

**Lampiran 1** Data Profil Pemain

Tabel 1 Data Profil Pemain

NO	NAMA	UMUR	BERAT BADAN	TINGGI BADAN
1	Andika	23 tahun	58 kg	160 cm
2	Ariansah	19 tahun	67 kg	179 cm
3	Angga	19 tahun	72 kg	175 cm
4	Hendra Tri	19 tahun	70 kg	165 cm
5	Ardi	22 tahun	59 kg	168 cm
6	Jajang	24 tahun	66 kg	169 cm
7	Rizqi Taufik	22 tahun	64 kg	176 cm
8	Rizal	19 tahun	63 kg	165 cm

**Lampiran 2** Deskripsi Data Hasil Test Polar Energi Yang Digunakan Sistem Reli Point 21

**Tabel 2** Deskripsi data hasil Test polar sistem reli point 21

NO	NAMA	GAME	CALORIES	DURATION
1	Ariansah	1	742	51.02
		2	421	40.2
		3	408	34.39
2	Rizal	1	634	51.02
		2	432	40.2
		3	406	34.39
3	Angga	1	715	51.02
		2	472	40.2
		3	453	34.39
4	Hendra Tri	1	522	51.02
		2	309	40.2
		3	284	34.39

**Lampiran 3** Deskripsi Data Hasil Test Polar Energi Yang Digunakan Sistem Reli Point 11

**Tabel 3** Deskripsi data hasil Test polar sistem reli point 11

NO	NAMA	GAME	CALORIES	DURATION
1	Ardi	1	502	46.41
		2	353	37.06
		3	272	38.12
2	Jajang	1	554	46.41
		2	356	37.06
		3	370	38.12
3	Andika	1	336	46.41
		2	229	37.06
		3	419	38.12
4	Rizqi	1	485	46.41
		2	384	37.06
		3	572	38.12

**Lampiran 4** Data Hasil Test Polar Denyut Nadi Latihan Pada Sistem Reli 21

Tabel 4 Data Hasil Test Polar Denyut Nadi Latihan Pada Sistem Reli 21

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>GAME</b>	<b>Denyut nadi latihan</b>	<b>INTENSITAS</b>	<b>DURATION</b>
1	Ariansah	1	170	85%	51.02
		2	142	71%	40.2
		3	152	76%	34.39
2	Rizal	1	168	84%	51.02
		2	155	78%	40.2
		3	163	82%	34.39
3	Angga	1	166	83%	51.02
		2	150	75%	40.2
		3	160	80%	34.39
4	Hendra Tri	1	146	73%	51.02
		2	126	63%	40.2
		3	130	65%	34.39

**Lampiran 5** Data Hasil Test Polar Denyut Nadi Latihan Pada Sistem Reli 11

Tabel 5 Data Hasil Test Polar Denyut Nadi Latihan Pada Sistem Reli 11

NO	NAMA	GAME	Denyut nadi latihan	INTENSITAS	DURATION
1	Ardi	1	155	78%	46.41
		2	144	72%	37.06
		3	125	63%	38.12
2	Jajang	1	155	78%	46.41
		2	138	69%	37.06
		3	179	70%	38.12
3	Andika	1	128	64%	46.41
		2	119	60%	37.06
		3	161	81%	38.12
4	Rizqi	1	145	73%	46.41
		2	145	73%	37.06
		3	176	88%	38.12

## Lampiran 6 Langkah – langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

### A. Variable Tes Pengukuran Frekuensi Test Polar Energi Yang Digunakan Pada Sistem Reli 21

1. Sample (n) = 12
2. Rentang (R) = Data tertinggi – data terendah  
= 742 – 284  
= 458
3. Banyak Kelas (K) =  $1 + 3.3 \log n$   
=  $1 + 3.3 \log(12)$   
=  $1 + 3.3 (1,08)$   
=  $1 + 3,56$   
=  $4,56 > 5$  “dibulatkan”
4. Interval =  $\frac{R}{K}$   
  
=  $\frac{458}{5} = 91,6$
5. Standar Deviasi =  $\sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$   
  
=  $\sqrt{\frac{2809484,00}{132}} = 145,8903$

$$6. \text{ Standar Error} \quad = \frac{SD}{\sqrt{n}} = \frac{145,8903}{\sqrt{12}} = 42,1149$$

B. Variable Tes Pengukuran Frekuensi Test Polar Denyut Nadi Latihan Pada Sistem Reli 21

1. Sample (n) = 12
2. Rentang (R) = Data tertinggi – data terendah  
= 0,85 – 0,63  
= 0,22
3. Banyak Kelas (K) =  $1 + 3.3 \log n$   
=  $1 + 3.3 \log(12)$   
=  $1 + 3.3 (1,08)$   
=  $1 + 3,56$   
=  $4,56 > 5$  “dibulatkan”
4. Interval =  $\frac{R}{K}$   
=  $\frac{0,22}{5} = 0,044$

$$\begin{aligned}
 5. \text{ Standar Deviasi} &= \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{0,69}{132}} = 0,0723
 \end{aligned}$$

$$6. \text{ Standar Error} = \frac{SD}{\sqrt{n}} = \frac{0,0723}{\sqrt{12}} = 0,0209$$

C. Variable Tes Pengukuran Frekuensi Test Polar Energi Yang Digunakan Pada Sistem Reli 11

1. Sample (n) = 12
2. Rentang (R) = Data tertinggi – data terendah  
 = 572 – 229  
 = 343
3. Banyak Kelas (K) =  $1 + 3.3 \log n$   
 =  $1 + 3.3 \log(12)$   
 =  $1 + 3.3 (1,08)$   
 =  $1 + 3,56$   
 =  $4,56 > 5$  “dibulatkan”
4. Interval =  $\frac{R}{K}$



$$= \frac{343}{5} = 68,6$$

5. Standar Deviasi

$$= \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{1514720,00}{132}} = 107,1221$$

6. Standar Error

$$= \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

$$= \frac{107,1221}{\sqrt{12}} = 30,92$$

D. Variable Tes Pengukuran Frekuensi Test Polar Denyut Nadi Latihan Pada Sistem Reli 11

1. Sample (n) = 12
2. Rentang (R) = Data tertinggi – data terendah  
= 0,88 – 0,60  
= 0,28
3. Banyak Kelas (K) =  $1 + 3.3 \log n$   
=  $1 + 3.3 \log(12)$   
=  $1 + 3.3 (1,06)$   
=  $1 + 3,56$

$$= 4,56 > 5 \text{ "dibulatkan"}$$

$$4. \text{ Interval} \quad = \frac{R}{K}$$

$$= \frac{0,28}{5} = 0,056$$

$$5. \text{ Standar Deviasi} \quad = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{0,85}{132}} = 0,08$$

$$6. \text{ Standar Error} \quad = \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

$$= \frac{0,08}{\sqrt{12}} = 0,02$$

## Lampiran 7 Langkah – Langkah Menguji Nilai t-tabel

### Langkah – Langkah Menguji Nilai t-tabel

#### A. Menguji Nilai t-tabel Sistem Reli 21 Poin dan Sisem Reli 11 Poin

1. Menghitung Rata – Rata Nilai Energi Yang Digunakan Sistem Reli 21 Poin

$$M X_1 = \frac{\sum y_1}{n} = \frac{5798}{12} = 483,17$$

2. Menghitung Rata – Rata Denyut Nadi Latihan Sitem Reli 21 Poin

$$M X_1 = \frac{\sum y_2}{n} = \frac{9,15}{12} = 0,76$$

- 3.. Menghitung Rata – Rata Nilai Energi Yang Digunakan Sistem Reli 11 Poin

$$M X_2 = \frac{\sum y_1}{n} = \frac{4832}{12} = 402,67$$

4. Menghitung Rata – Rata Denyut Nadi Latihan Sitem Reli 11 Poin

$$M X_2 = \frac{\sum y_2}{n} = \frac{8,69}{12} = 0,72$$

5. Mencari t-hitung Sistem Reli 21 Poin dan Sistem Reli 11 Poin Terhadap Energi Yang Digunakan

$$t_0 = \frac{|M_X - M_Y|}{SEM_X M_Y}$$

$$= \frac{80,50}{52,25} = 1,54$$

6. Mencari nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (12 + 12) – 2 = 22

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,073

7. Mencari t-hitung Sistem Reli 21 Poin dan Sistem Reli 11 Poin Terhadap Denyut Nadi Latihan

$$t_0 = \frac{|M_X - M_Y|}{SEM_X M_Y}$$

$$= \frac{0,04}{0,03} = 1,41$$

6. Mencari nilai t-tabel

Mencari t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (12 + 12) – 2 = 22

Pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  adalah 2,073

## Lampiran 7

### Gambar Pengambilan Data



