

Lampiran 1

Table 4. Data Umum Sampel

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Keterangan	Kesediaan
1	M. Rizqy Aditya	L	15	Sehat	Bersedia
2	Alan Iqbal M	L	15	Sehat	Bersedia
3	Vicky Putra	L	15	Sehat	Bersedia
4	Christian	L	16	Sehat	Bersedia
5	Ariel	L	15	Sehat	Bersedia
6	Mirza Fahrezi	L	16	Sehat	Bersedia
7	Panji Budiarto	L	15	Sehat	Bersedia
8	Jeffri Mangihut	L	15	Sehat	Bersedia
9	Erwin Riatna	L	16	Sehat	Bersedia
10	Afrizal Bachri	L	15	Sehat	Bersedia
11	Ngarap Imanuel	L	15	Sehat	Bersedia
12	David Bagas	L	15	Sehat	Bersedia
13	M. Ekky	L	15	Sehat	Bersedia
14	Thariq Akbar	L	16	Sehat	Bersedia
15	Arda	L	15	Sehat	Bersedia
16	Fransiskus	L	16	Sehat	Bersedia
17	Didit Aditya	L	16	Sehat	Bersedia

18	Refo Tegar	L	15	Sehat	Bersedia
19	Putu Wahyu	L	15	Sehat	Bersedia
20	Aldi	L	16	Sehat	Bersedia

Lampiran 2**Data Table 5. Data Tes Awal Denyut Nadi Istirahat**

No	Nama	Denyut Nadi Istirahat Awal (X/Menit) (X)
1	M. Rizqy Aditya	73
2	Alan Iqbal M	71
3	Vicky Putra	75
4	Christian	77
5	Ariel	79
6	Mirza Fahrezi	77
7	Panji Budiarto	75
8	Jeffri Mangihut	75
9	Erwin Riatna	77
10	Afrizal Bachri	73
11	Ngarap Ima	69
12	David Bagas	81
13	M. Ekky	75
14	Thariq Akbar	79
15	Arda	79
16	Fransiskus	71
17	Didit Aditya	77

18	Refo Tegar	73
19	Putra Wahyu	67
20	Aldi	73

Lampiran 3**Data Tabel 6. Data Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat**

No	Nama	Denyut Nadi Istirahat Akhir (X/Menit) (Y)
1	M. Rizqy Aditya	67
2	Alan Iqbal M	63
3	Vicky Putra	73
4	Christian	74
5	Ariel	77
6	Mirza Fahrezi	75
7	Panji Budiarto	71
8	Jeffri Mangihut	73
9	Erwin Riatna	75
10	Afrizal Bachri	69
11	Ngarap Ima	63
12	David Bagas	77
13	M. Ekky	69
14	Thariq Akbar	77
15	Arda	71
16	Fransiskus	61
17	Didit Aditya	73

18	Refo Tegar	71
19	Putra Wahyu	59
20	Aldi	65

Lampiran 4

Tabel 7. Data Hasil Tes Awal Dan Akhir Denyut Nadi Istirahat

No	Denyut Nadi Istirahat Awal (X/Menit) (X)	Denyut Nadi Istirahat Akhir (X/Menit) (Y)
1	73	67
2	71	63
3	75	73
4	77	74
5	79	77
6	77	75
7	75	71
8	75	73
9	77	75
10	73	69
11	69	63
12	81	77
13	75	69
14	79	77
15	79	71
16	71	61

17	77	73
18	73	71
19	67	59
20	73	65
Σ	1496	1403

Lampiran 5

Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

- Data test awal denyut nadi istirahat

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \text{data besar} - \text{data kecil} \\ &= 81 - 67 \\ &= 14 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 20 \\ &= 1 + (3,3) 1,30 \\ &= 5,29 \text{ (5)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{14}{5} \\ &= 2,8 \text{ (3)} \end{aligned}$$

- Data Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat

$$\begin{aligned}\text{Rentang} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\ &= 77 - 59 \\ &= 18\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Banyak Kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 20 \\ &= 1 + (3,3) 1,30 \\ &= 5,29 \text{ (5)}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Panjang Kelas} &= \frac{R}{\text{BK}} \\ &= \frac{18}{5} \\ &= 3,6 \text{ (4)}\end{aligned}$$

Lampiran 6

Tabel 8. Data Hasil Penelitian Denyut Nadi Istirahat Sebelum Dan Setelah Latihan

No	X	Y	X	Y	x^2	y^2	Xy
1	73	67	-1,8	-3,2	3,24	10,24	5,76
2	71	63	-3,8	-7,2	14,44	51,84	27,36
3	75	73	0,2	2,8	0,04	7,84	0,56
4	77	74	2,2	3,8	4,84	14,44	8,36
5	79	77	4,2	6,8	17,64	46,24	28,56
6	77	75	2,2	4,8	4,84	23,04	10,56
7	75	71	0,2	0,8	0,04	0,64	0,16
8	75	73	0,2	2,8	0,04	7,84	0,56
9	77	75	2,2	4,8	4,84	23,04	10,56
10	73	69	-1,8	-1,2	3,24	1,44	2,16
11	69	63	-5,8	-7,2	33,64	51,84	41,76
12	81	77	6,2	6,8	38,44	46,24	42,16
13	75	69	0,2	-1,2	0,04	1,44	0,24
14	79	77	4,2	6,8	17,64	46,24	28,56
15	79	71	4,2	0,8	17,64	0,64	3,36
16	71	61	-3,8	-9,8	14,44	96,04	37,24
17	77	73	2,2	2,8	4,84	7,84	6,16

18	73	71	-1,8	0,8	3,24	0,64	1,44
19	67	59	-7,8	-11,2	60,84	125,44	87,36
20	73	65	-1,8	-5,2	3,24	27,04	9,36
Σ	1496	1403			247	590	
M	74.8	70.2					
SD					3,5	5,4	
SEM					0,8	1,24	

Lampiran 7

Perhitungan data awal dan akhir denyut nadi istirahat

1. Mencari mean tes awal dan tes akhir

$$M_x = \frac{\sum x}{n} = \frac{1496}{20} = 74,8$$

$$M_y = \frac{\sum y}{n} = \frac{1403}{20} = 70,15$$

2. Mencari Standar Deviasi Tes Awal dan Tes Akhir

$$SD_x = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{247}{20}} = \sqrt{12,35} = 3,51 = 3,5$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{590}{20}} = \sqrt{29,5} = 5,43 = 5,4$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean (SDM) Tes Awal dan Tes Akhir

$$SE_{M_x} = \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} = \frac{3,5}{\sqrt{20-1}} = \frac{3,5}{\sqrt{19}} = \frac{3,5}{4,35} = 0,8$$

$$SE_{M_y} = \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}} = \frac{5,4}{\sqrt{20-1}} = \frac{5,4}{\sqrt{19}} = \frac{5,4}{4,35} = 1,24$$

Lampiran 8

Tabel 9. Data Tes Denyut Nadi Istirahat Untuk Perhitungan Uji-T

No	Denyut Nadi Istirahat awal (x/menit) (X)	Denyut Nadi Istirahat Akhir (X/Menit) (Y)	D (X-Y)	D ²
1	73	67	6	36
2	71	63	8	64
3	75	73	2	4
4	77	74	3	9
5	79	77	2	4
6	77	75	2	4
7	75	71	4	16
8	75	73	2	4
9	77	75	2	4
10	73	69	4	16
11	69	63	6	36
12	81	77	4	16
13	75	69	6	36
14	79	77	2	4
15	79	71	8	64
16	71	61	10	100

17	77	73	4	16
18	73	71	2	4
19	67	59	8	64
20	73	65	8	64
Σ	1496	1403	93	565

Lampiran 9

Teknik Penghitung uji-t pada Tes Denyut Nadi Istirahat

1. Hipotesis

a. H_0 : $\mu_1 = \mu_2$ tidak terdapat perubahan denyut nadi istirahat di akhir

Latihan Lompat Tali Siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA.

b. H_1 : $\mu_1 \neq \mu_2$ terdapat perubahan denyut nadi istirahat di akhir Latihan

Lompat Tali Siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA.

2. Nilai rata-rata hitung dari beda selisih antar variable :

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

$$= \frac{93}{20}$$

$$= 4.65$$

3. Mencari Standar Deviasi dari perbedaan skor antara variabel :

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

$$= \sqrt{\frac{565}{20} - (4.65)^2}$$

$$= \sqrt{28.25 - 21.62}$$

$$= \sqrt{6.63}$$

$$= 2.57$$

4. Mencari Standar Error dari Mean perbedaan skor variabel.

$$\begin{aligned}
 SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{2,57}{\sqrt{20-1}} \\
 &= \frac{2,57}{\sqrt{19}} \\
 &= \frac{2,57}{4,35} \\
 &= 0,59
 \end{aligned}$$

5. Mencari nilai t hitung dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\
 &= \frac{4,65}{0,59} \\
 &= 7,88
 \end{aligned}$$

6. Mencari nilai t tabel :

T tabel dengan Derajat Kebebasan (dk) = n – 1 pada taraf signifikansi :

$$\begin{aligned}
 dt / db &= n-1 & t \text{ tabel} &= 2,09 \\
 &= 20 - 1 \\
 &= 19
 \end{aligned}$$

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

:

- Jika $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak.
- Jika $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, maka H_0 diterima.
- Nilai $t \text{ hitung} = 7,88$ dan $t \text{ tabel} = 2,09$
- Nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ menunjukkan bahwa hipotesa H_0 di tolak.

8. Penarikan Kesimpulan :

Nilai $t \text{ hitung} > t \text{ tabel} : 7,88 > 2,09$

Dengan demikian latihan lompat tali memiliki pengaruh terhadap denyut nadi istirahat pada siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA.

Lampiran 10

Tabel 10. Program Latihan Lompat Tali Siswa SMA YADIKA 11

JATIRANGGA:

Pertemuan (Minggu)	Jenis Latihan	Set	Repetisi	Istirahat / set (menit)
1 (senin, rabu dan jumat 1,3,5 des2014)	A. Pemanasan B. Latihan inti (lompat tali) C. Pendinginan	4	50	1
2 (senin, rabu dan jumat 8,10,12 des 2014)	A. Pemanasan B. Latihan inti (lompat tali) C. Pendinginan	5	50	1
3 (senin, rabu dan jumat 15,17,19 des 2014)	A. Pemanasan B. Latihan inti (lompat tali) C. Pendinginan	6	50	1
4 (senin, rabu dan jumat 22,24,26 des 2014)	A. Pemanasan B. Latihan inti (lompat tali) C. Pendinginan	7	50	1
5 (senin, rabu dan jumat 29 & 31 des 2014, 2 jan 2015)	A. Pemanasan B. Latihan inti (lompat tali) C. Pendinginan	8	50	1
6 (senin, rabu dan jumat 5,7,9 jan 2015)	A. Pemanasan B. Latihan inti (lompat tali) C. Pendinginan	9	50	1

Lampiran 11

Foto-foto penelitian



Gambar 3. Pemasaran dengan cara streaching dinamis

Sumber : Dokumentasi



Gambar 4. Pemasaran dengan cara streaching dinamis

Sumber : Dokumentasi



Gambar 5. Pelaksanaan latihan lompat tali

Sumber : Dokumentasi



Gambar 6. Pelaksanaan latihan lompat tali

Sumber : Dokumentasi



Gambar 7. Pengambilan denyut nadi setelah melakukan aktivitas lompat tali

Sumber : Dokumentasi



Gambar 8. Pengambilan denyut nadi setelah melakukan aktivitas lompat tali

Sumber : Dokumentasi



Gambar 9. Aktivitas pada saat melakukan stretching statis

Sumber : Dokumentasi



Gambar 10. Siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI

Sumber : Dokumentasi

Lampiran 12

Tabel 11. Nilai “t” Untuk Berbagai df

df Atau db	Harga Kritik “t” Pada Taraf Signifikan	
	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	2,81	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
25	2,06	2,79
30	2,04	2,75
40	2,02	2,71
50	2,01	2,68
60	2,00	2,65
70	2,00	2,65
80	1,99	2,64
90	1,99	2,63
100	1,98	2,63
200	1,97	2,60
300	1,97	2,59
400	1,97	2,59
500	1,96	2,59