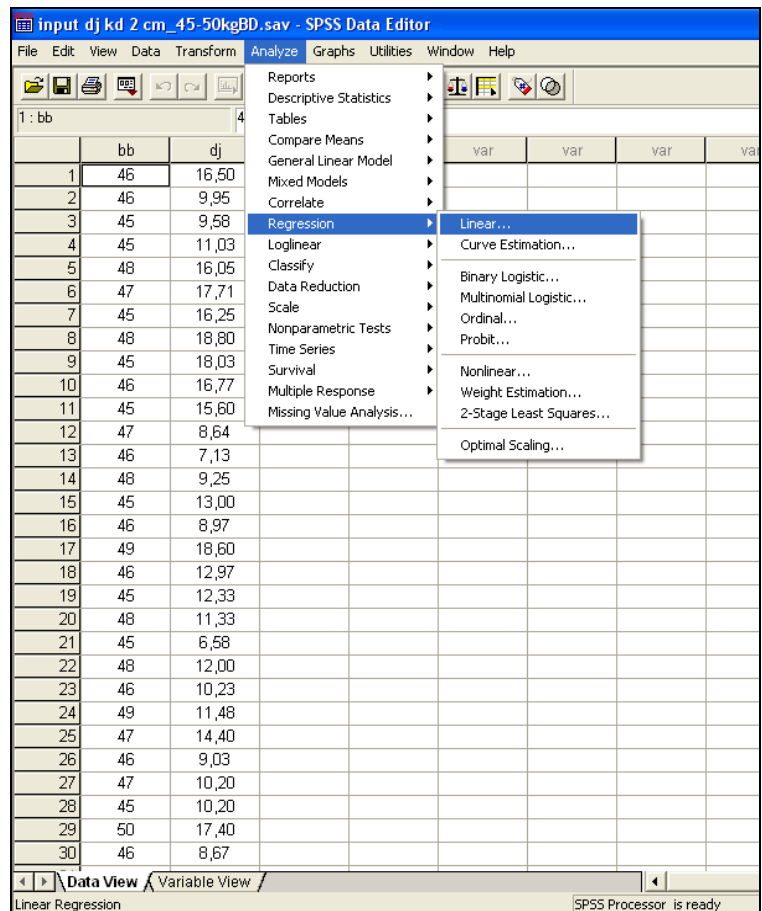
LAMPIRAN 3
CONTOH
PENGOLAHAN
REGRESI LINEAR

Berat Badan 45 – 50 kg Bidang Datar (< 2 cm)

Kenaikan Denyut Jantung

Input

	bb	dj
1	46	16,50
2	46	9,95
3	45	9,58
4	45	11,03
5	48	16,05
6	47	17,71
7	45	16,25
8	48	18,80
9	45	18,03
10	46	16,77
11	45	15,60
12	47	8,64
13	46	7,13
14	48	9,25
15	45	13,00
16	46	8,97
17	49	18,60
18	46	12,97
19	45	12,33
20	48	11,33
21	45	6,58
22	48	12,00
23	46	10,23
24	49	11,48
25	47	14,40
26	46	9,03
27	47	10,20
28	45	10,20
29	50	17,40
30	46	8,67



bb

Dependent: dj

Block 1 of 1

Previous Next

Independent(s): bb

Method: Enter

Selection Variable:

Case Labels:

WLS >> Statistics... Plots... Save... Options...

OK Paste Reset Cancel Help

Regression Coefficients

☒ Estimates

☐ Confidence intervals

☐ Covariance matrix

☒ Model fit

☐ R squared change

☐ Descriptives

☐ Part and partial correlations

☐ Collinearity diagnostics

Continue Cancel Help

Residuals

☐ Durbin-Watson

☐ Casewise diagnostics

☒ Outliers outside: 3 standard deviations

☐ All cases

Scatter 1 of 1

DEPENDNT
*ZPRED
*ZRESID
*DRESID
*ADJPRED
*SRESID
*SDRESID

Previous Next

Y: *SDRESID

X: *ZPRED

Continue
Cancel
Help

Standardized Residual Plots

☐ Histogram

☐ Normal probability plot

☐ Produce all partial plots

Scatter 2 of 2

DEPENDNT
*ZPRED
*ZRESID
*DRESID
*ADJPRED
*SRESID
*SDRESID

Previous Next

Y: *ZPRED

X: DEPENDNT

Continue
Cancel
Help

Standardized Residual Plots

☐ Histogram

☐ Normal probability plot

☐ Produce all partial plots

Stepping Method Criteria

☒ Use probability of F

Entry: .05 Removal: .10

☐ Use F value

Entry: 3.84 Removal: 2.71

Continue
Cancel
Help

☒ Include constant in equation

Missing Values

☒ Exclude cases listwise

☐ Exclude cases pairwise

☐ Replace with mean

Output

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,284 ^a	,081	,048	3,60946	,081	2,465	1	28	,128

a. Predictors: (Constant), BB

b. Dependent Variable: DJ

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	32,110	1	32,110	2,465	,128 ^a
	Residual	364,789	28	13,028		
	Total	396,899	29			

a. Predictors: (Constant), BB

b. Dependent Variable: DJ

Coefficients^a

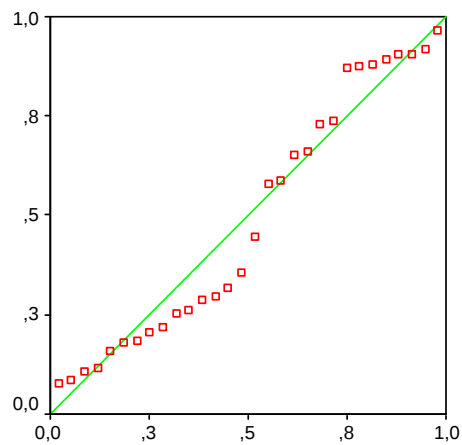
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-21,537	21,769		-,989	,331	-66,129	23,054					
	BB	,735	,468	,284	1,570	,128	-,224	1,693	,284	,284	,284	1,000	1,000

a. Dependent Variable: DJ

$$Y = -21.537 + 0.735 X$$

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: DJ



KOMENTAR DOSEN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Marisa

NRP : 0423029

Judul Tugas Akhir : Analisis Hubungan Antara Berat Badan dan Tinggi Tumit
Sepatu Bagi Pekerja Wanita Ketika Beraktivitas

Komentar-Komentar Dosen Penguji :

1. Pada bab 3 uraian pengumpulan data buat lebih rinci
2. Bedakan antara waktu tempuh dengan kecepatan
3. Kesimpulan buat alasan pemilihan terbaik karena apa
4. Kesimpulan sebaiknya langsung menjawab perumusan masalah
5. Yang dipaparkan ada yang tidak sesuai dengan metodologi
6. kurang fokus dalam menjawab pertanyaan
7. Berilah kesimpulan bahwa semakin rendah tinggi tumit, semakin mendukung berat badan (45 – 65 kg) dalam mengurangi kelelahan kerja / beraktivitas
8. Dalam melaulka presentasi, sebaiknya tidak ada kesan di baca.
9. Tambahan intrval berat yang di teliti pada pembatasan masalah.
10. Asumsikan bentuk sepatu / bentuk tumit sepatu. Semakin ramping tumit sepatunya, butuh extra keseimbangan dari pemakai (cepat lelah).

DATA PENULIS

Nama : Marisa
Alamat di Bandung : Jl. Surya sumantri no. 48, Bandung
Alamat Asal : Jl. Prof. Moh. Yamin no. 77, Cianjur
No. Telp Asal : 0263 261446
No. Handphone : 081394995293
Alamat email : Marisa_0423023@yahoo.com
Pendidikan : SMUK 2 BPK Penabur, Bandung
Jurusan Teknik Industri Universitas Kristen Maranatha
Nilai Tugas akhir : 3,50
Tanggal USTA : 19 Agustus 2008