

**Lampiran 3**

Data kuesioner

**Tabel2** - Data Awal kuesioner kecemasan (SCAT)

No	Nama	Item															total
		p1	p2	P3	P3	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
1	Leo B	0	1	3	0	1	1	0	1	3	0	3	2	0	1	1	17
2	M. Ilham	0	1	2	0	2	2	0	1	2	0	1	2	0	2	1	16
3	Putri R	0	3	3	0	2	3	0	1	1	0	3	2	0	3	3	24
4	Refqi	0	2	2	0	2	1	0	2	2	0	1	1	0	2	2	17
5	Fadhil	0	2	2	0	2	2	0	1	2	0	3	2	0	2	3	21
6	Muthia	0	2	3	0	3	3	0	1	3	0	2	2	0	3	3	25
7	M. Fathan	0	3	2	0	2	3	0	3	2	0	3	3	0	2	3	26
8	Fahrezi	0	3	2	0	2	3	0	2	2	0	3	2	0	2	3	24
9	Enis	0	2	2	0	2	2	0	1	2	0	2	2	0	2	3	20
10	Nanda	0	2	3	0	2	2	0	3	1	0	2	2	0	2	2	21
11	Winahyu	0	3	2	0	2	2	0	1	1	0	2	2	0	2	2	19
12	Rizky	0	3	2	0	2	2	0	2	1	0	3	2	0	2	3	22
13	Reynanda	0	3	2	0	1	2	0	2	1	0	2	2	0	2	3	20
14	Erlina	0	2	3	0	3	3	0	2	2	0	2	3	0	3	1	24
15	Azis	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	1	18
16	M.Bangkit	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	2	0	2	1	18
17	Prayudi	0	2	1	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	3	2	20
18	Farhan	0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	2	2	0	1	1	13
19	M.teuku	0	1	1	0	2	1	0	2	3	0	2	1	0	2	2	17
20	Yuliana	0	2	2	0	1	1	0	2	1	0	2	1	0	1	1	14
21	Delia	0	2	1	0	1	3	0	1	3	0	3	3	0	3	1	21
22	Sulistiawati	0	2	2	0	1	1	0	2	2	0	2	1	0	1	1	15
23	Ludfi G	0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	2	29
24	Lang-lang	0	2	2	0	3	3	0	2	2	0	2	2	0	2	1	21
25	Gholi	0	2	2	0	3	2	0	3	3	0	3	3	0	2	1	24
26	M.Fahmi	0	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	2	1	16
27	Nurma	0	2	3	0	2	1	0	3	1	0	2	2	0	3	3	22
28	Dinar sela	0	2	1	0	2	2	0	1	1	0	2	3	0	2	1	17
29	Beibi	0	2	1	0	3	1	0	2	3	0	2	2	0	1	3	20
	Jumlah	0	61	60	0	58	57	0	52	56	0	63	60	0	59	55	581



**Tabel 4-** Data awal tekanan Darah sistolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	Nama	Hasil Awal (mmhg)
1	Leo B	135
2	M. Ilham	130
3	Putri R	130
4	Refqi	120
5	Fadhil	120
6	Muthia	135
7	M. Fathan	140
8	Fahrezi	125
9	Enis	130
10	Nanda	135
11	Winahyu	135
12	Rizky	125
13	Reynanda	130
14	Erlina	135
15	Azis	135
16	M.Bangkit	130
17	Prayudi	120
18	Farhan	125
19	M.teuku	135
20	Yuliana	135
21	Delia	125
22	Sulistiawati	130
23	Ludfi G	145
24	Lang-lang	135
25	Gholi	135
26	M.Fahmi	125
27	Nurma	135
28	Dinar sela	130
29	Beibi	130
Jumlah		581

**Tabel 5** - Data Akhir tekanan Darah sistolik Atlet Pencak Silat KabupatenTangerang

No	Nama	Hasil Akhir(mmHg)
1	Leo B	125
2	M. Ilham	120
3	Putri R	110
4	Refqi	120
5	Fadhil	110
6	Muthia	125
7	M. Fathan	120
8	Fahrezi	110
9	Enis	125
10	Nanda	125
11	Winahyu	130
12	Rizky	115
13	Reynanda	120
14	Erlina	125
15	Azis	130
16	M.Bangkit	130
17	Prayudi	115
18	Farhan	115
19	M.teuku	120
20	Yuliana	125
21	Delia	115
22	Sulistiawati	125
23	Ludfi G	125
24	Lang-lang	125
25	Gholi	125
26	M.Fahmi	120
27	Nurma	125
28	Dinar sela	120
29	Beibi	125
Jumlah		500

**Tabel 6** - Data Awal tekanan Darah Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	Nama	Hasil Awal (mmgh)
1	Leo B	100
2	M. Ilham	100
3	Putri R	90
4	Refqi	85
5	Fadhil	80
6	Muthia	90
7	M. Fathan	90
8	Fahrezi	90
9	Enis	95
10	Nanda	95
11	Winahyu	90
12	Rizky	80
13	Reynanda	95
14	Erlina	100
15	Azis	105
16	M.Bangkit	90
17	Prayudi	80
18	Farhan	85
19	M.teuku	95
20	Yuliana	95
21	Delia	90
22	Sulistiawati	95
23	Ludfi G	110
24	Lang-lang	95
25	Gholi	95
26	M.Fahmi	85
27	Nurma	90
28	Dinar sela	95
29	Beibi	95
jumlah		2680

**Tabel 7** - Data akhir tekanan Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	Nama	Hasil Akhir (mmhg)
1	Leo B	90
2	M. Ilham	95
3	Putri R	90
4	Refqi	80
5	Fadhil	80
6	Muthia	85
7	M. Fathan	80
8	Fahrezi	80
9	Enis	80
10	Nanda	80
11	Winahyu	85
12	Rizky	80
13	Reynanda	80
14	Erlina	90
15	Azis	95
16	M.Bangkit	100
17	Prayudi	75
18	Farhan	75
19	M.teuku	90
20	Yuliana	85
21	Delia	80
22	Sulistiawati	85
23	Ludfi G	90
24	Lang-lang	90
25	Gholi	90
26	M.Fahmi	80
27	Nurma	80
28	Dinar sela	85
29	Beibi	90
Jumlah		500

**Lampiran 4**

Data Awal Dan Akhir Kecemasan Atlet Pencak Silat  
Kabupaten Tangerang

**Tabel 8** - Data Awal Dan Akhir Kecemasan Atlet Pencak  
Silat Kabupaten Tangerang

No	test awal (X)	$X^2$	test akhir (Y)	$Y^2$
1	17	289	14	196
2	16	256	14	196
3	24	576	20	400
4	17	289	15	225
5	21	441	18	342
6	25	625	20	400
7	26	676	21	441
8	24	576	20	400
9	20	400	18	324
10	21	441	17	289
11	19	361	17	289
12	22	484	19	361
13	20	400	17	289
14	24	576	20	400
15	18	324	18	324
16	18	324	16	256
17	20	400	18	324
18	13	169	13	169
19	17	289	15	225
20	14	196	14	256
21	21	441	17	289
22	15	225	13	169
23	29	841	22	484
24	21	441	19	361
25	24	576	20	400
26	16	256	15	225
27	22	484	18	324
28	17	289	15	225
29	20	400	17	289
$\Sigma$	581	12045	500	8872

## Lampiran 5

Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir kecemasan Atlet Pencak Silat  
KabupatenTangerang

Hipotesis

$H_0 : \mu_1 < \mu_2$

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$

1. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} M_X &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{581}{29} \\ &= 20,3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_Y &= \frac{\sum y}{n} \\ &= \frac{500}{29} \\ &= 17,2 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_X &= \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{29(12045) - (581)^2}{29(29-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{349305 - 337561}{812}} \\ &= 3,8 \end{aligned}$$



$$\begin{aligned}
 SY &= \sqrt{\frac{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{29(8872) - (500)^2}{29(29-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{257288 - 250000}{812}} \\
 &= 2,9
 \end{aligned}$$

### 3. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned}
 SEM_x &= \frac{SX}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{53,47}{\sqrt{10-1}} \\
 &= \frac{3,8}{5,29} \\
 &= 0,73
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SEM_y &= \frac{SY}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{2,9}{\sqrt{29-1}} \\
 &= \frac{2,9}{5,29} \\
 &= 0,55
 \end{aligned}$$

**Lampiran 6**

Data Awal Dan Akhir Tekanan Darah Sistolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

**Tabel 9** - Data Awal Dan Akhir Tekanan Darah Sistolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	test awal (X)	$X^2$	test akhir (Y)	$Y^2$
1	135	18225	125	15625
2	130	16900	120	14400
3	130	16900	110	12100
4	120	14400	120	14400
5	120	14400	110	12100
6	135	18225	125	15625
7	135	18225	120	14400
8	125	15625	110	12100
9	130	16900	125	15625
10	135	18225	125	15625
11	135	18225	130	16900
12	125	15625	115	13225
13	130	16900	120	14400
14	135	18225	125	15625
15	140	19600	130	16900
16	145	21025	130	16900
17	120	14400	115	13225
18	125	15625	115	13225
19	135	18225	120	14400
20	135	18225	125	15625
21	125	15625	115	13225
22	130	16900	125	15625
23	130	16900	125	15625
24	135	18225	125	15625
25	135	18225	125	15625
26	125	15625	120	14400
27	130	16900	125	15625
28	135	18225	120	14400
29	130	16900	125	15625
$\Sigma$	3795	497625	3520	428200

## Lampiran 7

### Perhitungan Tes Awal Dan Tes Akhir Tekanan Darah Sistolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

Hipotesis

$$H_0 : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} M_X &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{3795}{29} \\ &= 130,86 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_Y &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{3520}{29} \\ &= 121,73 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_X &= \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{29(497625) - (3795)^2}{29(29-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{14431125 - 14402025}{812}} = 5,9 \end{aligned}$$

$$S_Y = \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \sqrt{\frac{29(428200) - (3520)^2}{29(29-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{12417810 - 12390400}{812}} \\
 &= 5,8
 \end{aligned}$$

### 3. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned}
 SEM_x &= \frac{SX}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{5,9}{\sqrt{29-1}} \\
 &= \frac{5,9}{5,29} \\
 &= 1,11
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SEM_y &= \frac{SY}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{5,8}{\sqrt{29-1}} \\
 &= \frac{5,8}{5,29} \\
 &= 1,09
 \end{aligned}$$

**Lampiran 8**

Data Awal dan Akhir Tekanan Darah Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

**Tabel 10** - Data Awal Dan Akhir Tekanan Darah Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	test awal (X)	$X^2$	test akhir (Y)	$Y^2$
1	100	10000	90	8100
2	100	10000	95	9025
3	90	8100	90	8100
4	85	7225	80	6400
5	80	6400	80	6400
6	90	8100	85	7225
7	90	8100	80	6400
8	90	8100	80	6400
9	95	9025	80	6400
10	95	9025	80	6400
11	90	8100	85	7225
12	80	6400	80	6400
13	95	9025	80	6400
14	100	10000	90	8100
15	105	11025	95	9025
16	110	12100	100	10000
17	80	6400	75	5625
18	85	7225	75	5625
19	95	9025	90	8100
20	95	9025	85	7225
21	90	8100	80	6400
22	95	9025	85	7225
23	90	8100	90	8100
24	95	9025	90	8100
25	95	9025	90	8100
26	85	7225	80	6400
27	90	8100	80	6400
28	95	9025	85	7225
29	95	9025	90	8100
$\Sigma\Sigma$	2680	249050	2465	210625

## Lampiran 9

Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

Hipotesis

$$H_0: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

4. Mencari nilai rata-rata

$$\begin{aligned} M_X &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{2680}{29} \\ &= 92,41 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_Y &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{2465}{29} \\ &= 85 \end{aligned}$$

5. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_X &= \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{29(249050) - (2680)^2}{29(29-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{7222450 - 7182400}{812}} \\ &= 7 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SY &= \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{29(210625) - (2465)^2}{29(29-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{6108125 - 6076225}{812}} \\
 &= 6,2
 \end{aligned}$$

6. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned}
 SEM_x &= \frac{SX}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{7}{\sqrt{29-1}} \\
 &= \frac{7}{5,29} \\
 &= 1,32
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 SEM_y &= \frac{SY}{\sqrt{(n-1)}} \\
 &= \frac{6,2}{\sqrt{29-1}} \\
 &= \frac{6,2}{5,29} \\
 &= 1,17
 \end{aligned}$$

**Lampiran 10**

Data Selisih Tes Awal dan Akhir Kecemasan Atlet Pencak Silat  
Kabupaten Tangerang

**Tabel 11** - Data Selisih Tes Awal dan Akhir Kecemasan Atlet Pencak  
Silat Kabupaten Tangerang

No	test awal (X)	test akhir (Y)	D	$D^2$
1	17	14	3	9
2	16	14	2	4
3	24	20	4	16
4	17	15	2	4
5	21	18	3	9
6	25	20	5	25
7	26	21	5	25
8	24	20	4	16
9	20	18	2	4
10	21	17	4	16
11	19	17	2	4
12	22	19	3	9
13	20	17	3	9
14	24	20	4	16
15	18	18	0	0
16	18	16	2	4
17	20	18	2	4
18	13	13	0	0
19	17	15	2	4
20	14	14	0	0
21	21	17	4	16
22	15	13	3	9
23	29	22	7	49
24	21	19	2	4
25	24	20	4	16
26	16	15	1	1
27	22	18	4	16
28	17	15	2	4
29	20	17	3	9
$\Sigma$	581	500	82	302



## Lampiran 11

Perhitungan Kecemasan Tes Awal dan Tes Akhir Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

Hipotesis

$H_0: \mu_1 < \mu_2$

$H_1: \mu_1 > \mu_2$

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{82}{29} = 2,82$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{29(302) - (82)^2}{29(29-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{143120 - 112896}{812}} \\ &= 1,5 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{1,5}{\sqrt{29-1}} \\ &= \frac{1,5}{5,2} \\ &= 0,28 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned}t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{2,82}{0,28} \right| \\ &= 10,07\end{aligned}$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk)  $n_1 - 1 = 29 - 1 = 28$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,701

6. Kriteria pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka  $H_0$  diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (10,07) > t-tabel (1,701) maka  $H_0$  ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti Latihan reklasasi dapat menurunkan kecemasan.

**Lampiran 12**

Data selisih Tes Awal dan Akhir Tekanan Darah Sistolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

**Tabel 12** - Data Selisih tes Awal dan Akhir Tekanan Darah Sistolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	test awal (X)	test akhir (Y)	D	$D^2$
1	135	125	10	100
2	130	120	10	100
3	130	110	20	200
4	120	120	0	0
5	120	110	10	100
6	135	125	10	100
7	135	120	15	225
8	125	110	15	225
9	130	125	5	25
10	135	125	10	100
11	135	130	5	25
12	125	115	10	100
13	130	120	10	100
14	135	125	10	100
15	140	130	10	100
16	145	130	15	225
17	120	115	5	25
18	125	115	10	100
19	135	120	15	225
20	135	125	10	100
21	125	115	10	100
22	130	125	5	25
23	130	125	5	25
24	135	125	10	100
25	135	125	10	100
26	125	120	5	25
27	130	125	5	25
28	135	120	15	225
29	130	125	5	25
$\Sigma$	3795	3520	275	2925

### Lampiran 13

Perhitungan Tekanan Darah Sistolik Tes Awal dan Tes Akhir Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

Hipotesis

$$H_0: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1: \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{275}{29} = 9,48$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{29(2925) - (275)^2}{29(29-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{84825 - 75625}{812}} \\ &= 3,36 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{3,36}{\sqrt{29-1}} \\ &= \frac{3,36}{5,29} \\ &= 0,6 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned}t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{9,48}{0,6} \right| \\ &= 15,8\end{aligned}$$

5. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk)  $n_1 - 1 = 29 - 1 = 28$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,701

6. Kriteria pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka  $H_0$  diterima

7. Kesimpulan

Karena t-hitung (15,8) > t-tabel (1,701) maka  $H_0$  ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti latihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik.

**Lampiran 14**

Data selisih Tes Awal dan Akhir Tekanan Darah Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

**Tabel 13** - Data Selisih tes Awal dan Akhir Tekanan Darah Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	test awal (X)	test akhir (Y)	D	$D^2$
1	100	90	10	100
2	100	95	5	25
3	90	90	0	0
4	85	80	5	25
5	80	80	0	0
6	90	85	5	25
7	90	80	10	10
8	90	80	10	100
9	95	80	5	25
10	95	80	5	25
11	90	85	5	25
12	80	80	0	0
13	95	80	5	25
14	100	90	10	100
15	105	95	10	100
16	110	100	10	100
17	80	75	5	25
18	85	75	10	100
19	95	90	5	25
20	95	85	10	100
21	90	80	10	100
22	95	85	10	100
23	90	90	0	0
24	95	90	5	25
25	95	90	5	25
26	85	80	5	25
27	90	80	10	100
28	95	85	10	100
29	95	90	5	25
$\Sigma$	2680	2465	185	1435

### Lampiran 15

Perhitungan Tekanan Darah Diastolik Tes Awal dan Tes Akhir Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

Hipotesis

$H_0: \mu_1 < \mu_2$

$H_1: \mu_1 > \mu_2$

8. Mencari nilai rata-rata

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{185}{29} = 6,28$$

9. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{29(1435) - (185)^2}{29(29-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{41515 - 34225}{812}} \\ &= 9,1 \end{aligned}$$

10. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{9,1}{\sqrt{29-1}} \\ &= \frac{9,01}{5,2} \\ &= 1,71 \end{aligned}$$

## 11. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned}t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{6,38}{1,71} \right| \\ &= 3,73\end{aligned}$$

## 12. Mencari Nilai t – tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk)  $n_1 - 1 = 29 - 1 = 28$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,701

## 13. Kriteria pengujian

Jika t-hitung > t-tabel maka  $H_0$  ditolak

Jika t-hitung < t-tabel maka  $H_0$  diterima

## 14. Kesimpulan

Karena t-hitung (3,73) > t-tabel (1,701) maka  $H_0$  ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti latihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah diastolik.



**Lampiran 16**

Data Perhitungan Selisih

**Tabel14** - Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kecemasan Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	$(X_1 - X_2)$	$(X_1 - X_2)^2$
1	3	9
2	2	4
3	4	16
4	2	4
5	3	9
6	5	25
7	5	25
8	4	16
9	2	4
10	4	16
11	2	4
12	3	9
13	3	9
14	4	16
15	0	0
16	2	4
17	2	4
18	0	0
19	2	4
20	0	0
21	4	16
22	3	9
23	7	49
24	2	4
25	4	16
26	1	1
27	4	16
28	2	4
29	3	9
$\Sigma$	82	302

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$\begin{aligned} SEM_{X-M_Y} &= \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2} \\ &= \sqrt{(0,73)^2 + (0,55)^2} \\ &= \sqrt{0,53 + 0,3} \\ &= 0,91 \end{aligned}$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$\begin{aligned} t_o &= \left| \frac{M_X - M_Y}{SEM_{X-M_Y}} \right| \\ &= \left| \frac{20,03 - 17,2}{0,9} \right| \\ &= 3,14 \end{aligned}$$

3. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 + n_2 - 2 = 29 + 29 - 2 = 56$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,684

4. Kesimpulan

Karena t-hitung (3,14) > t-tabel (1,684), dengan demikian  $H_0$  ditolak, ada perbedaan pengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet pencak silat Kab.Tangerang mendapat pengaruh setelah latihan rileksasi

**Lampiran 17**

Data Perhitungan Selisih

**Tabel15** - Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Sisitolik Darah Atlet Pencak Silat KabupatenTangerang

No	$(X_1 - X_2)$	$(X_1 - X_2)^2$
1	10	100
2	10	100
3	20	200
4	0	0
5	10	100
6	10	100
7	15	225
8	15	225
9	5	25
10	10	100
11	5	25
12	10	100
13	10	100
14	10	100
15	10	100
16	15	225
17	5	25
18	10	100
19	15	225
20	10	100
21	10	100
22	5	25
23	5	25
24	10	100
25	10	100
26	5	25
27	5	25
28	15	225
29	5	25
$\Sigma$	275	2925

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$\begin{aligned}
 SEM_{X-M_Y} &= \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2} \\
 &= \sqrt{(1,11)^2 + (1,09)^2} \\
 &= \sqrt{1,2321 + 1,1881} \\
 &= 1,55
 \end{aligned}$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \left| \frac{M_X - M_Y}{SEM_{X-M_Y}} \right| \\
 &= \left| \frac{92,5 - 85}{1,55} \right| \\
 &= 4,8
 \end{aligned}$$

3. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 + n_2 - 2 = 29 + 29 - 2 = 56$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,684

4. Kesimpulan

Karena t-hitung (4,8) > t-tabel (1,684), dengan demikian  $H_0$  ditolak, ada perbedaan pada tekanan darah sistolik awal dan akhir terhadap penurunan kecemasan atlet pencak silat Kab.Tangerang mendapat pengaruh setelah latihan rileksasi .

**Lampiran 18**

Data Perhitungan Selisih

**Tabel 16-** Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Tekanan Darah Diastolik Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

No	$(X_1 - X_2)$	$(X_1 - X_2)^2$
1	10	100
2	5	25
3	0	0
4	5	25
5	0	0
6	5	25
7	10	10
8	10	100
9	5	25
10	5	25
11	5	25
12	0	0
13	5	25
14	10	100
15	10	100
16	10	100
17	5	25
18	10	100
19	5	25
20	10	100
21	10	100
22	10	100
23	0	0
24	5	25
25	5	25
26	5	25
27	10	100
28	10	100
29	5	25
$\Sigma$	185	1435

1. Mencari Standar Kesalahan Perbedaan Mean (SE)

$$\begin{aligned} SEM_{X-M_Y} &= \sqrt{(SEM_X)^2 + (SEM_Y)^2} \\ &= \sqrt{(1,32)^2 + (1,17)^2} \\ &= \sqrt{1,7424 + 1,3689} \\ &= 1,76 \end{aligned}$$

2. Mencari Nilai t-hitung

$$\begin{aligned} t_o &= \left| \frac{M_X - M_Y}{SEM_{X-M_Y}} \right| \\ &= \left| \frac{130,86 - 121,73}{1,76} \right| \\ &= 5,1 \end{aligned}$$

3. Mencari Nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 + n_2 - 2 = 29 + 29 - 2 = 56$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,684

4. Kesimpulan

Karena t-hitung (5,1) > t-tabel (1,684), dengan demikian  $H_0$  ditolak, ada perbedaan pada tekanan darah diastolik awal dan akhir terhadap penurunan kecemasan atlet pencak silat Kab.Tangerang mendapat pengaruh setelah latihan rileksasi .

## Lampiran 19

Tabel 17 – Nilai “t” untuk berbagai Dk

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

## Lampiran 20

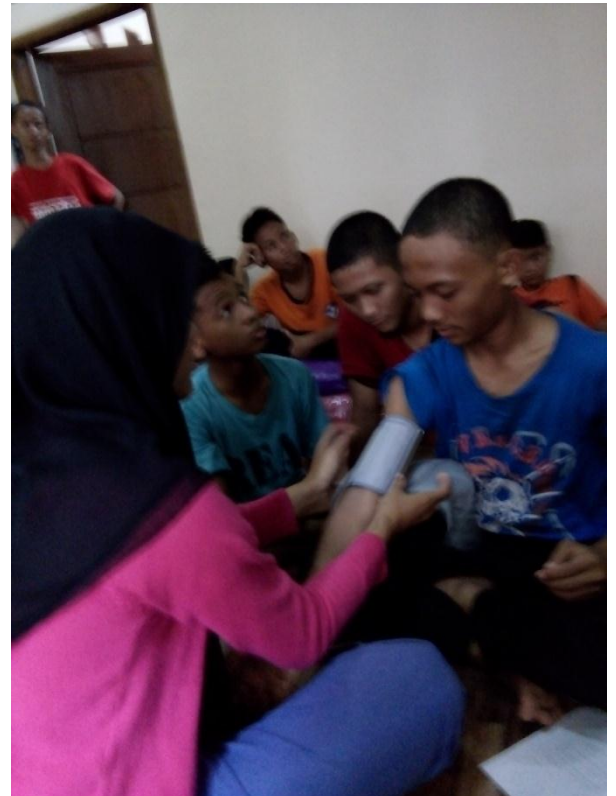
### Foto-foto Penelitian



Gambar : Test Awal Kecemasan  
Sumber: Pribadi



Gambar : Test Akhir Kecemasan  
Sumber: Pribadi



Gambar: Test Tekanan Darah  
Sumber: Pribadi