



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH TENGGARA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

800 (Canada Toll Free) 1-877-899-9999 (Toll Free) Fax: (416) 882-2222 (Toll Free)
 Website: www.800number.com

LAST MODIFIED
WORLD BANK PROGRAMS AND ACTIVITIES
EXCLUDED FROM TRACKING
WORLD BANK ID: 10000000000000000000

Abstract
 The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women. The program consisted of three sessions per week, each lasting 45 minutes. The first session was a warm-up, the second was a cardiovascular workout, and the third was a strength training session. The results showed that the women who participated in the program experienced significant improvements in their physical and psychological health. Specifically, they showed a significant increase in their maximum heart rate, a significant decrease in their resting heart rate, and a significant increase in their maximum oxygen consumption. Additionally, they showed a significant decrease in their anxiety levels and a significant increase in their self-esteem. The results of this study suggest that a 12-week training program can have a positive effect on the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women.

Kegiatan	1. Melakukakan observasi langsung ke lokasi kegiatan
	2. Melakukan wawancara dengan narasumber
	3. Melakukan pengumpulan data
	4. Melakukan analisis data
Hasil	1. Laporan hasil observasi
	2. Laporan hasil wawancara
	3. Laporan hasil pengumpulan data
	4. Laporan hasil analisis data
Kesimpulan	1. Kesimpulan dari hasil observasi
	2. Kesimpulan dari hasil wawancara
	3. Kesimpulan dari hasil pengumpulan data
	4. Kesimpulan dari hasil analisis data
Saran	1. Saran untuk kegiatan observasi
	2. Saran untuk kegiatan wawancara
	3. Saran untuk kegiatan pengumpulan data
	4. Saran untuk kegiatan analisis data

Signature of _____
Date of April 2019

1. **Identifikasi**

2. **Analisis**

3. **Penyusunan**

4. **Penyempurnaan**

5. **Penyusunan**

6. **Penyempurnaan**

7. **Penyusunan**

8. **Penyempurnaan**

9. **Penyusunan**

10. **Penyempurnaan**

11. **Penyusunan**

12. **Penyempurnaan**

13. **Penyusunan**

14. **Penyempurnaan**

15. **Penyusunan**

16. **Penyempurnaan**

17. **Penyusunan**

18. **Penyempurnaan**

19. **Penyusunan**

20. **Penyempurnaan**

21. **Penyusunan**

22. **Penyempurnaan**

23. **Penyusunan**

24. **Penyempurnaan**

25. **Penyusunan**

26. **Penyempurnaan**

27. **Penyusunan**

28. **Penyempurnaan**

29. **Penyusunan**

30. **Penyempurnaan**

31. **Penyusunan**

32. **Penyempurnaan**

33. **Penyusunan**

34. **Penyempurnaan**

35. **Penyusunan**

36. **Penyempurnaan**

37. **Penyusunan**

38. **Penyempurnaan**

39. **Penyusunan**

40. **Penyempurnaan**

41. **Penyusunan**

42. **Penyempurnaan**

43. **Penyusunan**

44. **Penyempurnaan**

45. **Penyusunan**

46. **Penyempurnaan**

47. **Penyusunan**

48. **Penyempurnaan**

49. **Penyusunan**

50. **Penyempurnaan**

51. **Penyusunan**

52. **Penyempurnaan**

53. **Penyusunan**

54. **Penyempurnaan**

55. **Penyusunan**

56. **Penyempurnaan**

57. **Penyusunan**

58. **Penyempurnaan**

59. **Penyusunan**

60. **Penyempurnaan**

61. **Penyusunan**

62. **Penyempurnaan**

63. **Penyusunan**

64. **Penyempurnaan**

65. **Penyusunan**

66. **Penyempurnaan**

67. **Penyusunan**

68. **Penyempurnaan**

69. **Penyusunan**

70. **Penyempurnaan**

71. **Penyusunan**

72. **Penyempurnaan**

73. **Penyusunan**

74. **Penyempurnaan**

75. **Penyusunan**

76. **Penyempurnaan**

77. **Penyusunan**

78. **Penyempurnaan**

79. **Penyusunan**

80. **Penyempurnaan**

81. **Penyusunan**

82. **Penyempurnaan**

83. **Penyusunan**

84. **Penyempurnaan**

85. **Penyusunan**

86. **Penyempurnaan**

87. **Penyusunan**

88. **Penyempurnaan**

89. **Penyusunan**

90. **Penyempurnaan**

91. **Penyusunan**

92. **Penyempurnaan**

93. **Penyusunan**

94. **Penyempurnaan**

95. **Penyusunan**

96. **Penyempurnaan**

97. **Penyusunan**

98. **Penyempurnaan**

99. **Penyusunan**

100. **Penyempurnaan**