

Lampiran 1

Tabel 7. Data Sampel Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 yang mengikuti Core Training Statis dan Dinamis.

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	TB/BB (cm/kg)	Tensi (mmHg)	Ket. Sehat Dokter	Keterangan
1.	Dion Sepria	19	Laki-laki	178/70	120/80	Sehat	Layak
2.	Gilang R	19	Laki-laki	182/79	130/80	Sehat	Layak
3.	Halpi Salam	18	Laki-laki	175/65	120/80	Sehat	Layak
4.	Hidayat	19	Laki-laki	162/50	120/80	Sehat	Layak
5.	Lukman Hakim	18	Laki-laki	168/60	120/80	Sehat	Layak
6.	M. Edo Alfiyan	17	Laki-laki	171/63	120/80	Sehat	Layak
7.	M. Rizki	18	Laki-laki	170/63	120/80	Sehat	Layak
8.	M.Aziz Setiadi	19	Laki-laki	165/82	130/70	Sehat	Layak
9.	M.Teguh	18	Laki-laki	167/67	130/80	Sehat	Layak
10.	Nurikhwan Aziz	18	Laki-laki	165/59	120/80	Sehat	Layak
11.	Pratama	17	Laki-laki	174/66	110/70	Sehat	Layak
12.	Purbawisesa	18	Laki-laki	172/64	100/70	Sehat	Layak
13.	Radika Ilham	17	Laki-laki	176/69	120/80	Sehat	Layak
14.	Rauf	17	Laki-laki	168/55	130/80	Sehat	Layak
15.	Reza Oktavian	17	Laki-laki	160/55	120/80	Sehat	Layak
16.	Riki Fadillah	18	Laki-laki	176/67	110/70	Sehat	Layak
17.	Rizky Yorda	18	Laki-laki	169/61	110/70	Sehat	Layak
18.	Taufik	17	Laki-laki	165/60	120/70	Sehat	Layak
19.	Tito Karjani	18	Laki-laki	165/57	120/80	Sehat	Layak
20.	Yandy Guntur	19	Laki-laki	178/71	130/80	Sehat	Layak

Lampiran 2

Tabel 8. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas *Core Training Statis*.

No	Nama	Gula Darah Awal (mg/dl)	Gula Darah Akhir (mg/dl)	Penurunan Kadar Gula Darah (mg/dl)
1.	Dion Sepria Rudi	122	110	12
2.	Gilang Ramadan	125	106	19
3.	Halpi Salam	95	80	15
4.	Hidayat	121	108	13
5.	Lukman Hakim	118	108	10
6.	M. Edo Alfiyan	121	99	22
7.	M. Rizki	100	88	12
8.	M.Aziz Setiadi	115	103	12
9.	M.Teguh	110	99	11
10.	Nurikhwan Aziz	112	102	10
11.	Pratama	98	80	18
12.	Purbawisesa	110	97	13
13.	Radika Ilham	105	90	15
14.	Rauf	105	88	17
15.	Reza Oktavian	108	98	10
16.	Riki Fadillah	120	110	10
17.	Rizky Yorda Baus	83	70	13
18.	Taufik	113	99	14
19.	Tito Karjani	130	116	14
20.	Yandy Guntur	87	71	16

Tabel 9. Data Test Awal dan Akhir pada aktivitas *Core Training* Dinamis.

No	Nama	Gula Darah Awal (mg/dl)	Gula Darah Akhir (mg/dl)	Penurunan Kadar Gula Darah (mg/dl)
1.	Dion Sepria Rudi	100	82	18
2.	Gilang Ramadan	123	89	34
3.	Halpi Salam	115	98	17
4.	Hidayat	121	95	26
5.	Lukman Hakim	87	68	19
6.	M. Edo Alfiyan	118	90	28
7.	M. Rizki	118	97	21
8.	M.Aziz Setiadi	100	80	20
9.	M.Teguh	122	87	35
10.	Nurikhwan Aziz	115	101	14
11.	Pratama	98	83	15
12.	Purbawisesa	90	70	20
13.	Radika Ilham	117	98	19
14.	Rauf	125	98	27
15.	Reza Oktavian	112	92	20
16.	Riki Fadillah	96	80	16
17.	Rizky Yorda Baus	95	73	22
18.	Taufik	95	70	25
19.	Tito Karjani	112	83	29
20.	Yandy Guntur	120	97	23

Lampiran 3

Tabel 10. Data Hasil Penelitian Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas *Core Training* Statis dan Aktivitas *Core Training* Dinamis.

No	Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas <i>Core Training</i> Statis	Jumlah Penurunan Kadar Gula Darah pada Aktivitas <i>Core Training</i> Dinamis
1.	12	18
2.	19	34
3.	15	17
4.	13	26
5.	10	19
6.	22	28
7.	12	21
8.	12	20
9.	11	35
10.	10	14
11.	18	15
12.	13	20
13.	15	19
14.	17	27
15.	10	20
16.	10	16
17.	13	22
18.	14	25
19.	14	29
20.	16	23

Lampiran 4

Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Tes Kadar Gula Darah pada Aktivitas *Core Training* Statis

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 22 - 10 \\ &= 12 \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned} 3. \text{ Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\ &= \frac{12}{5} \\ &= 2,4 \text{ (3)} \end{aligned}$$

B. Variabel Tes Kadar Gula Darah pada Aktivitas *Core Training* Dinamis

$$\begin{aligned} 1. \text{ Rentang (R)} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil} \\ &= 35 - 14 \\ &= 21 \end{aligned}$$

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

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

Lampiran 5

Tabel 11. Data Hasil Penelitian Kadar Gula Darah, Rata-rata, Standar Deviasi, Standar *Error* pada *Core Training* Statis dan Dinamis.

No.	X	Y	\bar{x}	\bar{y}	\bar{x}^2	\bar{y}^2	$\bar{x}\bar{y}$
1	12	18	-1,8	-4,4	3,24	19,36	7,92
2	19	34	5,2	11,6	27,04	134,56	60,32
3	15	17	1,2	-5,4	1,44	29,16	-6,48
4	13	26	-0,8	3,6	0,64	12,96	-2,88
5	10	19	-3,8	-3,4	14,44	11,56	12,92
6	22	28	8,2	5,6	67,24	31,36	45,92
7	12	21	-1,8	-1,4	3,24	1,96	2,52
8	12	20	-1,8	-2,4	3,24	5,76	4,32
9	11	35	-2,8	12,6	7,84	158,76	-35,28
10	10	14	-3,8	-8,4	14,44	70,56	31,92
11	18	15	4,2	-7,4	17,64	54,76	-31,08
12	13	20	-0,8	-2,4	0,64	5,76	1,92
13	15	19	1,2	-3,4	1,44	11,56	-4,08
14	17	27	3,2	4,6	10,24	21,16	14,72
15	10	20	-3,8	-2,4	14,44	5,76	9,12
16	10	16	-3,8	-6,4	14,44	40,96	24,32
17	13	22	-0,8	-0,4	0,64	0,16	0,32
18	14	25	0,2	2,6	0,04	6,76	0,52
19	14	29	0,2	6,6	0,04	43,56	1,32
20	16	23	2,2	0,6	4,84	0,36	1,32
Σ	276	448			207,2	666,8	
M	13,8	22,4					
SD					46,33	149,10	
SME					2,43	7,84	

Lampiran 6

Perhitungan Data yang Mengikuti *Core Training* Statis dan Dinamis.

1. Mencari Mean tes yang Mengikuti *Core Training* Statis dan Dinamis

$$M_x \text{ atau } M_1 = \frac{\sum x}{N_1} = \frac{276}{20} = 13,8$$

$$M_y \text{ atau } M_2 = \frac{\sum y}{N_1} = \frac{448}{20} = 22,4$$

2. Mencari Standar Deviasi tes yang Mengikuti *Core Training* Statis dan Dinamis.

$$\begin{aligned} SD_x \text{ atau } SD_1 &= \sqrt{\frac{\sum X^2}{N_1}} \\ &= \sqrt{\frac{207,2}{20}} = 3,21 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD_y \text{ atau } SD_2 &= \sqrt{\frac{\sum y^2}{N_2}} \\ &= \sqrt{\frac{666,8}{20}} = 5,77 \end{aligned}$$

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

$$\begin{aligned} SE_{MX} \text{ atau } SE_{M1} &= \frac{SDx}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{3,21}{\sqrt{20-1}} = 0,73 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SE_{My} \text{ atau } SE_{M2} &= \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{5,77}{\sqrt{20-1}} = 1,32 \end{aligned}$$

Lampiran 7

Teknik Perhitungan Uji-t Tes Kadar Gula Darah

1. Hipotesis

a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

b. $H_1 : \mu_1 > \mu_2$

2. Mencari Standart Error Perbedaan Skor antara M1 dan M2

$$\begin{aligned} SE_{m1-m2} &= \sqrt{SEm1^2 + SEm2^2} \\ &= \sqrt{0,73^2 + 1,32^2} \\ &= \sqrt{0,54 + 1,75} = 1,51 \end{aligned}$$

3. Mencari Nilai t hitung

$$\begin{aligned} t_o &= \frac{M1-M2}{SE M1-M2} \\ &= \frac{13,8-22,4}{1,51} = 5,670 \end{aligned}$$

4. Mencari Nilai t tabel

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

$$df/dk = n - 1 \qquad 20 - 1 = 19 \qquad t \text{ tabel} = 2,093$$

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 $t_{hitung} = 5,670$, dan $t_{tabel} = 2,093$

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

6. Kesimpulan

Nilai $t_{hitung} = 5,670$ dan $t_{tabel} = 2,093$ berarti $t_{hitung} >$ t_{tabel} berarti : Efek kerja *core training* statis dan dinamis memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah.

Lampiran 8

Tabel 12. Nilai t-tabel

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α 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
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

¹ <http://clickyhun.blogspot.com/2013/08/tabel-statistik-product-momen.html> (diakses 1 Januari 2015).

Lampiran 9

Gambar – Gambar Penelitian.



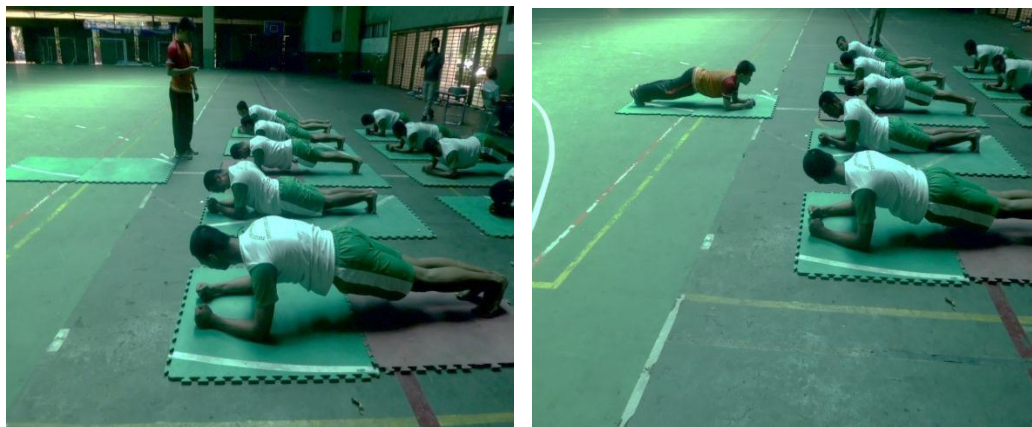
Gambar 18. Alat pengukur kadar gula darah dan perlengkapan pendukung.



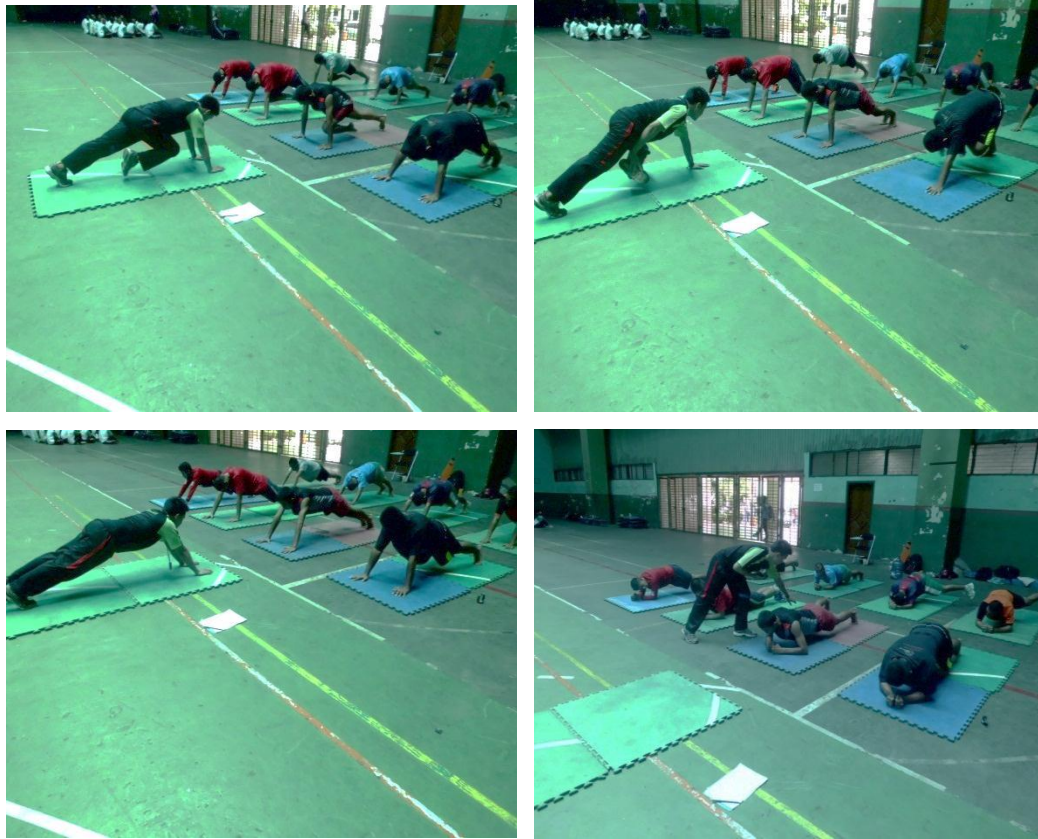
Gambar 19. Peneliti dan sampel melakukan pemanasan (*stretching*)



Gambar 20. Pengambilan darah pada sampel.







Gambar 21. Sampel melakukan gerakan *core training* statis dan dinamis



Gambar 22. Foto bersama Sampel Penelitian