

Lampiran 1

Tabel 5. Data Biodata Sampel

NO	NAMA	UMUR	BB (Kg)	TB (Cm)	DN (mmHg)
1	Ny Hj Suhartini	65	57	170	140/90
2	Ny Hj Sutarmi Ross	62	63	164	140/70
3	Ny Sugiarti	64	68	160	140/90
4	Ny Yuyu	62	59	159	130/80
5	Ny Fatimah	61	69	164	120/80
6	Ny Wartti	65	57	160	140/90
7	Ny Ayi Rohmah	63	58	164	130/90
8	Ny Ida Farida	65	62	161	150/100
9	Ny Hj Nunung	65	60	156	140/80
10	Ny Hj Ida Djubaedah	60	67	162	130/70
11	Ny Suliah	62	58	155	120/70
12	Ny Hj Imriana	60	61	163	140/90
13	Ny Hartin Sudarning	65	67	164	140/90
14	Ny Hj Yusniarti	64	63	162	130/70
15	Ny Hj Enni Djayusman	62	73	160	150/80
16	Ny Ida Warni	62	70	160	110/70
17	Ny Qomariah	60	60	166	140/70
18	Ny Hj Chomsiatun	65	62	163	140/100
19	Ny Siti Rochanah	60	51	157	150/90
20	Ny Hj Yuyun Yohana	60	58	160	130/80

Lampiran 2

Tabel 6. Data Hasil Test Kadar LDL Awal dan Akhir

NO	NAMA	UMUR	Kadar LDL Sebelum (X)	Kadar LDL Sesudah (Y)
1	Ny Hj Suhartini	65	103	90
2	Ny Hj Sutarmi Ross	62	147	142
3	Ny Sugiarti	64	106	100
4	Ny Yuyu	62	138	133
5	Ny Fatimah	61	128	122
6	Ny Wartu	65	93	88
7	Ny Ayi Rohmah	63	131	122
8	Ny Ida Farida	65	201	197
9	Ny Hj Nunung	65	130	129
10	Ny Hj Ida Djubaedah	60	189	184
11	Ny Suliah	62	196	191
12	Ny Hj Imriana	60	180	176
13	Ny Hartin Sudarning	65	116	114
14	Ny Hj Yusniarti	64	136	136
15	Ny Hj Enni Djayusman	62	161	154
16	Ny Ida Warni	62	173	169
17	Ny Qomariah	60	102	100
18	Ny Hj Chomsiatun	65	140	137
19	Ny Siti Rochanah	60	147	143
20	Ny Hj Yuyun Yohana	60	139	137

Lampiran 3

Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Test Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) awal

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\ &= 201 - 93 \\ &= 108 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kelas Interval (KI)} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 20 \\ &= 1 + 3,3 \cdot 1,30 \\ &= 5,29 \longrightarrow 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{KI} \\ &= \frac{108}{5,29} \\ &= 20,41 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Syarat} &= K \cdot PK \geq R + 1 \\ &= 6 \cdot 20 \geq 108 + 1 \\ &= 120 \geq 109 \end{aligned}$$

B. Variabel Test Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Akhir

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\ &= 197 - 88 \\ &= 109 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kelas Interval (KI)} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 20 \\ &= 1 + 3,3 \cdot 1,30 \\ &= 5,29 \longrightarrow 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{KI} \\ &= \frac{109}{5,29} \\ &= 20,59 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Syarat} &= K \cdot PK \geq R + 1 \\ &6 \cdot 20 \geq 109 + 1 \\ &120 \geq 109 \end{aligned}$$

Lampiran 4

**Tabel 7. Data Distribusi Test Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Awal
Dan Akhir**

NO	X	Y	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{y}$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{y})^2$
1	103	90	-39.8	-48.2	1584.04	2323.24
2	147	142	4.2	3.8	17.64	14.44
3	106	100	-36.8	-38.2	1354.24	1459.24
4	138	133	-4.8	-5.2	23.04	27.04
5	128	122	-14.8	-16.2	219.04	262.44
6	93	88	-49.8	-50.2	2480.04	2520.04
7	131	122	-11.8	-16.2	139.24	262.44
8	201	197	58.2	58.8	3387.24	3457.44
9	130	129	-12.8	-9.2	163.84	84.64
10	189	184	46.2	45.8	2134.44	2097.64
11	196	191	53.2	52.8	2830.24	2787.84
12	180	176	37.2	37.8	1383.84	1428.84
13	116	114	-26.8	-24.2	718.24	585.64
14	136	136	-6.8	-2.2	46.24	4.84
15	161	154	18.2	15.8	331.24	249.64
16	173	169	30.2	30.8	912.04	948.64
17	102	100	-40.8	-38.2	1664.64	1459.24
18	140	137	-2.8	-1.2	7.84	1.44
19	147	143	4.2	4.8	17.64	23.04
20	139	137	-3.8	-1.2	14.44	1.44
Jumlah	2856	2764			19429.2	19999.2

Lampiran 5

Perhitungan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Awal dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) Akhir

A. Perincian Data Awal Untuk Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL).

1. Mencari Mean Awal

$$\begin{aligned} M_x &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{2856}{20} \\ &= 142,8 \end{aligned}$$

2. Mencari Standar Deviasi Awal

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{19429,2}{20}} \\ &= \sqrt{971,46} \\ &= 31,168 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Beda Mean awal

$$SE_{MX} = \frac{SDx}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{31,168}{\sqrt{20-1}}$$

$$= \frac{31,168}{\sqrt{19}}$$

$$= \frac{31,168}{4,358}$$

$$= 7,151$$

B. Perincian Data Akhir Untuk Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL).

1. Mencari Mean Akhir

$$M_y = \frac{\sum y}{n}$$

$$= \frac{2764}{20}$$

$$= 138,2$$

2. Mencari Standar Deviasi Akhir

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum (y - \bar{y})^2}{n}}$$

$$= \sqrt{\frac{19999,2}{20}}$$

$$= \sqrt{999,96}$$

$$= 31,622$$

3. Mencari Standar Kesalahan Beda Mean Akhir

$$SE_{My} = \frac{SDy}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{31,622}{\sqrt{20-1}}$$

$$= \frac{31,622}{\sqrt{19}}$$

$$= \frac{31,622}{4,358}$$

$$= 7,256$$

Lampiran 6

Tabel 8. Untuk Memperoleh Nilai -T

NO	X	Y	X^2	Y^2	D	D^2
1	103	90	10609	8100	13	169
2	147	142	21609	20164	5	25
3	106	100	11236	10000	6	36
4	138	133	19044	17689	5	25
5	128	122	16384	14884	6	36
6	93	88	8649	7744	5	25
7	131	122	17161	14884	9	81
8	201	197	40401	38809	4	16
9	130	129	16900	16641	1	1
10	189	184	35721	33856	5	25
11	196	191	38416	36481	5	25
12	180	176	32400	30976	4	16
13	116	114	13456	12996	2	4
14	136	136	18496	18496	0	0
15	161	154	25921	23716	7	49
16	173	169	29929	28561	4	16
17	102	100	10404	10000	2	4
18	140	137	19600	18769	3	9
19	147	143	21609	20449	4	16
20	139	137	19321	18769	2	4
Jumlah	2856	2764	427266	401984	92	582

Lampiran 7

Teknik perhitungan uji-t pada Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL)

1. Hipotesa

- a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ tidak terdapat penurunan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam darah setelah melakukan senam jantung sehat.
- b. $H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$ terdapat penurunan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) setelah melakukan senam jantung sehat.

2. Mean of different (M_D) atau nilai rata –rata hitung beda selisih

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{92}{20} \\ &= 4,6 \end{aligned}$$

3. Mencari standar deviasi dari perbedaan rata-rata dari perbedaan sektor variabel.

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2}$$

$$\begin{aligned} &= \sqrt{\frac{582}{20} - \left(\frac{92}{20}\right)^2} \\ &= \sqrt{29,1 - 21,16} \\ &= \sqrt{7,94} \\ &= 2,817 \end{aligned}$$

4. Mencari standar error dari mean perbedaan sektor antar variabel

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{2,817}{\sqrt{20-1}} \\ &= \frac{2,817}{\sqrt{19}} \\ &= \frac{2,817}{4,358} \\ &= 0,646448 \end{aligned}$$

5. Mencari nilai t hitung

$$t_h = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$= \frac{4,6}{0,646}$$

$$= 7,115$$

6. Mencari nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n – 1 pada signifikan 0,05

$$Dt / db = n - 1$$

$$t\text{-tabel} = 2,093$$

7. Menguji nilai hitung terhadap nilai t tabel dengan ketentuan sebagai berikut :

Menguji T – hitung dengan T- tabel

t – hitung \leq t – tabel, maka H0 diterima

t – hitung $>$ t – tabel, maka H0 ditolak

8. Kesimpulan

Nilai t-hitung = 7,115 dan t-tabel = 2,093 berarti terjadi penurunan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) setelah melakukan senam jantung sehat.

Lampiran 8

Tabel 9. Nilai T - Tabel.

<i>df atau db</i>	<i>Harga kritik "t" Pada Taraf Signifikansi:</i>	
	5%	1%
1	12,71	63,66
2	4,30	9,92
3	3,18	5,84
4	2,78	4,60
5	2,57	4,03
6	2,45	3,71
7	2,36	3,50
8	2,31	3,36
9	2,26	3,25
10	2,23	3,17
11	2,20	3,11
12	2,18	3,06
13	2,16	3,01
14	2,14	2,98
15	2,13	2,95
16	2,12	2,92
17	2,11	2,90
18	2,10	2,88
19	2,09	2,86
20	2,09	2,84
21	2,08	2,83
22	2,07	2,82
23	2,07	2,81
24	2,06	2,80
25	2,06	2,79

Sumber : Anas Sujiono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali pers, 2012), h.404.

Lampiran 9

Foto-foto Penelitian



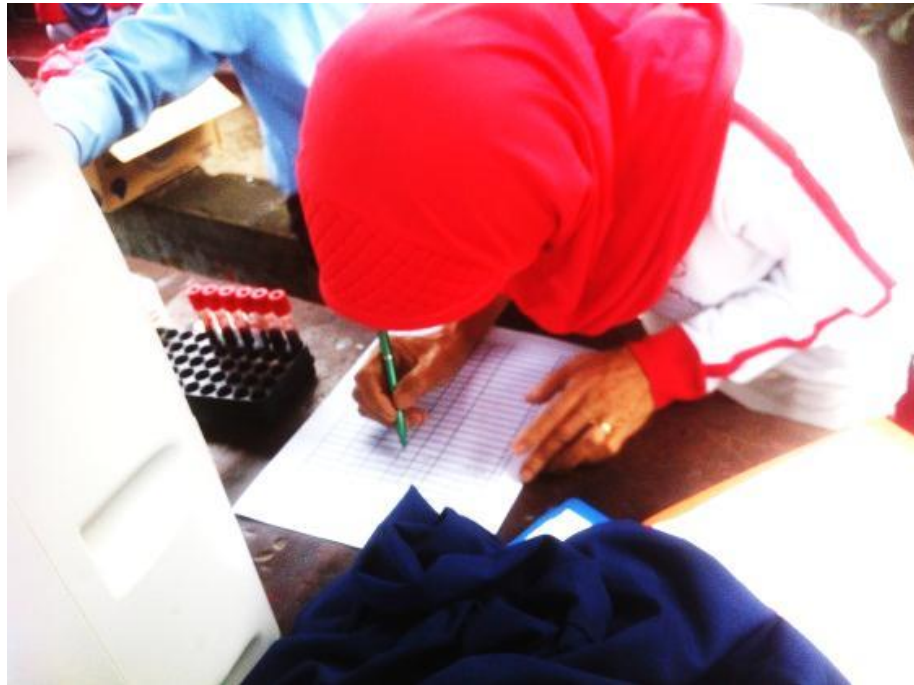
Gambar 5. Tipe dan Kaset



Gambar 6. Peralatan Pengambilan darah Sampel



Gambar 7. Pengambilan Darah Sampel Awal



Gambar 8. Absen setelah pengambilan darah awal



Gambar 9. Sampel darah awal



Gambar 10. Melakukan aktifitas senam jantung sehat



Gambar 11. Melakukan aktifitas senam jantung sehat



Gambar 12. Pengambilan darah akhir (setelah senam jantung sehat)



Gambar 13. Sampel darah Awal dan Akhir





**Gambar 14. Foto Bersama dengan klub senam jantung sehat
ANTAKUSUMA Depok**