

Lampiran 1

Data Sampel Anggota Klub Olahraga Prestasi Cricket UNJ

NO	Nama	Jenis Kelamin	Prodi	Kesediaan
1	Anjasto Labang M	Laki - laki	Penjas	Bersedia
2	Taufiqry Noor M.S	Laki - laki	KKO	Bersedia
3	Aminudin	Laki - laki	Penjas	Bersedia
4	Rizky Dwi N	Laki - laki	Penjas	Bersedia
5	Anjas Dwi	Laki - laki	IKOR	Bersedia
6	Revan M.F	Laki - laki	Penjas	Bersedia
7	Marivat Assabit	Laki - laki	KPL	Bersedia
8	Uga	Laki - laki	Penjas	Bersedia
9	M. Dzulham A	Laki - laki	Penjas	Bersedia
10	Arya D	Laki - laki	Penjas	Bersedia
11	Dede Nurohman	Laki - laki	Penjas	Bersedia
12	Deo Afrizaldo	Laki - laki	KPL	Bersedia
13	T.B Dimas	Laki - laki	Penjas	Bersedia
14	Alam Armandu	Laki - laki	IKOR	Bersedia
15	Fajar R	Laki - laki	Penjas	Bersedia

Lampiran 2

Data Tes Awal dan Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada Anggota Kop Cricket UNJ

No	Nama	Kadar Asam Laktat	
		Awal (mmol/l)	Akhir (mmol/l)
1	Anjasto Labang M	11,2	2
2	Taufiqry Noor M.S	10,7	1,4
3	Aminudin	12,2	2,1
4	Rizky Dwi N	11,2	1,7
5	Anjas Dwi	10,9	1,5
6	Revan M.F	12,6	2,2
7	Marivat Assabit	10,8	1,8
8	Uga	13,1	2,3
9	M. Dzulham A	12,3	1,9
10	Arya D	10,6	2,1
11	Dede Nurohman	11,3	1,8
12	Deo Afrizaldo	10,4	1,7
13	T.B Dimas	10,1	1,4
14	Alam Armandu	13,1	2,2
15	Fajar R	11,9	2,1
	Σ	172,4	28,2

Lampiran 3**Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi :****A. Variabel Frekuensi Perhitungan Tes Awal Kadar Asam Laktat**

1. Rentang Kelas (R) = Data terbesar – data terkecil

$$= 13,1 - 10,1$$

$$= 3$$

2. Banyak Kelas (BK) = $1 + (3,3 \times \log n)$

$$= 1 + (3,3 \times \log 15)$$

$$= 1 + (3,3 \times 1,176)$$

$$= 1 + 3,88$$

$$= 4,88 \rightarrow 5$$

3. Panjang Kelas (I)

$$= \frac{R}{BK}$$

$$= \frac{3}{5}$$

$$= 0,6$$

B. Variabel Frekuensi Perhitungan Tes Akhir Kadar Asam Laktat

1. Rentang Kelas(R) = Data terbesar – data terkecil

$$= 2,3 - 1,4$$

$$= 0,9$$

2. Banyak Kelas (BK) = $1 + (3,3 \times \log n)$

$$= 1 + (3,3 \times \log 15)$$

$$= 1 + (3,3 \times 1,176)$$

$$= 1 + 3,88$$

$$= 4,88 \rightarrow 5$$

3. Panjang Kelas (I)

$$= \frac{R}{BK}$$

$$= \frac{0,9}{5}$$

$$= 0,18$$



Lampiran 4

Data Distribusi Hasil Tes Kadar Asam Laktat Awal (sebelum) dan Akhir (sesudah) melakukan Metode *Contrast Bath*

NO	x	y	$(x-\bar{x})$	$(y-\bar{y})$	$(x-\bar{x})^2$	$(y-\bar{y})^2$
1	11.2	2	-0.3	0.12	0.09	0.01
2	10.7	1.4	-0.8	-0.48	0.64	0.23
3	12.2	2.1	0.7	0.22	0.49	0.05
4	11.2	1.7	-0.3	-0.18	0.09	0.03
5	10.9	1.5	-0.6	-0.38	0.36	0.14
6	12.6	2.2	1.1	0.32	1.21	0.10
7	10.8	1.8	-0.7	-0.08	0.49	0.01
8	13.1	2.3	1.6	0.42	2.56	0.18
9	12.3	1.9	0.8	0.02	0.64	0.00
10	10.6	2.1	-0.9	0.22	0.81	0.05
11	11.3	1.8	-0.2	-0.08	0.04	0.01
12	10.4	1.7	-1.1	-0.18	1.21	0.03
13	10.1	1.4	-1.4	-0.48	1.96	0.23
14	13.1	2.2	1.6	0.32	2.56	0.10
15	11.9	2.1	0.4	0.22	0.16	0.05
Σ	172.4	28.2			13.31	1.22
Rata-rata	11.5	1.88			0.887	0.08

Lampiran 5
Perhitungan Data Awal dan Akhir Deskripsi Data

1. Mencari Mean Data Awal dan Akhir

$$M_x = \frac{\sum x}{n}$$

$$= \frac{172,4}{15} = 11,5$$

$$M_y = \frac{\sum y}{n}$$

$$= \frac{28,2}{15} = 1,88$$

2. Mencari Standar Deviasi Tes Awal dan Akhir

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

$$= \sqrt{\frac{13,31}{15}}$$

$$= \sqrt{0,89}$$

$$= 0,94$$

$$SD_y = \sqrt{\frac{\sum (y - \bar{y})^2}{n}}$$

$$= \sqrt{\frac{1,22}{15}}$$

$$= \sqrt{0,08}$$

$$= 0,28$$

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

$$\begin{aligned} SE_{Mx} &= \frac{S_{\diamond\diamond}}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,94}{\sqrt{15-1}} \\ &= \frac{0,94}{\sqrt{14}} \\ &= \frac{0,94}{3,74} = 0,25 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SE_{My} &= \frac{S_{\diamond\diamond}}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,28}{\sqrt{15-1}} \\ &= \frac{0,28}{\sqrt{14}} \\ &= \frac{0,28}{3,74} = 0,07 \end{aligned}$$



Lampiran 6

Data Tes Awal dan Akhir Kadar Asam Laktat Untuk Perhitungan Uji-t

NO	x	y	$D = (x - y)$	$D^2 = (x - y)^2$
1	11.2	2	9.2	84.64
2	10.7	1.4	9.3	86.49
3	12.2	2.1	10.1	102.01
4	11.2	1.7	9.5	90.25
5	10.9	1.5	9.4	88.36
6	12.6	2.2	10.4	108.16
7	10.8	1.8	9	81
8	13.1	2.3	10.8	116.64
9	12.3	1.9	10.4	108.16
10	10.6	2.1	8.5	72.25
11	11.3	1.8	9.5	90.25
12	10.4	1.7	8.7	75.69
13	10.1	1.4	8.7	75.69
14	13.1	2.2	10.9	118.81
15	11.9	2.1	9.8	96.04
Σ	172.4	28.2	144.2	1394.44
Rata-rata	11.5	1.88		

Lampiran 7

Teknik Perhitungan Uji-t pada Tes Kadar Asam Laktat

1. Hipotesis

a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ Tidak terdapat pengaruh setelah melakukan metode *contrast bath* terhadap penurunan kadar asam laktat.

b. $H_1 : \mu_1 > \mu_2$ Terdapat pengaruh setelah melakukan metode *contrast bath* terhadap penurunan kadar asam laktat.

2. Mean of Difference (M_D) atau nilai rata-rata hitung dari beda selisih

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{144,2}{15} = 9,61 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Deviasi dari perbedaan rata – rata

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n \cdot (n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{15 \cdot 1394,44 - (144,2)^2}{15(15-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{20916,6 - (20793,6)}{15(14)}} \\ &= \sqrt{\frac{123}{210}} \\ &= \sqrt{0,58} \\ &= 0,76 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Error dari Mean perbedaan rata- rata

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,76}{\sqrt{15-1}} \\ &= \frac{0,76}{\sqrt{14}} \end{aligned}$$

$$= \frac{0,76}{3,74}$$

$$= 0,2$$

5. Mencari Nilai t Hitung

$$t = \frac{M - M_0}{S \sqrt{M}}$$

$$= \frac{9,61}{0,2} = 48,05$$

6. Mencari Nilai t Tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $n - 1$ pada taraf signifikansi = 0,05 (5%) ataupun 0,01 (1%)

$$\begin{aligned} dt / db &= n - 1 \\ &= 15 - 1 \\ &= 14 \end{aligned}$$

t Tabel pada taraf 5% = 2,14

$$1\% = 2,98$$

7. Menguji Nilai t Hitung terhadap Nilai t Tabel dengan ketentuan sebagai berikut :

- Jika t hitung > t tabel, maka H_0 ditolak
- Jika t hitung < t tabel, maka H_0 diterima
- Nilai t hitung = 48,05 dan t tabel = 2,14
- Nilai t hitung > t tabel menunjukkan bahwa Hipotesis H_0 ditolak

8. Kesimpulan :

Nilai t hitung = 48,05 dan t tabel = 2,14 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima karena nilai t hitung $>$ t tabel, berarti terdapat pengaruh metode *contrast bath* terhadap penurunan kadar asam laktat.



Lampiran 8

Nilai t Tabel

<i>df</i> atau <i>db</i>	Harga kritik "t" Pada Taraf Signifikansi :	
	5%	1%
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, 2011), h.404.

Dokumentasi Hasil Penelitian



A. Pemberian instruksi sebelum melakukan tes



B. RAST test (anaerobik tes)



C. Pengambilan sampel darah



D. Metode *contrast bath* (perendaman air hangat dan dingin)



E. Foto bersama anggota KOP *cricket* UNJ



F. *Accutrend Lactate*



G. Strip asam laktat



H. Kompor Gas



I. Panci



J. Termometer digital



K. Alcohol swabs



L. Sensi glove



M. Sterile lancet



K.EMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

BIRO AKADEMIK KEMAHASJWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT

Kampus Universitas "Jegeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi Lt. 1, Jakarta 13220
Telp: (021) 4759081. (021) 4893668, email : bakhum.akademik@unj.ac.id



Nomor : 16455/UN39.12/KM/2019

06 Desember 2019

Lamp.:-

Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Kepada Yth.
Ketua Klub Olahraga Prestasi Cricket Universitas Negeri Jakarta
Kampus B UNJ jl. Pemuda No.10 Rawamangun, Jakarta Timur

Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:

Nama	Eggi Id Randi
Nomor Registrasi	6815153171
Program Studi	Ilmu Keolahragaan
Fakultas	Ilmu Olahraga
jenjang	51
No. Telp/Hp	08177H>2 *fOJ'

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Metode Contrast Bath Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Cricket UNJ".
Atas perhatian dan ketja samanya disampaikan terima kasih.



Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan

O



Building
Future
Leaders

KLUB OLAHRAGA PRESTASI CRICKET

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No.10 Jakarta Timur 13220
Email cricketun16@gmail.com FB :CricketUniversitas NegeriJakarta IG :cricket_unj



Nomor : 080/A/Skripsi/CRICKETNII/19
Lampiran : 1 (Satu)
Perihal : Balasan Surat Penelitian Skripsi

Yth.
Dosen Pembimbing KOP
Cricket FIO UNJ
Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
Di
Tempat

Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta:


Nama : Eggi Id Randi
Nomor Registrasi : 6815153171
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Olahraga
Jenjang : 81
No. Telp/HP : 085773529405

Telah melaksanakan kegiatan penelitian kepada anggota KOP Cricket Universitas Negeri Jakarta, dalam rangka pengambilan data untuk penulisan Skripsidengan judul "Pengaruh Metode *Contrast Bath* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi *CricketUNJ*".

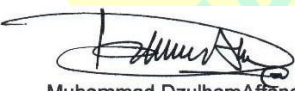
Atas perhatian kami ucapkan Terima Kasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing
KOP Cricket UNJ


Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Ketua
KOP Cricket FIO UNJ


Muhammad Dzulham Affandi
NIM. 6135150369



LABORATORIUM SOMATOKINETIKA
 FAKULTAS JLMU OLAHRAGA
 UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
 Kampus B UNJ Jl. Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta 13220 Indonesia
 Telp.08111 327575 Fax. (021) 47867887 ext. II

SURAT KETERANGAN
No: 115/SK-Lab/FIO-UNI/XII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama No.Reg : Eggild Randi
 Program Studi : 6815153171
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Strata : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
 :51

Dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul :

"Pengaruh Metode Contrast Bath Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Cricket Universitas Negeri Jakarta"

Telah mengambil data dengan menggunakan alat :

1. Accutrend lactate
2. Soft Click

Jumlah sampel yang diambil sebanyak 15 orang.

Demikian surat keterangan ini di buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 Desember 2019

Pranata Laboratorium Pendidikan
 Fakultas Ilmu Olahraga
 Universitas Negeri Jakarta

Sabri.S1

NIP. 19720412 199903 1 005

RIWAYAT HIDUP



EGGI ID RANDI, akrab dipanggil Eggi, lahir di Tangerang, 15 Februari 1997. Anak ke empat dari empat bersaudara, pasangan Bapak Hidayat Djunadi dan Ibu Wenny Wahyuwatty. Memiliki tiga orang kakak yaitu Isma Windayatty, Rizwan Erlangga, dan Reyna Amaliawatty.

Menamatkan pendidikan di SD Islam Yakmi lulus pada tahun 2009, SMP Negeri 4 Tangerang lulus pada tahun 2012, SMA Negeri 9 Tangerang lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015 menempuh program S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sampai dengan sekarang. Sampai dengan penulisan skripsi dibuat, peneliti masih tercatat sebagai mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, hingga penulisan telah menyelesaikan skripsi dengan kurun waktu 9 semester.

Mulai aktif dalam cabang olahraga *Cricket* UNJ pada tahun 2015 dan mengikuti organisasi dari tahun 2016-2018. Atlet Pelatda DKI Jakarta cabang olahraga cricket menuju PON 2020.

