

Lampiran 1

Data Hasil Tes Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, Kelentukan, Keseimbangan dan Kayang.

No	Inisial Nama	L/P	power otot tungkai	power otot lengan			kelentukan	keseimbangan	kayang
				pull	push	rata-rata			
1	A	L	106	21	15	18	9	30	75
2	B	L	240	30	30	30	10,3	39	75
3	C	P	94	17	15	16	5,8	20	25
4	D	L	240	32	26	29	11,5	41	100
5	E	P	210	35	33	34	11,2	44	75
6	F	P	210	17	25	21	8,2	26	75
7	G	P	182	37	35	36	6,4	40	50
8	H	L	220	35	23	29	10,5	24	75
9	I	P	200	31	25	28	7,5	40	50
10	J	P	216	17	28	22,5	5,9	26	50
11	K	L	252	35	33	34	11	20	75
12	L	P	240	50	45	47,5	9,1	59	100
13	M	L	170	34	30	32	6,3	35	75
14	N	P	118	12	37	24,5	4,3	21	50
15	O	L	106	13	21	17	6	22	75
16	P	P	176	20	15	17,5	11,5	35	50
17	Q	L	220	32	33	32,5	12	41	75
18	R	P	240	22	28	25	11,5	22	50
19	S	L	250	30	30	30	5,2	23	100
20	T	P	210	17	25	21	11	26	75
21	U	P	220	37	30	33,5	10,5	54	100
22	V	L	240	45	40	42,5	12,5	30	100
23	W	P	94	31	29	30	8,7	44	75
24	X	L	220	30	30	30	3	40	50
25	Y	P	220	22	28	25	15,1	31	75
26	Z	P	106	13	21	17	4,3	22	25
27	AA	L	176	48	15	31,5	10	22	75
28	AB	L	220	35	33	34	12	44	75
29	AC	P	240	22	28	25	11,5	31	75
30	AD	L	222	30	30	30	12,8	39	100
31	AE	L	252	35	33	34	5,2	44	75
32	AF	P	240	50	45	47,5	12	40	100
33	AG	L	170	32	34	33	6,3	41	75
34	AH	P	118	12	37	24,5	3	21	50
35	AI	L	210	17	25	21	11	26	75
36	AJ	L	230	35	30	32,5	14	44	100

37	AK	L	250	30	33	31,5	12	39	100
38	AL	P	118	12	37	24,5	4	21	50
39	AM	P	106	13	21	17	5,3	22	75
40	AN	P	106	13	21	17	11	22	75
41	AO	L	176	48	15	31,5	5,5	21	50
42	AP	L	220	22	28	25	5	40	50
43	AQ	L	240	22	28	25	12	31	75
44	AR	P	230	30	35	32,5	13	44	100

No	Inisial Nama	power otot tungkai	power otot lengan			kelentukan	keseimbangan	kayang
			pull	push	Rata-Rata			
1	A	106	21	15	18	9	30	75
2	B	240	30	30	30	10,3	39	75
3	C	94	17	15	16	5,8	20	25
4	D	240	32	26	29	11,5	41	100
5	E	210	35	33	34	11,2	44	75
6	F	210	17	25	21	8,2	26	75
7	G	182	37	35	36	6,4	40	50
8	H	220	35	23	29	10,5	24	75
9	I	200	31	25	28	7,5	40	50
10	J	216	17	28	22,5	5,9	26	50
11	K	252	35	33	34	11	20	75
12	L	240	50	45	47,5	9,1	59	100
13	M	170	34	30	32	6,3	35	75
14	N	118	12	37	24,5	4,3	21	50
15	O	106	13	21	17	6	22	75
16	P	176	20	15	17,5	11,5	35	50
17	Q	220	32	33	32,5	12	41	75
18	R	240	22	28	25	11,5	22	50
19	S	250	30	30	30	5,2	23	100
20	T	210	17	25	21	11	26	75
21	U	220	37	30	33,5	10,5	54	100
22	V	240	45	40	42,5	12,5	30	100
23	W	94	31	29	30	8,7	44	75
24	X	220	30	30	30	3	40	50
25	Y	220	22	28	25	15,1	31	75
26	Z	106	13	21	17	4,3	22	25
27	AA	176	48	15	31,5	10	22	75
28	AB	220	35	33	34	12	44	75
29	AC	240	22	28	25	11,5	31	75

30	AD	222	30	30	30	12,8	39	100
31	AE	252	35	33	34	5,2	44	75
32	AF	240	50	45	47,5	12	40	100
33	AG	170	32	34	33	6,3	41	75
34	AH	118	12	37	24,5	3	21	50
35	AI	210	17	25	21	11	26	75
36	AJ	230	35	30	32,5	14	44	100
37	AK	250	30	33	31,5	12	39	100
38	AL	118	12	37	24,5	4	21	50
39	AM	106	13	21	17	5,3	22	75
40	AN	106	13	21	17	11	22	75
41	AO	176	48	15	31,5	5,5	21	50
42	AP	220	22	28	25	5	40	50
43	AQ	240	22	28	25	12	31	75
44	AR	230	30	35	32,5	13	44	100

Lampiran 2

Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kayang.

power otot tungkai	kayang	X ²	Y ²	X.Y
106	75	11236	5625	7950
240	75	57600	5625	18000
94	25	8836	625	2350
240	100	57600	10000	24000
210	75	44100	5625	15750
210	75	44100	5625	15750
182	50	33124	2500	9100
220	75	48400	5625	16500
200	50	40000	2500	10000
216	50	46656	2500	10800
252	75	63504	5625	18900
240	100	57600	10000	24000
170	75	28900	5625	12750
118	50	13924	2500	5900
106	75	11236	5625	7950
176	50	30976	2500	8800
220	75	48400	5625	16500
240	50	57600	2500	12000
250	100	62500	10000	25000
210	75	44100	5625	15750
220	100	48400	10000	22000
240	100	57600	10000	24000
94	75	8836	5625	7050
220	50	48400	2500	11000
220	75	48400	5625	16500
106	25	11236	625	2650
176	75	30976	5625	13200
220	75	48400	5625	16500
240	75	57600	5625	18000
222	100	49284	10000	22200
252	75	63504	5625	18900
240	100	57600	10000	24000
170	75	28900	5625	12750
118	50	13924	2500	5900
210	75	44100	5625	15750
230	100	52900	10000	23000
250	100	62500	10000	25000
118	50	13924	2500	5900
106	75	11236	5625	7950
106	75	11236	5625	7950
176	50	30976	2500	8800
220	50	48400	2500	11000
240	75	57600	5625	18000
230	100	52900	10000	23000
$\Sigma = 8524$	3175	1769224	246875	638750

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{(\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n})}}$$

$$r_{X_1Y} = 0,517$$

$$r_{\text{tabel}} = 0,297$$

Jika $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kayang. Jadi kesimpulannya, ada hubungan yang positif/cukup kuat antara power otot tungkai dengan kayang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,517.

2. Mencari Koefisien Determinasi

$$\begin{aligned} KP &= r^2 \times 100\% \\ &= 0,517^2 \times 100\% \\ &= 26,73\% \end{aligned}$$

Besarnya koefisien determinan menunjukkan bahwa power otot tungkai memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 26,73% terhadap kayang.

Lampiran 3

Hubungan Power Otot Lengan dengan Kayang

power otot lengan	kayang	X ²	Y ²	X.Y
18	75	324	5625	1350
30	75	900	5625	2250
16	25	256	625	400
29	100	841	10000	2900
34	75	1156	5625	2550
21	75	441	5625	1575
36	50	1296	2500	1800
29	75	841	5625	2175
28	50	784	2500	1400
22,5	50	506,25	2500	1125
34	75	1156	5625	2550
47,5	100	2256,25	10000	4750
32	75	1024	5625	2400
24,5	50	600,25	2500	1225
17	75	289	5625	1275
17,5	50	306,25	2500	875
32,5	75	1056,25	5625	2437,5
25	50	625	2500	1250
30	100	900	10000	3000
21	75	441	5625	1575
33,5	100	1122,25	10000	3350
42,5	100	1806,25	10000	4250
30	75	900	5625	2250
30	50	900	2500	1500
25	75	625	5625	1875
17	25	289	625	425
31,5	75	992,25	5625	2362,5
34	75	1156	5625	2550
25	75	625	5625	1875
30	100	900	10000	3000
34	75	1156	5625	2550
47,5	100	2256,25	10000	4750
33	75	1089	5625	2475
24,5	50	600,25	2500	1225
21	75	441	5625	1575
32,5	100	1056,25	10000	3250
31,5	100	992,25	10000	3150
24,5	50	600,25	2500	1225
17	75	289	5625	1275
17	75	289	5625	1275
31,5	50	992,25	2500	1575
25	50	625	2500	1250
25	75	625	5625	1875
32,5	100	1056,25	10000	3250
$\Sigma=1239,5$	3175	37382,8	246875	93000

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{X_1Y} = 0,538$$

$$r_{\text{tabel}} = 0,297$$

Jika $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara power otot lengan dengan kayang. Jadi kesimpulannya, ada hubungan yang positif/cukup kuat antara power otot lengan dengan kayang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,538.

2. Mencari Koefisien Determinasi

$$\begin{aligned} \text{KP} &= r^2 \times 100\% \\ &= 0,538^2 \times 100\% \\ &= 28,91\% \end{aligned}$$

Besarnya koefisien determinan menunjukkan bahwa power otot lengan memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 28,91% terhadap kayang.

Lampiran 4

Hubungan Kelentukan dengan Kayang

kelentukan	kayang	X ²	Y ²	X.Y
9	75	81	5625	675
10,3	75	106,09	5625	772,5
5,8	25	33,64	625	145
11,5	100	132,25	10000	1150
11,2	75	125,44	5625	840
8,2	75	67,24	5625	615
6,4	50	40,96	2500	320
10,5	75	110,25	5625	787,5
7,5	50	56,25	2500	375
5,9	50	34,81	2500	295
11	75	121	5625	825
9,1	100	82,81	10000	910
6,3	75	39,69	5625	472,5
4,3	50	18,49	2500	215
6	75	36	5625	450
11,5	50	132,25	2500	575
12	75	144	5625	900
11,5	50	132,25	2500	575
5,2	100	27,04	10000	520
11	75	121	5625	825
10,5	100	110,25	10000	1050
12,5	100	156,25	10000	1250
8,7	75	75,69	5625	652,5
3	50	9	2500	150
15,1	75	228,01	5625	1132,5
4,3	25	18,49	625	107,5
10	75	100	5625	750
12	75	144	5625	900
11,5	75	132,25	5625	862,5
12,8	100	163,84	10000	1280
5,2	75	27,04	5625	390
12	100	144	10000	1200
6,3	75	39,69	5625	472,5
3	50	9	2500	150
11	75	121	5625	825
14	100	196	10000	1400
12	100	144	10000	1200
4	50	16	2500	200
5,3	75	28,09	5625	397,5
11	75	121	5625	825
5,5	50	30,25	2500	275
5	50	25	2500	250
12	75	144	5625	900
13	100	169	10000	1300
$\Sigma=393,9$	3175	3994,31	246875	30163

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{(\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n})}}$$

$$r_{X_1Y} = 0,603$$

$$r_{\text{tabel}} = 0,297$$

Jika $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kayang. Jadi kesimpulannya, ada hubungan yang positif/kuat antara kelentukan dengan kayang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,603.

2. Mencari Koefisien Determinasi

$$\begin{aligned} KP &= r^2 \times 100\% \\ &= 0,603^2 \times 100\% \\ &= 36,36\% \end{aligned}$$

Besarnya koefisien determinan menunjukkan bahwa kelentukan memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 36,36% terhadap kayang.

Lampiran 5

Hubungan Keseimbangan dengan Kayang

kelentukan	kayang	X ²	Y ²	X.Y
30	75	900	5625	2250
39	75	1521	5625	2925
20	25	400	625	500
41	100	1681	10000	4100
44	75	1936	5625	3300
26	75	676	5625	1950
40	50	1600	2500	2000
24	75	576	5625	1800
40	50	1600	2500	2000
26	50	676	2500	1300
20	75	400	5625	1500
59	100	3481	10000	5900
35	75	1225	5625	2625
21	50	441	2500	1050
22	75	484	5625	1650
35	50	1225	2500	1750
41	75	1681	5625	3075
22	50	484	2500	1100
23	100	529	10000	2300
26	75	676	5625	1950
54	100	2916	10000	5400
30	100	900	10000	3000
44	75	1936	5625	3300
40	50	1600	2500	2000
31	75	961	5625	2325
22	25	484	625	550
22	75	484	5625	1650
44	75	1936	5625	3300
31	75	961	5625	2325
39	100	1521	10000	3900
44	75	1936	5625	3300
40	100	1600	10000	4000
41	75	1681	5625	3075
21	50	441	2500	1050
26	75	676	5625	1950
44	100	1936	10000	4400
39	100	1521	10000	3900
21	50	441	2500	1050
22	75	484	5625	1650
22	75	484	5625	1650
21	50	441	2500	1050
40	50	1600	2500	2000
31	75	961	5625	2325
44	100	1936	10000	4400
$\Sigma=1447$	3175	52029	246875	108575

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{X_1Y} = 0,468$$

$$r_{\text{tabel}} = 0,297$$

Jika $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kayang. Jadi kesimpulannya, ada hubungan yang positif/cukup kuat antara keseimbangan dengan kayang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,468.

2. Mencari Koefisien Determinasi

$$\begin{aligned} \text{KP} &= r^2 \times 100\% \\ &= 0,468^2 \times 100\% \\ &= 21,93\% \end{aligned}$$

Besarnya koefisien determinan menunjukkan bahwa keseimbangan memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 21,93% terhadap kayang.

Lampiran 6

Tabel Harga Kritik dari r Product-Moment

N	Kepercayaan		N	Kepercayaan		N	Kepercayaan	
	95%	99%		95%	99%		95%	99%
3	10,997	0,999	26	0,388	0,496	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	27	0,381	0,487	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	28	0,374	0,478	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	29	0,367	0,470	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	30	0,361	0,463	75	0,227	0,296
8	0,707	0,874	31	0,355	0,456	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	32	0,349	0,449	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	33	0,344	0,442	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	34	0,339	0,436	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	35	0,344	0,430	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	36	0,329	0,424	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	37	0,325	0,418	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	38	0,320	0,413	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	39	0,316	0,413	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	40	0,312	0,408	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	41	0,308	0,403	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	42	0,304	0,396	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	43	0,301	0,393	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	44	0,297	0,384	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	45	0,294	0,380	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	46	0,291	0,276	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	47	0,288	0,372	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	48	0,284	0,368			
			49	0,281	0,364			
			50	0,297	0,361			

Sumber : Belajar mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula.
Riduwan.

Lampiran 7



Persiapan dan pengarahan sebelum pengambilan data



Persiapan dan pengarahan sebelum pengambilan data



Pengambilan data keletukan



Pengambilan data keletukan



Pengambilan data kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*



Pengambilan data kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*



Pengambilan data kekuatan otot lengan dengan *push and pull dynamometer*



Pengambilan data kekuatan otot lengan dengan *push and pull dynamometer*