

## Lampiran 1

### Data Hasil Tes Awal Kadar Glukosa Darah

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Test Awal
1	Andhika Putra	Laki-laki	25	131
2	Bagus Satrio Aji	Laki-laki	23	130
3	Angga Prabowo	Laki-laki	23	109
4	Rivaldi Aji Tama	Laki-laki	22	109
5	Novian F	Laki-laki	24	99
6	Aldy Primadani	Laki-laki	23	99
7	Dimas	Laki-laki	21	93
8	Rajju Akbar	Laki-laki	25	93
9	Aryo Sembodo	Laki-laki	22	91
10	Abdullah Barajja	Laki-laki	25	75

**Lampiran 2**

## Data Hasil Tes Akhir Kadar Glukosa Darah

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Test Akhir
1	Andhika Putra	Laki-laki	25	93
2	Bagus Satrio Aji	Laki-laki	23	92
3	Angga Prabowo	Laki-laki	23	79
4	Rivaldi Aji Tama	Laki-laki	22	75
5	Novian F	Laki-laki	24	79
6	Aldy Primadani	Laki-laki	23	81
7	Dimas	Laki-laki	21	55
8	Rajju Akbar	Laki-laki	25	61
9	Aryo Sembodo	Laki-laki	22	67
10	Abdullah Barajja	Laki-laki	25	55

### Lampiran 3

#### Data Tes Awal dan Tes Akhir skor Kadar Glukosa Darah

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pengukuran Kadar Glukosa	
				Awal	Akhir
1	Andhika Putra	Laki-laki	25	131	93
2	Bagus Satrio Aji	Laki-laki	23	130	92
3	Angga Prabowo	Laki-laki	23	109	79
4	Rivaldi Aji Tama	Laki-laki	22	109	75
5	Novian F	Laki-laki	24	99	79
6	Aldy Primadani	Laki-laki	23	99	81
7	Dimas	Laki-laki	21	93	55
8	Rajju Akbar	Laki-laki	25	93	61
9	Aryo Sembodo	Laki-laki	22	91	67
10	Abdullah Barajja	Laki-laki	25	75	55

**Lampiran 4**

Data Tes Awal dan Tes Akhir Skor Kadar Glukosa Darah

No.	Tes Awal ( $X_1$ )	$X_1^2$	Test Akhir ( $Y_1$ )	$Y_1^2$
1	131	17161	93	8649
2	130	16900	92	8464
3	109	11881	79	6241
4	109	11881	75	5625
5	99	9801	79	6241
6	99	9801	81	6561
7	93	8649	55	3025
8	93	8649	61	3721
9	91	8281	67	4489
10	75	5625	55	3025
$\Sigma$	1029	108629	737	56041

## Lampiran 5

Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Tes Awal Skor Glukosa Darah

$$1. \text{ Sampel (N)} = 10$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 131 - 75 \\ &= 56 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. \text{ Banyak Kelas (BK)} &= 1 + 3,31 \log n \\ &= 1 + 3,31 \log 10 \\ &= 1 + (3,31 \times 1) \\ &= 1 + 3,31 \\ &= 4,31 \text{ dibulatkan menjadi } 4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 4. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{56}{4} \\ &= 14 \end{aligned}$$

## B. Variabel Tes Akhir Skor Kadar Glukosa Darah

1. Sampel (N) = 10

2. Rentang (R) = Data terbesar – Data terkecil  
 = 93 – 55  
 = 38

3. Banyak Kelas (BK) =  $1 + 3,31 \log n$   
 =  $1 + 3,31 \log 10$   
 =  $1 + (3,31 \times 1)$   
 =  $1 + 3,31$   
 = 4,31 dibulatkan menjadi 4

1. Panjang Kelas (PK) =  $\frac{R}{BK}$   
 =  $\frac{38}{4}$   
 = 9,5 dibulatkan menjadi 10

## Lampiran 6

### Analisis Statistik

#### 1. Mean :

$$\begin{aligned} MX &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{1029}{10} \\ &= 102,9 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{737}{10} \\ &= 73,7 \end{aligned}$$

#### 2. Standar Deviasi :

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(108629) - (1029)^2}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{1086290 - 1058841}{90}} \\ &= 17,46 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD_y &= \sqrt{\frac{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(56041) - (737)^2}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{560410 - 543169}{90}} \\ &= 13,84 \end{aligned}$$

### 3. Standar Error Mean

$$\begin{aligned} \text{SEM}_x &= \frac{SX}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{17,46}{\sqrt{10-1}} \\ &= \frac{17,46}{3} \\ &= 5,82 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SEM}_y &= \frac{SY}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{13,84}{\sqrt{10-1}} \\ &= \frac{13,84}{3} \\ &= 4,61 \end{aligned}$$



## Lampiran 7

### Uji T

#### 1. Mean Different

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{292}{10} = 29,2$$

#### 2. Standart Deviasi Different

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{10(9112) - (292)^2}{10(10-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{91120 - 85264}{90}} \\ &= 8,06 \end{aligned}$$

#### 3. Standart Error Mean Different

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{(n-1)}} \\ &= \frac{8,06}{\sqrt{10-1}} \\ &= \frac{8,06}{3} \\ &= 2,68 \end{aligned}$$

#### 4. Mencari Nilai t – hitung

$$\begin{aligned} t_0 &= \left| \frac{M_D}{SE_{MD}} \right| \\ &= \left| \frac{29,2}{2,68} \right| \\ &= 10,89 \end{aligned}$$

**5. Mencari Nilai t – tabel**

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk)  $n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,833

**6. Kriteria pengujian**

Jika t hitung  $\geq$  t tabel, maka  $H_0$  ditolak

Jika t hitung  $\leq$  t tabel, maka  $H_0$  diterima

Nilai t hitung = 10,89 dan t tabel = 1,833

Nilai t hitung  $>$  t tabel menunjukkan bahwa hipotesa  $H_0$  ditolak

$H_a$  Diterima

**7. Kesimpulan**

Karena t-hitung (10,89)  $>$  t-tabel (1,833) maka  $H_0$  ditolak

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh renang selama 30 menit terhadap perubahan kadar glukosa darah pada mahasiswa fakultas psikologi kelas malam Universitas Persada Indonesia Y.A.I. angkatan 2014

## Lampiran 8

Tabel Uji T Glukosa Darah

No.	X	Y	x	y	x <sup>2</sup>	y <sup>2</sup>	Xy	D	D <sup>2</sup>
1	131	93	28,10	19,30	789,61	372,49	542,33	38	1444
2	130	92	27,10	18,30	734,41	334,89	495,93	38	1444
3	109	79	6,10	5,30	37,21	28,09	32,33	30	900
4	109	75	6,10	1,30	37,21	1,69	7,93	34	1156
5	99	79	-3,90	5,30	15,21	28,09	-20,67	20	400
6	99	81	-3,90	7,30	15,21	53,29	-28,47	18	324
7	93	55	-9,90	-18,70	98,01	349,69	185,13	38	1444
8	93	61	-9,90	-12,70	98,01	161,29	125,73	32	1024
9	91	67	-11,90	-6,70	141,61	44,89	79,73	24	576
10	75	55	-27,90	-18,70	778,41	349,69	521,73	20	400
$\Sigma$	1029	737			2744,90	1724,10		292	9112
<b>M</b>	102,90	73,70							911,20
<b>SD</b>	17,46	13,84							
<b>SEM</b>	5,82	4,61							
<b>Semd</b>	2,68								
<b>t hitung</b>	10,89								
<b>t table</b>	1,833								

Keterangan :

X: Tes awal Glukosa Darah

y: Nilai rata-rata tes akhir

Y: Tes akhir Glukosa Darah

D: Selisih

x: Nilai rata-rata tes awal

Satuan Glukosa Darah = Mg/dl

## Lampiran 9

## 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 10

### Lampiran Foto Pada Aktivitas Renang



Gambar 1 : Para Sample Berkumpul



Gambar 2 : Para Sample Berkumpul



Gambar 3 : Melakukan Cek Tensi / Tekanan Darah



Gambar 4 : Melakukan Cek Tensi / Tekanan Darah





Gambar 5 : Melakukan Tes Awal Kadar Glukosa Darah



Gambar 6 : Melakukan Tes Awal Kadar Glukosa Darah



Gambar 7 : Melakukan Pemanasan Sebelum Melakukan Aktivitas Renang



Gambar 8 : Melakukan Pemanasan Sebelum Melakukan Aktivitas Renang





Gambar 9 : Para Sampel Melakukan Aktivitas Renang



Gambar 10 : Para Sampel Melakukan Aktivitas Renang



Gambar 11 : Melakukan Tes Akhir Kadar Glukosa Darah



Gambar 12 : Melakukan Tes Akhir Kadar Glukosa Darah