

LAMPIRAN

Lampiran 1. Deskripsi Pelaksanaan Eksperimen

1. Urutan Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan latihan merupakan suatu rangkaian latihan yang terdiri dari (a) Pengukuran awal, (b) program latihan de lorme dan oxford, (c) Pengukuran akhir.

a. Pengukuran awal

Sebelum dilakukan program latihan maka setiap testi akan melakukan pengukuran awal. Pengukuran awal ini dilakukan satu hari sebelum program latihan dilakukan. Pengukuran yang dilakukan adalah sesuai dengan prosedur pengukuran yang telah ditentukan. Pengukuran dimulai dengan pengukuran kekuatan otot dan diikuti oleh pengukuran daya tahan pada hari yang sama. Masa istirahat antara pengukuran kekuatan otot dan daya tahan otot adalah selama 1 jam.

Pengukuran Kekuatan otot

Pada aplikasinya pengukuran ini dilakukan dengan menentukan 1RM yaitu beban maksimal yang dapat dilakukan/diangkat selama satu kali gerakan atau kontraksi, yaitu dalam gerakan fleksi siku

- a) Prosedur pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat *Barbel*
- b) Posisi Testi duduk dengan tangan yang diuji memegang barbel
- c) Dipersiapkan alat dan beban yang akan diberikan, berat beban merupakan beban maksimal yang dapat diangkat dalam satu kali gerakan fleksi siku dan luruskan siku kembali.
- d) Penentuan beban ditentukan dengan menghitung beban untuk latihan arm crul free weight training yaitu berat badan x 0.30
- e) Instruksikan Testi untuk menekuk siku (gerakan fleksi siku) dengan mengangkat beban yang sudah ditetapkan.
- f) Bila testi mampu melakukan gerakan lebih dari 1 kali maka nilai kekuatan otot (dalam kilogram) disesuaikan dengan tabel dibawah ini

Tabel 5; Perkiraan 1 RM (Thomas R Baechle, 2000, hal 188)

Perkiraan 1 RM	
Pengulangan gerakan yang dapat dilakukan	Faktor pengulangan gerak
1	1,00
2	1,07
3	1,10
4	1,13
5	1,16
6	1,20
7	1,23
8	1,27
9	1,32
10	1,36

- g) Pengukuran berat beban dilakukan sehari sebelum dilakukan program latihan yang dilakukan setiap satu minggu sekali.
- h) Prosedur ini dilakukan pada awal penelitian sebagai data awal dan dilakukan evaluasi setiap satu minggu sekali.
1. Pengukuran daya tahan otot biceps brachialis
- a) Prosedur pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat *Barbel*
 - b) Posisi Testi duduk dengan tangan yang diuji memegang barbel
 - c) Dipersiapkan alat dan beban yang akan diberikan, berat beban merupakan beban sub maksimal yaitu 60 % dari beban 1 RM
 - d) Instruksikan Testi untuk menekuk siku (gerakan fleski siku) dengan mengangkat beban yang sudah ditetapkan.
 - e) Lakukan gerakan sampai testi tidak mampu melakukan gerakan secara penuh
 - f) Hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan secara sempurna
 - g) Pengukuran berat beban dilakukan sehari sebelum dilakukan program latihan yang dilakukan setiap satu minggu sekali.
 - h) Prosedur ini dilakukan pada awal penelitian sebagai data awal dan dilakukan evaluasi setiap satu minggu sekali.

b. Program latihan beban dengan metode De Lorme dan Oxford

Tahapan latihan beban dilakukan dengan langkah langkah sebagai berikut :

- 1) Penentuan jenis latihan yang dilakukan untuk memperkuat otot otot biceps brachialis. Pada penelitian ini dipilih latihan Free weight biceps curl. Adapun prosedur melakukan gerakan free weight biceps curl adalah :
 - a) Duduklah dengan tegak
 - b) Badan dan kepala dalam posisi tegak
 - c) Lengan atas berada di sisi tulang iga dan kedua siku direntangkan
 - d) Posisikan lengan atas untuk tetap tidak bergerak
 - e) Kedua siku dekat dengan tubuh
 - f) Tarik beban ke arah pundak
 - g) Lakukan gerakan tanpa menghenatkan dan menggoyang tubuh
 - h) Keluarkan napas saat beban mendekati pundak
 - i) Turunkan beban secara perlahan lahan
 - j) Luruskan lengan dengan penuh
- 2) Penentuan program (dosis) latihan dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Frekwensi : 3 kali seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
 - b. Durasi : 6 minggu atau lebih
 - c. Beban dan repitisi : Beban 10 RM dengan repetisi 10 kali
 - d. Istirahat interval : 3 menit setiap set
- 3) Tentukan beban 10 repetisi maksimal dengan melakukan gerakan latihan pada testi dengan 10 kali pengulangan dengan beban percobaan berat tubuh $\times 0,35$. Bila testi mampu melakukan pengulangan kurang atau lebih dari 10 kali, maka beban latihan diberikan sesuai tabel dibawah ini :

Daftar Penyesuaian Beban	
Pengulangan gerak yang diselesaikan	Penyesuaian (Kg)
< 7	-11
8-9	-8
10-11	0
12-15	+3
16-17	+6
18 – 19	+8
> 20	+11

- 4) Lakukan pemanasan dengan melakukna gerakan dengan beban berat badan $\times 0,10$ dengan 12 – 15 kali pengulangan. Pemanasan ditambah dengan penguluran otot otot lengan
- 5) Beban ditingkatkan setiap 1 minggu dengan penambahan 2 – 3 kg per testi
- 6) Latihan inti diberikan dengan 2 metode sesuai dengan prosedur masing masing sebagai berikut :
 - a) Metode De Lorme
 - 10 kali pengulangan dengan beban $\frac{1}{2}$ dari 10 RM.
 - 10 kali pengulangan dengan beban $\frac{3}{4}$ dari 10 RM.
 - 10 kali pengulangan dengan beban 10 RM penuh.
 - b) Metode Oxford
 - 10 kali pengulangan dengan beban 10 RM penuh
 - 10 kali pengulangan dengan beban $\frac{3}{4}$ dari 10 RM.
 - 10 kali pengulangan dengan beban $\frac{1}{2}$ dari 10 RM
- 7) Latihan diakhiri dengan pendinginan yaitu latihan dengan beban ringan serta penguluran
- b. Pengukuran akhir dilakukan dengan prosedur sama dengan pengukuran awal

Lampiran 2. Formulir Penelitian Kelompok De Lorme

SAMPEL PENELITIAN LATIHAN METODE DE LORME

NAMA : ...

USIA : ...

JENIS KELAMIN : ...

NILAI BEBAN 1 RM : Nilai beban dengan satu kali gerakan

NILAI DAYA

TAHAN : Nilai jumlah pengulangan gerakan pada 60 % beban awal

Minggu	Set	Frekwensi	Beban Awal	50%	75%	100%	Ket
1	2 set	1					
		2					
2	2 set	1					Beban ditambah
		2					
3	3 set	1					
		2					
4	3 set	1					Beban ditambah
		2					
5	3 set	1					
		2					
6	3 set	1					Beban ditambah
		2					
7	4 set	1					
		2					
8	4 set	1					Beban ditambah
		2					
		3					

NILAI BEBAN AKHIR 1 RM

NILAI DAYA TAHAN AKHIR

Lampiran 3. Formulir Penelitian Kelompok Oxford

SAMPEL PENELITIAN LATIHAN METODE OXFORD

NAMA :

USIA :

JENIS KELAMIN :

NILAI BEBAN 1 RM : Nilai beban dengan satu kali gerakan

NILAI DAYA

TAHAN : Nilai jumlah pengulangan gerakan pada 60 % beban awal

Minggu	Set	Frekwensi	Beban Awal	100%	75%	50%	Ket
1	2 set	1					
		2					
2	2 set	1					Beban ditambah
		2					
3	3 set	1					
		2					
4	3 set	1					Beban ditambah
		2					
5	3 set	1					
		2					
		3					
6	3 set	1					Beban ditambah
		2					
		3					
7	4 set	1					
		2					
		3					
8	4 set	1					Beban ditambah
		2					
		3					

NILAI BEBAN AKHIR 1 RM

NILAI DAYA TAHAN AKHIR

Lampiran 4. Hasil Tes Kekuatan Otot Kelompok Metode Delorme

No	Nama	Sex	Kel	Nilai Sbl	Nilai ssd
1	Dwi	l	Delorme	5.43	10.4
2	Krisma	l	Delorme	5.8	9.5
3	Steven	l	Delorme	6.6	14.7
4	Paul	l	Delorme	6.6	14.8
5	Trianto	l	Delorme	4.4	10.8
6	dadang	l	Delorme	4.4	9.7
7	Parlin	l	Delorme	8.1	11.9
8	Arif	l	Delorme	6.6	9.3
9	Fajar	l	Delorme	7.5	16
10	Gani	l	Delorme	7.5	13.9
11	Icha	p	Delorme	2.4	4.7
12	Berta	p	Delorme	3.6	4.8
13	Novi	p	Delorme	4.8	5.9
14	Yanti	p	Delorme	4.7	5.9
15	Putri	p	Delorme	4.4	7
16	Edwi	p	Delorme	3.3	6
17	Irma	p	Delorme	3.6	4.7
18	Ningsih	p	Delorme	3.3	4.7
19	Wulan	p	Delorme	2.6	5.9
20	Sari	p	Delorme	3.3	6

Lampiran 5. Hasil Tes Kekuatan Otot Kelompok Metode Oxford

No	Nama	Sex	Kel	Nilai Sbl	Nilai Ssd
1	Asep	1	Oxford	7	11.6
2	Azis	1	Oxford	6	10.3
3	Deni	1	Oxford	6.6	11.9
4	Iwan	1	Oxford	6	10.3
5	Eko	1	Oxford	8.2	13.2
6	Budi	1	Oxford	8.7	12.8
7	Dimas	1	Oxford	7.7	13.1
8	Anto	1	Oxford	7.7	11.6
9	Taher	1	Oxford	6	10.7
10	Ahmad	1	Oxford	2	8.3
11	Dara	p	Oxford	4.2	7
12	Wati	p	Oxford	4.4	6.6
13	Kurnia	p	Oxford	3.9	7.5
14	Wiwi	p	Oxford	3.8	7.7
15	Shelly	p	Oxford	3.3	7.4
16	Erma	p	Oxford	2.2	6.6
17	Ulva	p	Oxford	2.6	5.9
18	Sri	p	Oxford	2.5	5.5
19	Ria	p	Oxford	3.6	7.5
20	Nia	p	Oxford	3.3	7.5

Lampiran 7. Hasil Tes Daya Tahan Otot Kelompok Metode Oxford

No	Nama	Sex	Kel	DTsbl	DTssd
1	Asep	l	Oxford	7	34
2	Azis	l	Oxford	9	30
3	Deni	l	Oxford	10	38
4	Iwan	l	Oxford	7	35
5	Eko	l	Oxford	7	28
6	Budi	l	Oxford	10	31
7	Dimas	l	Oxford	8	30
8	Anto	l	Oxford	10	41
9	Taher	l	Oxford	10	40
10	Ahmad	l	Oxford	12	35
11	Dara	p	Oxford	7	40
12	Wati	p	Oxford	5	28
13	Kurnia	p	Oxford	11	45
14	Wiwi	p	Oxford	9	40
15	Shelly	p	Oxford	7	84
16	Erma	p	Oxford	21	96
17	Ulva	p	Oxford	10	85
18	Sri	p	Oxford	11	60
19	Ria	p	Oxford	12	30
20	Nia	p	Oxford	10	24

Lampiran 8. Tabel Distribusi Data Kekuatan otot Kelompok Latihan Metode Delorme Laki-laki

Statistics

		Kekuatan oto sbl delorme laki	Kekuatan otot und delorme laki	Selisih
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		6.2930	12.1000	5.8070
Std. Deviation		1.27438	2.52710	2.05530

Kekuatan oto sbl delorme laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4.40	2	20.0	20.0	20.0
5.43	1	10.0	10.0	30.0
5.80	1	10.0	10.0	40.0
6.60	3	30.0	30.0	70.0
7.50	2	20.0	20.0	90.0
8.10	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Kuatssddi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9.30	1	10.0	10.0	10.0
9.50	1	10.0	10.0	20.0
9.70	1	10.0	10.0	30.0
10.40	1	10.0	10.0	40.0
10.80	1	10.0	10.0	50.0
11.90	1	10.0	10.0	60.0
13.90	1	10.0	10.0	70.0
14.70	1	10.0	10.0	80.0
14.80	1	10.0	10.0	90.0
16.00	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Selisihdl

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.70	1	10.0	10.0	10.0
	3.70	1	10.0	10.0	20.0
	3.80	1	10.0	10.0	30.0
	4.97	1	10.0	10.0	40.0
	5.30	1	10.0	10.0	50.0
	6.40	2	20.0	20.0	70.0
	8.10	1	10.0	10.0	80.0
	8.20	1	10.0	10.0	90.0
	8.50	1	10.0	10.0	
Total		10	100.0	100.0	100.0

Lampiran 9. Distribusi Frekwensi Data Kekuatan Otot Kelompok Metode Latihan Delorme perempuan

Statistics

		kuat1dlp	kuat2dlp	selisihdlp
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		3.6000	5.5600	1.9600
Std. Deviation		.81650	.78909	.84090

kuat1dlp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.40	1	10.0	10.0	10.0
	2.60	1	10.0	10.0	20.0
	3.30	3	30.0	30.0	50.0
	3.60	2	20.0	20.0	70.0
	4.40	1	10.0	10.0	80.0
	4.70	1	10.0	10.0	90.0
	4.80	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

kuat2dlp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.70	3	30.0	30.0	30.0
	4.80	1	10.0	10.0	40.0
	5.90	3	30.0	30.0	70.0
	6.00	2	20.0	20.0	90.0
	7.00	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

selisihdlp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.10	2	20.0	20.0	20.0
	1.20	2	20.0	20.0	40.0
	1.40	1	10.0	10.0	50.0
	2.30	1	10.0	10.0	60.0
	2.60	1	10.0	10.0	70.0
	2.70	2	20.0	20.0	90.0
	3.30	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Lampiran 10. Distribusi Frekwensi Data Kekuatan Otot Kelompok Metode Oxford laki laki

Statistics

		kuat1oxlk	kuat2oxlk	selishoxlk
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		6.5900	11.3800	4.7900
Std. Deviation		1.87939	1.52520	.72641

kuat1oxlk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.00	1	10.0	10.0	10.0
6.00	3	30.0	30.0	40.0
6.60	1	10.0	10.0	50.0
7.00	1	10.0	10.0	60.0
7.70	2	20.0	20.0	80.0
8.20	1	10.0	10.0	90.0
8.70	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

kuat2oxlk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8.30	1	10.0	10.0	10.0
10.30	2	20.0	20.0	30.0
10.70	1	10.0	10.0	40.0
11.60	2	20.0	20.0	60.0
11.90	1	10.0	10.0	70.0
12.80	1	10.0	10.0	80.0
13.10	1	10.0	10.0	90.0
13.20	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

sellshoxlk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.90	1	10.0	10.0
	4.10	1	10.0	20.0
	4.30	2	20.0	40.0
	4.60	1	10.0	50.0
	4.70	1	10.0	60.0
	5.00	1	10.0	70.0
	5.30	1	10.0	80.0
	5.40	1	10.0	90.0
	6.30	1	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0

Lampiran 11. Distribusi Frekwensi Data Kekuatan Otot Kelompok Metode Oxford Perempuan

Statistics

		kuat1oxp	kuat2oxp	selisihoxp
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		3.3800	6.9200	3.5400
Std. Deviation		.74506	.75395	.70269

kuat1oxp

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.20	1	10.0	10.0
	2.50	1	10.0	20.0
	2.60	1	10.0	30.0
	3.30	2	20.0	50.0
	3.60	1	10.0	60.0
	3.80	1	10.0	70.0
	3.90	1	10.0	80.0
	4.20	1	10.0	90.0
	4.40	1	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

kuat2oxp

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.50	1	10.0	10.0
	5.90	1	10.0	20.0
	6.60	2	20.0	40.0
	7.00	1	10.0	50.0
	7.40	1	10.0	60.0
	7.50	3	30.0	90.0
	7.70	1	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

sellisihoxp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.20	1	10.0	10.0	10.0
	2.80	1	10.0	10.0	20.0
	3.00	1	10.0	10.0	30.0
	3.30	1	10.0	10.0	40.0
	3.60	1	10.0	10.0	50.0
	3.90	2	20.0	20.0	70.0
	4.10	1	10.0	10.0	80.0
	4.20	1	10.0	10.0	90.0
	4.40	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 12. Distribusi Frekwensi Data Daya Tahan Otot Kelompok Metode Delorme Laki-laki

Statistics

		dt1dllk	dt2dllk	selisihdllk
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		10.8000	29.9000	19.1000
Std. Deviation		3.04777	4.14863	4.93176

dt1dllk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	1	10.0	10.0
	8.00	1	10.0	20.0
	9.00	1	10.0	30.0
	10.00	3	30.0	60.0
	12.00	3	30.0	90.0
	18.00	1	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0

dt2dllk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.00	2	20.0	20.0
	26.00	1	10.0	30.0
	30.00	3	30.0	60.0
	31.00	1	10.0	70.0
	34.00	1	10.0	80.0
	35.00	2	20.0	100.0
Total		10	100.0	100.0

selisihdllk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	2	20.0	20.0
	16.00	1	10.0	30.0
	17.00	1	10.0	40.0
	18.00	1	10.0	50.0
	20.00	1	10.0	60.0
	22.00	1	10.0	70.0
	24.00	1	10.0	80.0
	25.00	2	20.0	100.0
Total		10	100.0	100.0

Lampiran 13. Distribusi Frekwensi Data Daya Tahan Otot Kelompok Metode Delorme Perempuan

Statistics

		dt1dlp	dt2dlp	selisihdlpdt
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		6.6000	39.0000	32.4000
Std. Deviation		2.17051	23.21398	23.38185

dt1dlp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	10.0	10.0	10.0
	5.00	2	20.0	20.0	30.0
	6.00	3	30.0	30.0	60.0
	7.00	1	10.0	10.0	70.0
	9.00	2	20.0	20.0	90.0
	10.00	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

dt2dlp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	10.0	10.0	10.0
	22.00	1	10.0	10.0	20.0
	23.00	1	10.0	10.0	30.0
	24.00	1	10.0	10.0	40.0
	29.00	1	10.0	10.0	50.0
	32.00	1	10.0	10.0	60.0
	38.00	1	10.0	10.0	70.0
	51.00	1	10.0	10.0	80.0
	56.00	1	10.0	10.0	90.0
	95.00	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

selisihdldpdt

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid					
	13.00	1	10.0	10.0	10.0
	14.00	1	10.0	10.0	20.0
	17.00	1	10.0	10.0	30.0
	19.00	1	10.0	10.0	40.0
	20.00	1	10.0	10.0	50.0
	25.00	1	10.0	10.0	60.0
	35.00	1	10.0	10.0	70.0
	46.00	2	20.0	20.0	90.0
	89.00	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Statistics

		dt1oxp	dt2oxp	selisihdtoxp
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		10.3000	53.2000	42.9000
Std. Deviation		4.34741	26.41464	24.56488

dt1oxp

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.00	1	10.0	10.0
	7.00	2	20.0	30.0
	9.00	1	10.0	40.0
	10.00	2	20.0	60.0
	11.00	2	20.0	80.0
	12.00	1	10.0	90.0
	21.00	1	10.0	
Total		10	100.0	100.0

dt2oxp

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.00	1	10.0	10.0
	28.00	1	10.0	20.0
	30.00	1	10.0	30.0
	40.00	2	20.0	50.0
	45.00	1	10.0	60.0
	60.00	1	10.0	70.0
	84.00	1	10.0	80.0
	85.00	1	10.0	90.0
	96.00	1	10.0	
Total		10	100.0	100.0

selisihdtoxp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	1	10.0	10.0	10.0
	18.00	1	10.0	10.0	20.0
	23.00	1	10.0	10.0	30.0
	31.00	1	10.0	10.0	40.0
	33.00	1	10.0	10.0	50.0
	34.00	1	10.0	10.0	60.0
	49.00	1	10.0	10.0	70.0
	75.00	2	20.0	20.0	90.0
	77.00	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Sex	Kolmogorov-Smirnov(a)		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	1	.175	20	.110
	2	.139	20	.200(*)

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	keldelorme	Kolmogorov-Smirnov(a)		
		Statistic	df	Sig.
hasildelorme	1	.168	10	.200(*)
	2	.247	10	.084
dtdelorme	1	.127	10	.200(*)
	2	.225	10	.163

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	keloxford	Kolmogorov-Smirnov(a)		
		Statistic	df	Sig.
hasiloxford	1	.273	10	.053
	2	.196	10	.200(*)
dtoxford	1	.209	10	.200(*)
	2	.219	10	.191

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Metode	Kolmogorov-Smirnov(a)		
		Statistic	df	Sig.
Dayalahah	1	.302	20	.062
	2	.259	20	.051

a Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Metode	Kolmogorov-Smirnov(a)		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	1	.182	20	.080
	2	.140	20	.200(*)

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Tabel Uji Normalitas dan Uji Homogenitas data Data

Tests of Normality

	Sex	Kolmogorov-Smirnov(a)		
		Statistic	df	Sig.
Daya tahan	1	.105	20	.200(*)
	2	.155	20	.200(*)

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1.542	1	38	.222
	Based on Median	1.122	1	38	.298
	Based on Median and with adjusted df	1.122	1	30.345	.298
	Based on trimmed mean	1.499	1	38	.228

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	18.088	1	38	.000
	Based on Median	10.205	1	38	.003
	Based on Median and with adjusted df	10.205	1	24.142	.004
	Based on trimmed mean	16.301	1	38	.000

Lampiran 15. Uji Hipotesis (ANAVA) Variabel Penelitian

Dependent Variable: Kekuatan otot

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	82.709(a)	3	27.570	18.543	.000
Intercept	648.025	1	648.025	435.842	.000
Sex	65.025	1	65.025	43.734	.000
Metode	.784	1	.784	.527	.472
Sex * Metode	16.900	1	16.900	11.366	.002
Error	53.526	36	1.487		
Total	784.260	40			
Corrected Total	136.235	39			

a R Squared = .607 (Adjusted R Squared = .574)

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Dayatahan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1943.300(a)	3	647.767	4.186	.012
Intercept	33062.500	1	33062.500	213.682	.000
Sex	1299.600	1	1299.600	8.399	.006
Metode	547.600	1	547.600	3.539	.068
Sex * Metode	96.100	1	96.100	.621	.436
Error	5570.200	36	154.728		
Total	40576.000	40			
Corrected Total	7513.500	39			

a R Squared = .259 (Adjusted R Squared = .197)