

## Lampiran 12

## Hasil tes awal dan tes akhir

No	nama	jenis kelamin	sebelum	sesudah
1	shafa nada	P	93	114
2	m rafid	L	102	94
3	regina g	P	107	113
4	sasky aiaya w	P	92	133
5	adilla zakia	P	94	136
6	nadia farah	P	114	136
7	imam hambali	L	84	109
8	Michelle j	P	112	128
9	nisa adzhani	P	103	126
10	eric saputro	L	89	119
11	priscilla a	P	91	127
12	ibrahim	L	89	139
13	kevin hadi	L	91	142
14	andhika r	L	84	113
15	nurul i	P	99	128
16	aldrin a	L	93	108
17	fraderic j	L	89	114
18	syehu t	L	89	120
19	gladys kezia	P	108	123
20	kevanata s	L	80	125
jumlah			1903	2447
rata-rata			95.15	122.35

## Distribusi Frekuensi

## A. Tes Awal

No	kelas interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	80 - 86	83	3	15%
2	87 - 93	90	9	45%
3	94 - 100	97	2	10%
4	101 - 107	104	3	15%
5	108 - 114	111	3	15%
	Jumlah		20	

## A. Tes akhir

No	kelas interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	94 - 103	98.5	1	5%
2	104 - 113	108.5	4	20%
3	114 - 123	118.5	5	25%
4	124 - 133	128.5	6	30%
5	134 - 143	138.5	4	20%
	Jumlah		20	

### Distribusi Tes Awal Dan Tes Akhir

no	X	devisi X	X <sup>2</sup>	Y	devisi Y	Y <sup>2</sup>	XY
1	93	-2.15	4.6225	114	-8.35	69.7225	17.9525
2	102	6.85	46.9225	94	-28.35	803.723	-194.2
3	107	11.85	140.423	113	-9.35	87.4225	-110.8
4	92	-3.15	9.9225	133	10.65	113.423	-33.548
5	94	-1.15	1.3225	136	13.65	186.323	-15.698
6	114	18.85	355.323	136	13.65	186.323	257.303
7	84	-11.15	124.323	109	-13.35	178.223	148.853
8	112	16.85	283.923	128	5.65	31.9225	95.2025
9	103	7.85	61.6225	126	3.65	13.3225	28.6525
10	89	-6.15	37.8225	119	-3.35	11.2225	20.6025
11	91	-4.15	17.2225	127	4.65	21.6225	-19.298
12	89	-6.15	37.8225	139	16.65	277.223	-102.4
13	91	-4.15	17.2225	142	19.65	386.123	-81.548
14	84	-11.15	124.323	113	-9.35	87.4225	104.253
15	99	3.85	14.8225	128	5.65	31.9225	21.7525
16	93	-2.15	4.6225	108	-14.35	205.923	30.8525
17	89	-6.15	37.8225	114	-8.35	69.7225	51.3525
18	89	-6.15	37.8225	120	-2.35	5.5225	14.4525
19	108	12.85	165.123	123	0.65	0.4225	8.3525
20	80	-15.15	229.523	125	2.65	7.0225	-40.148
Σ	1903		1752.55	2447		2774.55	201.95
rata2	95.15		87.6275	122.35		138.728	10.0975

Keterangan :

X = Hasil tes awal

Y = Hasil tes akhir

1. Tes awal

$$X = 1903$$

$$\sum X^2 = 1752.55$$

$$n = 20$$

2. Tes akhir

$$Y = 2447$$

$$\sum Y^2 = 2774.55$$

$$n = 20$$

3. Mencari nilai rata-rata (mean) untuk :

a. Tes awal (X)

$$\begin{aligned} X &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{1903}{20} \\ &= 95.15 \end{aligned}$$

b. Tes akhir (Y)

$$\begin{aligned} Y &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{2447}{20} \\ &= 122.35 \end{aligned}$$

4. Mencari nilai rata-rata (mean) untuk :

a. Tes awal (X)

$$\begin{aligned} SDx &= \sqrt{\frac{\sum X^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{1752.55}{20}} \end{aligned}$$

$$= 9.360$$

b. Tes akhir (Y)

$$\begin{aligned} SD_y &= \sqrt{\frac{\sum Y^2}{n}} \\ &= \sqrt{\frac{2774.55}{20}} \\ &= 11.778 \end{aligned}$$

5. Mencari standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

a. Tes awal (X)

$$\begin{aligned} SD_{mx} &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{9.360}{\sqrt{20-1}} \\ &= 2,147 \end{aligned}$$

b. Tes akhir (Y)

$$\begin{aligned} SD_{my} &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{11.778}{\sqrt{20-1}} \\ &= 2.702 \end{aligned}$$

6. Mencari koefisien korelasi (r<sub>xy</sub>)

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{201.95}{\sqrt{(1752.55)(2774.55)}} \\
 &= \frac{201.95}{2205.116} \\
 &= 0,091
 \end{aligned}$$

7. Mencari standar deviasi perbedaan

$$\begin{aligned}
 SD_{bm} &= \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2 - 2.r_{xy} (SD_{mx})(SD_{my})} \\
 &= \sqrt{(2.147)^2 + (2.702)^2 - 2.0.091(2.147)(2.702)} \\
 &= \sqrt{4.611974 + 7.301447 - 0.183(2.449)(3.266)} \\
 &= \sqrt{11.913 - 1.062} \\
 &= \sqrt{10.850} \\
 &= 3.294
 \end{aligned}$$

8. Mencari t-hitung ( $t_{hit}$ )

$$\begin{aligned}
 t_{hit} &= \frac{M_x - M_y}{SD_{bm}} \\
 &= \frac{98.15 - 122.35}{3.294} \\
 &= \frac{-27.2}{3.294} \\
 &= 8.257
 \end{aligned}$$

9. Mencari t-tabel ( $t_{tab}$ )

Ttabel dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $(n-1)$  pada taraf kenyataan  $\alpha = 0,05$   $dk = 20 - 1 = 19$ ,  $t_{tabel} = 2,093$

10. Perbandingan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$

$$t_{hit} = 8.257 > t_{tab} = 2,064$$

Dari perhitungan statistik menggunakan *Microsoft excel* dan secara manual diperoleh t-hitung sebesar 8,257 sementara dengan derajat bebas sebesar 19, diperoleh t-tabel sebesar 2,093. Karena t-hitung  $>$  t-tabel serta tingkat signifikansi sebesar 0,05, Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternative ( $H_1$ ) diterima.

Oleh karena itu, dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rata-rata motivasi atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa penerapan metode bermain. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penerapan metode bermain efektif untuk meningkatkan motivasi atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014.

## Lampiran 13

Foto Pelaksanaan penelitian :



Gambar 5. Atlet Berdoa Sebelum Memulai Latihan

Sumber Gambar : Foto peneliti



Gambar 6. Pengarahan Pelatih

Sumber Gambar : Foto Peneliti





Gambar 7. Permainan Kupu-kupu hinggap 1

Sumber Gambar : Foto Peneliti



Gambar 8. Permainan Kupu-kupu hinggap 2

Sumber Gambar : Foto Peneliti



Gambar 9. Permainan Lempar Tembak 1

Sumber gambar : foto peneliti



Gambar 10. Permainan Lempar Tembak 2

Sumber gambar : foto peneliti



Gambar 11. Permainan buah jongkok 1

Sumber Gambar : Foto Peneliti



Gambar 12 Permainan buah jongkok 2

Sumber Gambar : Foto Peneliti



Gamba 13. Atlet Sedang Melakukan Aktivitas Latihan

Sumber Gambar : Foto Penelitian



Gamba 14. Atlet Sedang Melakukan Aktivitas Latihan

Sumber Gambar : Foto Penelitian



Gambar 15 Berfoto Bersama Atlet dan Pelatih

Sumber Gambar : Foto Penelitian