

## Lampiran 1

Tabel 6. Data Sampel Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 yang mengikuti *slow continuous run* dan jalan cepat.

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Ket. Sehat Dokter	Keterangan
1.	Dion Sepria Rudi	19	Laki-laki	Sehat	Layak
2.	Gilang Ramadan	19	Laki-laki	Sehat	Layak
3.	Halpi Salam	18	Laki-laki	Sehat	Layak
4.	Hidayat	19	Laki-laki	Sehat	Layak
5.	Lukman Hakim	18	Laki-laki	Sehat	Layak
6.	M. Edo Alfiyan	17	Laki-laki	Sehat	Layak
7.	M. Rizki	18	Laki-laki	Sehat	Layak
8.	M.Aziz Setiadi	19	Laki-laki	Sehat	Layak
9.	M.Teguh	18	Laki-laki	Sehat	Layak
10.	Nurikhwan Aziz	18	Laki-laki	Sehat	Layak
11.	Pratama	17	Laki-laki	Sehat	Layak
12.	Purbawisesa	18	Laki-laki	Sehat	Layak
13.	Radika Ilham	17	Laki-laki	Sehat	Layak
14.	Rauf	17	Laki-laki	Sehat	Layak
15.	Reza Oktavian	17	Laki-laki	Sehat	Layak
16.	Riki Fadillah	18	Laki-laki	Sehat	Layak
17.	Rizky Yorda Baus	18	Laki-laki	Sehat	Layak
18.	Taufik	17	Laki-laki	Sehat	Layak
19.	Tito Karjani	18	Laki-laki	Sehat	Layak
20.	Yandy Guntur	19	Laki-laki	Sehat	Layak

## Lampiran 2

Tabel 7. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas *Slow Continuous Run*.

No	Nama	Gula Darah Awal (mg/dl)	Gula Darah Akhir (mg/dl)	Penurunan Kadar Gula Darah (mg/dl)
1.	Dion Sepria Rudi	125	90	35
2.	Gilang Ramadan	123	98	25
3.	Halpi Salam	123	94	29
4.	Hidayat	122	89	33
5.	Lukman Hakim	121	84	37
6.	M. Edo Alfiyan	120	86	34
7.	M. Rizki	118	90	28
8.	M.Aziz Setiadi	117	91	26
9.	M.Teguh	117	90	27
10.	Nurikhwan Aziz	116	88	28
11.	Pratama	115	95	20
12.	Purbawisesa	113	85	28
13.	Radika Ilham	113	87	26
14.	Rauf	110	85	25
15.	Reza Oktavian	107	81	26
16.	Riki Fadillah	107	84	23
17.	Rizky Yorda Baus	106	90	16
18.	Taufik	104	80	24
19.	Tito Karjani	103	79	24
20.	Yandy Guntur	101	83	18

Tabel 8. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas Jalan Cepat.

No	Nama	Gula Darah Awal (mg/dl)	Gula Darah Akhir (mg/dl)	Penurunan Kadar Gula Darah (mg/dl)
1.	Dion Sepria Rudi	122	106	16
2.	Gilang Ramadan	123	102	21
3.	Halpi Salam	120	108	12
4.	Hidayat	120	105	15
5.	Lukman Hakim	118	94	24
6.	M. Edo Alfiyan	119	105	14
7.	M. Rizki	117	107	10
8.	M.Aziz Setiadi	116	105	11
9.	M.Teguh	115	96	19
10.	Nurikhwan Aziz	110	95	15
11.	Pratama	115	92	23
12.	Purbawisesa	115	96	19
13.	Radika Ilham	114	92	22
14.	Rauf	114	99	15
15.	Reza Oktavian	113	91	22
16.	Riki Fadillah	112	97	15
17.	Rizky Yorda Baus	112	95	17
18.	Taufik	110	93	17
19.	Tito Karjani	107	95	12
20.	Yandy Guntur	109	94	15

### Lampiran 3

Tabel 9. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat.

No	Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas <i>Slow Continuous Run</i>	Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas Jalan Cepat
1.	35	16
2.	25	21
3.	29	12
4.	33	15
5.	37	24
6.	34	14
7.	28	10
8.	26	11
9.	27	19
10.	28	15
11.	20	23
12.	28	19
13.	26	22
14.	25	15
15.	26	22
16.	23	15
17.	16	17
18.	24	17
19.	24	12
20.	18	15

## Lampiran 4

Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Tes Kadar Gula Darah pada Aktivitas *Slow Continuous Run*.

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 37 - 16 \\ &= 21 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3,3 \log n) \\ &= 1 + (3,3 \log 20) \\ &= 1 + (3,3 \times 1,30) \\ &= 4,29 \text{ (5)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{21}{5} \\ &= 4,2 \text{ (5)} \end{aligned}$$

B. Variabel Tes Kadar Gula Darah pada Aktivitas Jalan Cepat

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 24 - 10 \\ &= 14 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3,3 \log n) \\ &= 1 + (3,3 \log 20) \\ &= 1 + (3,3 \times 1,30) \\ &= 4,29 \text{ (5)} \end{aligned}$$

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

### Lampiran 5

Tabel 10. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar *Error* pada *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat.

No.	X	Y	x	Y	x <sup>2</sup>	y <sup>2</sup>	x.y
1	35	16	8,4	-0,7	70,56	0,49	-5,88
2	25	21	-1,6	4,3	2,56	18,49	-6,88
3	29	12	2,4	-4,7	5,76	22,09	-11,28
4	33	15	6,4	-1,7	40,96	2,89	-10,88
5	37	24	10,4	7,3	108,16	53,29	75,92
6	34	14	7,4	-2,7	54,76	7,29	-19,98
7	28	10	1,4	-6,7	1,96	44,89	-9,38
8	26	11	-0,6	-5,7	0,36	32,49	3,42
9	27	19	0,4	2,3	0,16	5,29	0,92
10	28	15	1,4	-1,7	1,96	2,89	-2,38
11	20	23	-6,6	6,3	43,56	39,69	-41,58
12	28	19	1,4	2,3	1,96	5,29	3,22
13	26	22	-0,6	5,3	0,36	28,09	-3,18
14	25	15	-1,6	-1,7	2,56	2,89	2,72
15	26	22	-0,6	5,3	0,36	28,09	-3,18
16	23	15	-3,6	-1,7	12,96	2,89	6,12
17	16	17	-10,6	0,3	112,36	0,09	-3,18
18	24	17	-2,6	0,3	6,76	0,09	-0,78
19	24	12	-2,6	-4,7	6,76	22,09	12,22
20	18	15	-8,6	-1,7	73,96	2,89	14,62
$\Sigma$	532	334			548,8	322,2	
M	26,6	16,7					
SD					122,71	72,04	
SME					6,45	3,79	

## Lampiran 6

Perhitungan Data yang Mengikuti *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat.

1. Mencari Mean tes yang Mengikuti *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat

$$M_x \text{ atau } M_1 = \frac{\sum x}{N_1} = \frac{532}{20} = 26,6$$

$$M_y \text{ atau } M_2 = \frac{\sum y}{N_1} = \frac{334}{20} = 16,7$$

2. Mencari Standar Deviasi tes yang Mengikuti *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat.

$$\begin{aligned} SD_x \text{ atau } SD_1 &= \sqrt{\frac{\sum FX^2}{N_1}} \\ &= \sqrt{\frac{548,8}{20}} = 27,44 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD_y \text{ atau } SD_2 &= \sqrt{\frac{\sum Fy^2}{N_1}} \\ &= \sqrt{\frac{322,2}{20}} = 16,11 \end{aligned}$$



3. Mencari Standar Kesalahan Mean ( $SE_{MD}$ ) Tes Awal dan Tes Akhir

$$\begin{aligned} SE_{MX} \text{ atau } SE_{M1} &= \frac{SDx}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{5,23}{\sqrt{20-1}} = 1,20 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SE_{My} \text{ atau } SE_{M2} &= \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{4,01}{\sqrt{20-1}} = 0,92 \end{aligned}$$

## Lampiran 7

### Teknik Perhitungan Uji-t Tes Kadar Gula Darah

#### 1. Hipotesis

$$\text{a. } H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$\text{b. } H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

#### 2. Mencari Standart Error Perbedaan Skor antara M1 dan M2

$$\begin{aligned} SE_{m1-m2} &= \sqrt{SEm1^2 + SEm2^2} \\ &= \sqrt{1,20^2 + 0,92^2} \\ &= \sqrt{1,44 + 0,84} = 1,51 \end{aligned}$$

#### 3. Mencari Nilai t hitung

$$\begin{aligned} t_o &= \frac{M1-M2}{SE M1-M2} \\ &= \frac{26,6-16,7}{1,51} = 6,539 \end{aligned}$$

#### 4. Mencari Nilai t tabel

t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 pada taraf signifikan = 0,05.

$$dt/db = n - 1$$

$$20 - 1 = 19$$

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

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

Jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima

Jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak

Nilai  $t_{hitung} = 6,539$  dan  $t_{tabel} = 2,093$

Nilai  $t_{hitung} >$  Nilai  $t_{tabel}$  menunjukkan bahwa Hipotesa  $H_0$  ditolak

6. Kesimpulan

Nilai  $t_{hitung} = 6,539$  dan  $t_{tabel} = 2,093$  berarti  $t_{hitung} >$   $t_{tabel}$  berarti : Efek kerja *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah.

## Lampiran 8

Tabel 11. Nilai t-tabel

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 9

Gambar – Gambar Penelitian.



Gambar 1. Alat pengukur kadar gula darah dan perlengkapan pendukung.



Gambar 2. Pengambilan darah pada sampel.



Gambar 3. Berdoa dan melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas.



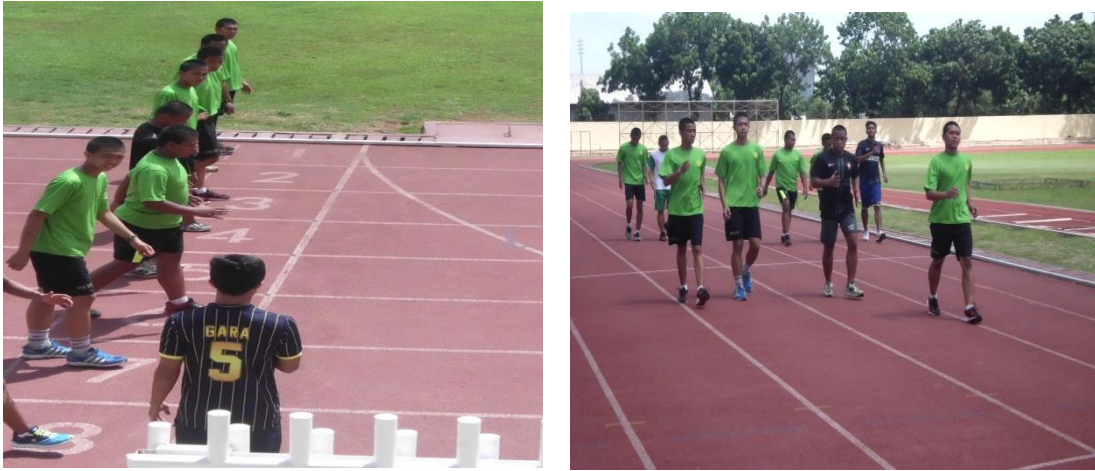
Gambar 4. Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas.



Gambar 5. Sampel melakukan treatment.



Gambar 6. Sampel melakukan treatment.



Gambar 7. Sampel melakukan treatment.



Gambar 8. Foto bersama dengan sampel