

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

**Tabel 8.**  
**Data Sampel**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>USIA (tahun)</b>	<b>TINGGI BADAN (cm)</b>	<b>BERAT BADAN (kg)</b>
1	Rohmatullah	Laki-laki	16	168	50
2	Gilang R.P	Laki-laki	16	167	49
3	Bima rifky	Laki-laki	16	172	51
4	Dede nuhidayat	Laki-laki	16	171	50
5	Wahyu A	Laki-laki	17	168	49
6	Ahmad fauzi	Laki-laki	16	168	51
7	D. Kalipohang	Laki-laki	16	167	50
8	Gofar Fadli M.	Laki-laki	16	165	50
9	Gilang ramadhan	Laki-laki	16	169	51
10	Fawwaz R	Laki-laki	16	174	51
11	Endika A	Laki-laki	16	166	49
12	Haryogo Mulyan	Laki-laki	17	166	49
13	Rama Y.P	Laki-laki	16	169	50,5
14	Eki Dwi S	Laki-laki	17	165	49
15	Aditya M.F	Laki-laki	16	169	51
16	Devin N.R	Laki-laki	16	172	50,5
17	Sizzan	Laki-laki	16	170	51
18	Reza Doris	Laki-laki	16	170	51
19	Ikbal P	Laki-laki	16	168	50,5
20	M. Erlangga	Laki-laki	16	169	49
21	Alif F.	Laki-laki	16	171	51

## Lampiran 2

**Tabel 9.**  
**Data Kadar Gula Dalam Darah**  
**Siswa Laki-Laki Kelas XI SMAN 9 Tangerang**

NO	NAMA	USIA (tahun)	PEMERIKSAAN GULA DARAH (mg/dL)	
			SEBELUM	SESUDAH
1	Rohmatullah	16	116	87
2	Gilang R.P	16	132	103
3	Bima rifky	16	122	102
4	Dede nuhidayat	16	112	87
5	Wahyu A	17	117	92
6	Ahmad fauzi	16	114	94
7	D. Kalipohang	16	129	109
8	Gofar Fadli M.	16	118	90
9	Gilang ramadhan	16	112	97
10	Fawwaz R	16	130	106
11	Endika A	16	121	109
12	Haryogo Mulyan	17	120	104
13	Rama Y.P	16	132	111
14	Eki Dwi S	17	138	105
15	Aditya M.F	16	132	102
16	Devin N.R	16	127	95

17	Sizzan	16	121	106
18	Reza Doris	16	119	83
19	Ikbal P	16	129	92
20	M. Erlangga	16	123	97
21	Alif F.	16	130	98

### Lampiran 3

#### Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Nilai Kadar Gula Dalam Darah Sebelum Melakukan Aktifitas.

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rentang Kelas ( R )} &= \text{Nilai Terbesar} - \text{Nilai Terkecil} \\
 &= 138 - 112 \\
 &= 26
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ Banyak Kelas (KI)} &= 1 + (3,3).(\text{Log } n) \\
 &= 1 + (3,3).(\text{Log } 21) \\
 &= 1 + (3,3).(1,3222) \\
 &= 1 + 4,36326 \\
 &= 5,36326 \approx 6
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ Rentang Kelas ( I )} &= \frac{R}{KI} \\
 &= \frac{26}{6} = 4,33 \approx 5
 \end{aligned}$$

**B. Variabel Nilai Kadar Gula Dalam Darah Sesudah Melakukan Aktifitas**

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rentang Kelas (R)} &= \text{Nilai Terbesar} - \text{Nilai Terkecil} \\ &= 111 - 83 \\ &= 28 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2. \text{ Banyak Kelas (Kl)} &= 1 + (3,3) \cdot (\text{Log } n) \\ &= 1 + (3,3) \cdot (\text{Log } 21) \\ &= 1 + (3,3) \cdot (1,3222) \\ &= 1 + 4,36326 \\ &= 5,36326 \approx 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3. \text{ Rentang Kelas (I)} &= \frac{R}{Kl} \\ &= \frac{28}{6} \\ &= 4,6667 \approx 5 \end{aligned}$$

## Lampiran 4

**Tabel 10.**  
**Data Distribusi Tes Kadar Gula Dalam Darah**  
**Awal Dan Akhir**

NO	$x$	$y$	$(x - \bar{x})$	$(y - \bar{y})$	$(x - \bar{x})^2$	$(y - \bar{y})^2$
1	116	87	-7,52381	-11,5238	56,60770975	132,7981859
2	132	103	8,47619	4,47619	71,84579692	20,03627692
3	122	102	-1,52381	3,47619	2,321996916	12,08389692
4	112	87	-11,5238	-11,5238	132,7981969	132,7981969
5	117	92	-6,52381	-6,52381	42,56009692	42,56009692
6	114	94	-9,52381	-4,52381	90,70295692	20,46485692
7	129	109	5,47619	10,47619	29,98865692	109,7505569
8	118	90	-5,52381	-8,52381	30,51247692	72,65533692
9	112	97	-11,5238	-1,52381	132,7981969	2,321996916
10	130	106	6,47619	7,47619	41,94103692	55,89341692
11	121	109	-2,52381	10,47619	6,369616916	109,7505569
12	120	104	-3,52381	5,47619	12,41723692	29,98865692
13	132	111	8,47619	12,47619	71,84579692	155,6553169
14	138	105	14,47619	6,47619	209,5600769	41,94103692
15	132	102	8,47619	3,47619	71,84579692	12,08389692
16	127	95	3,47619	-3,52381	12,08389692	12,41723692
17	121	106	-2,52381	7,47619	6,369616916	55,89341692

18	119	83	-4,52381	-15,5238	20,46485692	240,9886769
19	129	92	5,47619	-6,52381	29,98865692	42,56009692
20	123	97	-0,52381	-1,52381	0,274376916	2,321996916
21	130	98	6,47619	-0,52381	41,94103692	0,274376916
$\Sigma$	2594	2069			1115,238088	1305,238084

## Lampiran 5

### Perhitungan Kadar Gula Dalam Darah Awal dan Kadar Gula Dalam Darah Akhir

A. Perincian Data Awal Untuk Kadar Gula dalam Darah.

1. Mencari Mean (rata-rata) pada tes awal

$$\begin{aligned}
 M_x &= \frac{\Sigma x}{n} \\
 &= \frac{2594}{21} \\
 &= 123.52
 \end{aligned}$$

2. Mencari Standar Deviasi pada tes Awal

$$\begin{aligned}
 SD_x &= \sqrt{\frac{\Sigma(x - \bar{x})^2}{n}} \\
 &= \sqrt{\frac{1115,2380}{21}} \\
 &= \sqrt{53,1065} = 7,2874
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Beda Mean pada tes awal

$$\begin{aligned}
 SE_{Mx} &= \frac{SDx}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{7,2874}{\sqrt{21-1}} \\
 &= \frac{7,2874}{\sqrt{20}} \\
 &= \frac{7,2874}{4,4721} \\
 &= 1,6295
 \end{aligned}$$

**B. Perincian Data Akhir Untuk Kadar Gula Dalam Darah.**

1. Mencari Mean (rata-rata) pada tes Akhir

$$\begin{aligned}
 M_y &= \frac{\sum y}{n} \\
 &= \frac{2069}{21} \\
 &= 98,52
 \end{aligned}$$

2. Mencari Standar Deviasi pada tes Akhir

$$\begin{aligned}
 SD_y &= \frac{\sum (y - \bar{y})^2}{n} \\
 &= \sqrt{\frac{1305,238084}{21}} \\
 &= \sqrt{62,1541} \\
 &= 7,8837
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Beda Mean pada tes Akhir

$$\begin{aligned}SE_{My} &= \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} \\&= \frac{7,8837}{\sqrt{21-1}} \\&= \frac{14,456}{\sqrt{20}} \\&= \frac{14,456}{4,472} \\&= 3,2325\end{aligned}$$



## Lampiran 6

Tabel 11.

Data Hasil Penelitian Nilai Kadar Gula Dalam Darah dan *Differentnya*  
Sebelum dan Sesudah Melakukan Aktifitas

No	Sebelum aktifitas (x)	Sesudah aktifitas (y)	$D = (x - y)$	$D^2 = (x - y)^2$
1	116	87	29	841
2	132	103	29	841
3	122	102	20	400
4	112	87	25	625
5	117	92	25	625
6	114	94	20	400
7	129	109	20	400
8	118	90	28	784
9	112	97	15	225
10	130	106	24	576
11	121	109	12	144
12	120	104	16	256
13	132	111	21	441
14	138	105	33	1089
15	132	102	30	900
16	127	95	32	1024
17	121	106	15	225

18	119	83	36	1296
19	129	92	37	1369
20	123	97	26	676
21	130	98	32	1024
$\Sigma$	2594	2069	525	14161

## Lampiran 7

### Teknik Perhitungan Uji-t Pada Kadar Gula Dalam Darah

#### 1. Hipotesis

- a.  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$  Tidak terdapat perbedaan pada Kadar Gula Dalam Darah Sebelum dan Sesudah Aktifitas.
- b.  $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$  Terdapat perbedaan pada Kadar Gula Dalam Darah Sebelum dan Sesudah Aktifitas.

#### 2. Mean Of Different ( $M_D$ ) atau nilai rata-rata hitung dari beda selisih

$$\begin{aligned}
 M_D &= \frac{\Sigma D}{n} \\
 &= \frac{525}{21} \\
 &= 25
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Deviasi Dari Perbedaan Rata-Rata Dari Perbedaan Sektor Variabel

$$\begin{aligned}
 SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2} \\
 &= \sqrt{\frac{14161}{21} - \left(\frac{525}{21}\right)^2} \\
 &= \sqrt{674,333 - 625} \\
 &= \sqrt{49,333} \\
 &= 7,023
 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar *Error* Dari Mean Perbedaan Sektor Antar Variabel

$$\begin{aligned}
 SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{7,023}{\sqrt{20}} \\
 &= \frac{7,023}{4,472} \\
 &= 1,570
 \end{aligned}$$

5. Mencari nilai t hitung

$$\begin{aligned}
 T_h &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\
 &= \frac{25}{1,570} \\
 &= 15,92
 \end{aligned}$$

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

$$Dt/db = n - 1 \quad 21 - 1 = 20 \quad t\text{-tabel} = 2,09$$

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  $H_1$  diterima

Nilai  $t\text{-hitung} = 15,92$  dan  $t\text{ tabel} = 2,09$

Nilai  $t\text{-hitung} \geq t\text{-tabel}$ , ini menunjukkan bahwa Hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima

8. Kesimpulan

Nilai  $t\text{-hitung} = 15,92$  dan  $t\text{-tabel} = 2,09$  berarti terjadi perubahan kadar Gula dalam darah sebelum dan sesudah melakukan aktifitas bersepeda selama 20 menit pada siswa laki-laki kelas XI SMAN 9 Tangerang.

## Lampiran 8

**Tabel 12.**  
**Nilai t tabel**

<i>df atau db</i>	<i>Harga kritik "t" Pada Taraf Signifikansi:</i>	
	<b>5%</b>	<b>1%</b>
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
26	2,06	2,78
27	2,05	2,77
28	2,05	2,76
29	2,04	2,76
30	2,04	2,75
35	2,03	2,72

Sumber: Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Indonesia, 2012), h. 404.