

LAMPIRAN A

Data Hasil Tes Penampilan *Smash* Kelompok Latihan *Decline Push Up*

No	N a m a	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1.	Aang Gunawan	7	14	7
2.	Ayi Fatulrahman	6	13	7
3.	Bio Hendrawan	9	15	6
4.	Cepi Anjael	10	15	5
5.	Dadang Komarudi	8	15	7
6.	Deon Amirluroh	6	19	13
7.	Fuji Miftahul	8	19	11
8.	Imon S	7	12	5
9.	Ismat K	11	18	7
10.	M. Jaelani	5	14	9
11.	Moch. Kiki	9	19	10
12.	Moch. Lajuardi	6	14	8
13.	Muh. Syafael	5	12	7
14.	Muh. Sidik	7	20	3
15.	Muh. Taufik	7	19	12
JUMLAH		111	223	116
Nilai Rata-rata		7,4	14,87	8,47
Nilai Simpangan baku		1,76	2,82	2,72

LAMPIRAN B

Data Hasil Tes Penampilan *Smash* Kelompok Latihan *Incline Push Up*

No	N a m a	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Azmi N	7	8	1
2	Agi Nurmawan	10	12	2
3	Adit	15	19	4
4	Diego	9	11	3
5	Ego Maulana	8	12	4
6	Fahrudin	9	10	1
7	Moch. Riki	11	12	1
8	Moch Ali	12	15	3
9	Muh Fahmi	7	9	2
10	Muh Febri	9	13	4
11	Muh Niko	6	10	4
12	Muh Rafi	8	11	3
13	Muh Rojib	10	14	4
14	Pendi H	9	10	1
15	Nanang	10	13	3
JUMLAH		140	179	40
Nilai Rata-rata		9,3	11,93	2.67
Nilai Simpangan baku		2,22	2,71	1,91

LAMPIRAN C

**Penghitungan Simpangan Baku
Tes Penampilan *Smash*
Kedua Kelompok**

Latihan *Decline Push Up*

$$s^2 = \frac{n(\sum Xi^2) - (\sum Xi)^2}{n(n-1)}$$

$$s^2 = \frac{15(1019) - (117)^2}{15(15-1)}$$

$$s^2 = \frac{15285 - 13689}{15 \times 14}$$

$$s^2 = \frac{1596}{210}$$

$$S^2 = 7.6$$

$$S = 2.75$$

Latihan *Incline Push Up*

$$s^2 = \frac{n(\sum Xi^2) - (\sum Xi)^2}{n(n-1)}$$

$$s^2 = \frac{15(128) - (40)^2}{15(15-1)}$$

$$s^2 = \frac{1920 - 1600}{15 \times 14}$$

$$s^2 = \frac{320}{210}$$

$$S^2 = 1.52$$

$$S = 1.23$$

LAMPIRAN D

Uji Normalitas Tes Awal Penampilan *Smash* Kelompok Latihan *Decline Push Up*

X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
5	-1.3600	0.0869	0.0670	0.0199
5	-1.3600	0.0869	0.1330	-0.0461
6	-0.7933	0.2148	0.2000	0.0148
6	-0.7933	0.2148	0.2670	-0.0522
6	-0.7933	0.2148	0.3330	-0.1182
7	-0.2266	0.4129	0.4000	0.0129
7	-0.2266	0.4129	0.4670	-0.0541
7	-0.2266	0.4129	0.5330	-0.1201
7	-0.2266	0.4129	0.6000	-0.1871
8	0.3400	0.3669	0.6670	-0.3001
8	0.3400	0.3669	0.7330	-0.3661
9	0.9066	0.1841	0.8000	-0.6159
9	0.9066	0.1841	0.8670	-0.6829
10	1.4733	0.0708	0.9330	-0.8622
11	2.0400	0.0207	1.0000	-0.9793

Dari daftar tersebut di bawah diperoleh nilai yang paling besar adalah 0.0199 disebut L_0 hitung, selanjutnya dibandingkan dengan L daftar (15) dalam taraf nyata (α) 0.05 dari daftar nilai kritis (L) untuk uji *lilliefors* diperoleh 0.215, ternyata L_0 lebih kecil dari pada L daftar, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distribusi data tersebut normal.

LAMPIRAN E

Uji Normalitas Tes Akhir Penampilan *Smash* Kelompok Latihan *Decline Push Up*

X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
12	-1.368	0.0869	0.067	0.0203
12	-1.368	0.0869	0.133	-0.0464
13	-1.0147	0.1562	0.200	-0.0438
14	-0.6607	0.2546	0.267	-0.0120
14	-0.6607	0.2546	0.333	-0.0787
14	-0.6607	0.2546	0.400	-0.1454
15	-0.3067	0.3821	0.467	-0.0846
15	-0.3067	0.3821	0.533	-0.1512
15	-0.3067	0.3821	0.600	-0.2179
18	0.7555	0.2266	0.667	-0.4401
19	1.1091	0.1357	0.733	-0.5976
19	1.1091	0.1357	0.800	-0.6643
19	1.1091	0.1357	0.867	-0.7310
19	1.1091	0.1357	0.933	-0.7976
20	1.4631	0.0721	1.000	-0.9279

Dari daftar tersebut di bawah diperoleh nilai yang paling besar adalah 0.0203 disebut L_0 hitung, selanjutnya dibandingkan dengan L daftar (15) dalam taraf nyata (α) 0.05 dari daftar nilai kritis (L) untuk uji *lilliefors* diperoleh 0.215, ternyata L_0 lebih kecil dari pada L daftar, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distribusi data tersebut normal.

LAMPIRAN F

**Uji Normalitas Tes Awal Penampilan *Smash*
Kelompok Latihan *Incline Push Up***

X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
6	-0.4970	0.0681	0.0666	0.0015
7	-1.0485	0.1492	0.1333	0.0159
7	-1.0485	0.1492	0.2000	-0.0508
8	-0.5991	0.2276	0.2666	-0.0390
8	-0.5991	0.2276	0.3333	-0.1057
9	-0.1497	0.4443	0.4000	0.0443
9	-0.1497	0.4443	0.4667	-0.0224
9	-0.1497	0.4443	0.5333	-0.0890
9	-0.1497	0.4443	0.6000	-0.1557
10	0.2996	0.3859	0.6667	-0.2808
10	0.2996	0.3859	0.7333	-0.3474
10	0.2996	0.3859	0.8000	-0.4141
11	0.7489	0.2296	0.8667	-0.7037
12	1.1983	0.1170	0.9333	-0.8163
15	2.5464	0.0055	1.0000	-0.9945

Dari daftar tersebut di bawah diperoleh nilai yang paling besar adalah 0.0443 disebut L_o hitung, selanjutnya dibandingkan dengan L daftar (15) dalam taraf nyata (α) 0.05 dari daftar nilai kritis (L) untuk uji *lilliefors* diperoleh 0.215, ternyata L_o lebih kecil dari pada L daftar, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distribusi data tersebut normal.

LAMPIRAN G

**Uji Normalitas Tes Akhir Penampilan *Smash*
Latihan *Incline Push Up***

X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
8	-1.4505	0.1735	0.0666	0.1069
9	-1.0817	0.1401	0.1333	0.0068
10	-0.7130	0.2389	0.2000	0.0389
10	-0.7130	0.2389	0.2666	-0.0277
10	-0.7130	0.2389	0.3333	-0.0944
11	-0.3442	0.3669	0.4000	-0.0331
11	-0.3442	0.3669	0.4667	-0.0998
12	0.2459	0.4052	0.5333	-0.1281
12	0.2459	0.4052	0.6000	-0.1948
12	0.2459	0.4052	0.6667	-0.2615
13	0.3933	0.3483	0.7333	-0.3850
13	0.3933	0.3483	0.8000	-0.4517
14	0.7621	0.2236	0.8667	-0.7097
15	1.1309	0.1292	0.9333	-0.8041
19	2.6061	0.0047	1.0000	-0.9953

Dari daftar tersebut di bawah diperoleh nilai yang paling besar adalah 0.1069 disebut L_o hitung, selanjutnya dibandingkan dengan L daftar (15) dalam taraf nyata (α) 0.05 dari daftar nilai kritis (L) untuk uji *lilliefors* diperoleh 0.215, ternyata L_o lebih kecil dari pada L daftar, dengan demikian dapat dikemukakan bahwa distribusi data tersebut normal.

LAMPIRAN H

Uji Homogenitas Dua Variansi

$$F \text{ hitung} = \frac{\text{Variansi terbesar}}{\text{Variansi terkecil}}$$

$$F \text{ hitung} = \frac{2,75}{1,23}$$

$$F \text{ hitung} = 2.23$$

Mencari F Tabel untuk taraf nyata 0.05 (dk)

$$dk_2 = n_2 - 1 = 14$$

Maka dicari F 0.05 (14:14) = 2.48

Selanjutnya membandingkan nilai F hitung dengan F tabel, karena F hitung lebih kecil dari pada F tabel, maka distribusi data tersebut homogen.

LAMPIRAN I

Uji Signifikasi Peningkatan Hasil Belajar Kelompok Latihan *Decline Push Up*

Harga-harga yang diperoleh:

- a. Rata-rata tes awal = 7,4
- b. Rata-rata tes akhir = 14,87
- c. Simpangan baku gabungan = 4.69

2. Penghitungan uji Signifikasi

$$t = \frac{X1 - X2}{Sg \sqrt{1/n1 + 1/n2}}$$
$$t = \frac{7,4 - 14,87}{4,69 \sqrt{1/15 + 1/15}}$$
$$= - 4,36$$

Kriteria pengujian adalah :

terima Ho jika $-t_{1-\frac{1}{2}\alpha} < t < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$,

$- (- 4,36) - 0,025 < - 4,36 < - 4,36 - 0,025$

$4,335 < - 4,36 < - 4,385$

Ho ditolak dan Ha diterima maka signifikan

3. Mencari t tabel untuk taraf nyata 0.05 (dk)

$$dk = n1 + n2 - 2 = 28$$

$$t_{0.05} (28;0.95) = 1.70$$

LAMPIRAN I (LANJUTAN)

4. Membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Setelah dihitung ternyata diperoleh t hitung sebesar 4,335 sedangkan t tabel (0.75:28) diperoleh 1.70, dengan demikian t hitung berada diluar daerah penerimaan - t tabel dan t tabel.

LAMPIRAN J

Uji Signifikasi Peningkatan Hasil Latihan

Kelompok Latihan *Incline Push Up*

Harga-harga yang diperoleh:

- a. Rata-rata tes awal = 9,3
- b. Rata-rata tes akhir = 11.93
- c. Simpangan baku gabungan = 2.47

2. Penghitungan uji Signifikasi

$$t = \frac{X1 - X2}{Sg \sqrt{1/n1 + 1/n2}}$$

$$t = \frac{9.3 - 11.93}{2.47 \sqrt{1/15 + 1/15}} = -2,95$$

Kriteria pengujian adalah :

terima Ho jika $-t_{1 - \frac{1}{2} \alpha} < t < t_{1 - \frac{1}{2} \alpha}$,

$- (- 2,95) - 0,025 < - 2,95 < -2,95 - 0,025$

$2,925 < - 2,95 < - 2,925$

Ho ditolak dan Ha diterima maka signifikan

LAMPIRAN J (LANJUTAN)

3. Mencari t tabel untuk taraf nyata 0.05 (dk)

$$dk = n_1 + n_2 - 2 = 28$$

$$t_{0.05(28;0.95)} = 1.70$$

4. Membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Setelah dihitung ternyata diperoleh t hitung sebesar 7,96 sedangkan t tabel (0.75:28) diperoleh 1.70, dengan demikian t hitung berada diluar daerah penerimaan - t tabel dan t tabel.

LAMPIRAN K

Uji Signifikasi Dengan Pendekatan Uji T

Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Latihan *Decline Push Up* Dan Kelompok Latihan *Incline Push Up* .

Harga-harga yang diperoleh:

a. Rata-rata kelompok A = 8,47

b. Rata-rata Kelompok B = 2,67

c. Simpangan baku gabungan = 3,57

2. Penghitungan uji Signifikasi

$$t = \frac{X1 - X2}{Sg \sqrt{1/n1 + 1/n2}}$$

$$t = \frac{8,47 - 2,47}{3,57 \sqrt{1/15 + 1/15}}$$
$$= 4,51$$

3. Mencari t tabel untuk taraf nyata 0.05 (dk)

$$dk = n1 + n2 - 2 = 28$$

$$t_{0.05} (28:0.95) = 1.70$$

4. Membandingkan nilai t hitung dengan t tabel. Setelah dihitung ternyata diperoleh t hitung sebesar 4,51 sedangkan t tabel (0.75:28) diperoleh 1.70, dengan demikian t hitung berada diluar daerah penerimaan - t tabel dan t tabel.