



*Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
 Jalan Kampus FOK Desa Jinengdalem, Singaraja-Bali

**SURAT TUGAS**

Nomor: 17.02/UN48.12.6/PP/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:


1. Nama : Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes.  
 NIP : 196705272001121001  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or.  
 NIP : 198405212008121002  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

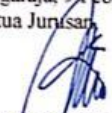
Nama : Made Soma Jaya  
 NIM : 1916021002  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
 Judul : Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Megoak -  
 Goakan Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Siswa  
 SD N 1 Poh Bergong

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

  
 Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
 NIP. 196804081997031002

Singaraja, 9 Pebruari 2023  
 Ketua Jurusan

  
 Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes.  
 NIP. 196705272001121001

Lampiran 2. Surat Tugas Uji Instrumen Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

**SURAT TUGAS**

Nomor: 51.04/UN48.12.6/PP/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.
- NIP : 197305112001121001
- Prodi. : Ilmu Keolahragaan
- Jurusan : Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
- Sebagai : Uji Ahli Instrumen Penelitian

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

- |         |  |
|---------|--|
| Nama    | : Made Soma Jaya   |
| NIM     | : 1916021002   |
| Prodi.  | : Ilmu Keolahragaan  |
| Jurusan | : Ilmu Olahraga dan Kesehatan  |
| Judul   | : Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Megoak –<br>Goakan Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi<br>Belajar Siswa Kelas Tinggi IV, V Dan VI SD N 1<br>Kukuh Kerambitan |

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or  
NIP. 196804081997031002

Singaraja, 18 April 2023  
Ketua Jurusan

Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 196705272001121001

*Lampiran 3. Surat Uji Validasi Instrumen Penelitian*

**SURAT KETERANGAN**

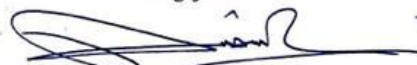
Berdasarkan surat permohonan mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan S1, Jurusan IOK, FOK-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: **"MOTIVASI SISWA SD N 1 KUKUH KERAMBITAN DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI"**

Atas nama:

Nama : Made Soma Jaya  
NIM : 1916021002  
Prodi : Ilmu Keolahragaan S1, Jurusan IOK, FOK-Undiksha

Maka dengan ini saya sampaikan, bahwa Uji Instrumen yang dimaksudkan diatas, sudah dilavalidasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat keterangan ini saya sampaikan supaya dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya, untuk penyelesaian Proposal Skripsi mahasiswa yang bersangkutan.

Singaraja, 11 Mei 2023  
Penguji Ahli



Dr. I Ketut Iwan Swadesi  
NIP. 197305112001121001

Lampiran 4. Formulir Angket Kuesioner Motivasi Belajar

**Instrumen Penelitian**

**MOTIVASI SISWA SD N 1 KUKUH KERAMBITAN DALAM  
MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

**A. Identitas Responden**

Nama : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

**B. Petunjuk**

1. Berilah tanda *check* (✓) pada jawaban yang paling sesuai.
2. Jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai belajar atau raport anda, maka (✓) pertanyaan dibawah ini sesuai dengan pendapat dan kemampuan anda sendiri.
3. Tiap jawaban yang anda isikan dan tuliskan merupakan bantuan yang tidak ternilai bagi penelitian ini, untuk itu saya memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan mengucapkan terima kasih.

**Kisi – kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub indicator	Nomor item
Motivasi siswa SD N 1 Kukuh Kerambitan Dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani	Faktor intrinsik	a. Kesehatan	1. Menjaga kebugaran tubuh 2. Mengoptimalkan fungsi Organ	1, 2, 3, 4, 5
		b. Perhatian	1. Memperhatikan guru Penjas saat menjelaskan 2. Konsentrasi saat menerima pelajaran	6, 7, 8, 9, 10, 11

		c. Minat	1. Pelajarannya menarik dan menyenangkan 2. Sesuai dengan keinginan	12, 13, 14, 15
		d. Bakat	1. Memiliki kemampuan dibidang olahraga 2. Mengembangkan bakatnya	16, 17, 18, 19
	Faktor ekstrinsik	a. Metode mengajar	1. Bervariasi 2. Mudah diterima siswa	20, 21, 22, 23
		b. Alat pelajaran	1. Inovasi 2. Modern	24, 25, 26, 27, 28, 29
		c. Kondisi Lingkungan	1. Keluarga 2. Teman dekat 3. Lokasi sekolah	30, 31, 32, 33, 34
Jumlah		34		

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Kebugaran seseorang akan terjaga bila melakukan aktivitas jasmani.				
2.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani agar badan saya menjadi sehat.				
3.	Saya mengikuti pendidikan jasmani diharapkan kebugaran saya menjadi lebih baik.				
4.	Saya mengikuti pendidikan jasmani agar organ-organ tubuh berfungsi secara optimal.				
5.	Saya tidak suka mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena bisa menyebabkan kelelahan yang sangat berarti dan mengganggu aktivitas sehari-hari.				
6.	Saya selalu memperhatikan ketika guru pendidikan jasmani sedang menjelaskan materi pelajaran.				
7.	Saya mempelajari materi terlebih dahulu sebelum guru menjelaskan materi pelajaran yang akan di berikan.				



8.	Saya senantiasa berusaha memperhatikan koreksi guru pada saat pelajaran pendidikan jasmani berlangsung				
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9.	Saya selalu berkonsentrasi pada saat menerima pelajaran, karena materi pendidikan jasmani perlu perhatian yang baik.				
10.	Saya selalu berusaha melakukan gerakan aktivitas jasmani yang diberikan guru pada saat pembelajaran berlangsung.				
11.	Saya tidak memperhatikan guru saat menerangkan pembelajaran pendidikan jasmani karena materinya membosankan.				
12.	Saya suka pelajaran pendidikan jasmani karena berada di lapangan luar ruangan atau dalam ruangan dan bisa melepaskan kejenuhan setelah mengikuti pelajaran di dalam kelas.				
13.	Saya mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang hati tanpa paksaan dan campur tangan dari orang lain.				
14.	Saya selalu bersemangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena sesuai dengan cita-cita saya menjadi seorang atlet.				
15.	Saya mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena pembelajaran pendidikan jasmani itu pembelajaran yang sangat diminati.				
16.	Saya tidak mempunyai kemampuan terhadap salah satu cabang olahraga sehingga tidak senang ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.				
17.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena saya ingin berprestasi dalam bidang olahraga.				
18.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengembangkan bakat yang saya miliki.				
19.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena sesuai dengan bakat saya.				
20.	Guru pendidikan jasmani dalam mengajar sangat bervariasi tidak monoton sehingga tidak membosankan dalam menerima pelajaran.				
21.	Guru pendidikan jasmani tidak pernah marah pada waktu mengajar ketika siswanya tidak bisa melakukan gerakan dengan benar saat berlangsungnya KBM.				
22.	Guru memberi pujian terhadap siswa yang bisa melakukan teknik gerakan dengan baik, dengan tujuan untuk memberi semangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.				
23.	Guru pendidikan jasmani bisa memaklumi siswa yang belum bisa melakukan teknik gerakan yang diajarkan serta mengarahkan gerakan yang benar pada siswa.				

24.	Cara mengajar guru pendidikan jasmani sangat mudah dipahami dan diterima oleh siswa.				
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
25.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena gaya mengajar guru penjas tidak monoton.				
26.	Fasilitas, sarana dan prasarana yang lengkap sangat diperlukan untuk proses kegiatan belajar mengajar.				
27.	Alat-alat yang digunakan dalam pelajaran pendidikan jasmani sangat inovatif sehingga saya termotivasi mengikutinya.				
28.	Saya tidak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena guru pendidikan jasmani dalam mengajar memberikan unsur-unsur permainan dengan alat yang sudah dimodifikasi.				
29.	Guru memberikan materi pelajaran dengan alat-alat pembelajaran yang menarik sehingga saya tertarik untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.				
30.	Orang tua mendukung saya menggali potensi dalam aktivitas jasmani.				
31.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena keinginan orang tua.				
32.	Saya suka terhadap pelajaran pendidikan jasmani karena banyak teman-teman saya yang suka melakukan aktivitas jasmani.				
33.	Saya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena untuk memperluas pergaulan di sekolah.				
34.	Saya sangat antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena lokasi pembelajaran pendidikan jasmani penuh dengan keramaian.				





Lampiran 5. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 18 April 2023

No : 70/UN48.12.1/PP/2023  
Lampiran :-  
Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SD N 1 Kukuh  
di  
Kerambitan

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.

Nama : Made Soma Jaya  
NIM : 1916021002  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Megoak-goakan Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi IV,V Dan VI SD N 1 Kukuh Kerambitan.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I  
  
 Irwanto Yoda, S.Pd., M.Or  
 NIP. 196805172001121001

*Lampiran 6. Surat Balasan SD N 1 Kuku Kerambitan*



PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI 1 KUKUH KERAMBITAN

Alamat: Banjar Dinas Kuku Kelod, Desa Kuku, Kerambitan, Tabanan

Nomor : 420/50/SD/2023  
Lamp :-  
Perihal : Melakukan Penelitian

Kuku, 21 Juli 2023  
Kepada:  
Yth. Bapak Dekan Universitas Ganesha  
di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Mencukupi Surat Bapak Nomor : 70/UN48.12.1/PP/2023, perihal seperti tersebut diatas, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa :

Nama : Made Soma Jaya  
NIM : 1916021002  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Memang benar melakukan penelitian di SD Negeri 1 Kuku Kerambitan.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kepala Sekolah  
Wayan Sukerta, S.Pd  
NIP. 19641231 200604 1 180

## Lampiran 7. Daftar Nama Subjek Penelitian

No.	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin	Kelas	Tanggal Lahir
1	Ardika	L	V	5/6/2013
2	Surya	L	V	9/7/2012
3	Darma	L	V	11/2/2012
4	Bayu	L	V	7/11/2013
5	Hana	P	V	10/11/2012
6	Desta	L	V	8/4/2013
7	Iqbal	L	V	2/10/2013
8	Maria	P	V	2/3/2013
9	Mirah	P	V	5/4/2013
10	Hasna	P	V	5/19/2013
11	Putra	L	V	6/8/2013
12	Dekta	P	V	5/18/2013
13	Dek Adi	L	V	6/12/2013
14	Gangga	L	V	10/8/2012
15	Atasia	P	V	9/13/2012
16	Cantika	P	V	3/11/2012
17	Vendra	L	V	11/14/2012
18	Pradnyana	L	V	12/11/2012
19	Kvin	L	V	9/20/2012
20	Vika	P	V	5/20/2013
21	Kadek karista	L	VI	11/13/2011
22	Tu De	L	VI	12/19/2011
23	Dek Abi	L	VI	6/4/2012
24	Billy	L	VI	2/25/2012
25	Citra	P	VI	7/23/2012
26	Ngurah Dika	L	VI	8/8/2023
27	Rani	P	VI	11/24/2011
28	Rianti	P	VI	5/19/2012
29	Tugek Putri	P	VI	9/30/2011
30	Tugek Dewi	P	VI	6/2/2011
31	Gilbert	L	VI	4/7/2012
32	Danu	L	VI	12/29/2011
33	Kadek	L	VI	6/19/2012
34	Agus	L	VI	2/13/2012
35	Gustu	L	VI	6/9/2012
36	Kadek Krisna	L	VI	7/28/2012
37	Anandita	P	VI	12/13/2011
38	Kadek Praba	P	VI	4/27/2012
39	Rava	L	VI	8/18/2012
40	Satya	L	VI	4/17/2012

## Lampiran 8. Data Pre-Test

No.	Nama	Skor Pre-test		Jumlah
		Kebugaran Jasmani	Motivasi Belajar	
1	Ardika	13	87	100
2	Surya	13	86	99
3	Darma	13	86	99
4	Bayu	12	81	93
5	Hana	14	89	103
6	Desta	13	86	99
7	Iqbal	14	89	103
8	Maria	13	86	99
9	Mirah	13	86	99
10	Hasna	15	91	106
11	Putra	13	86	99
12	Dekta	15	91	106
13	Dek Adi	15	91	106
14	Gangga	17	97	114
15	Atasia	15	91	106
16	Cantika	14	89	103
17	Vendra	18	97	115
18	Pradnyana	14	88	102
19	Kvin	13	85	98
20	Vika	13	85	98
21	Kadek karista	13	85	98
22	Tu De	13	85	98
23	Dek Abi	16	94	110
24	Billy	13	85	98
25	Citra	16	93	109
26	Ngurah Dika	16	92	108
27	Rani	12	80	92
28	Rianti	14	88	102
29	Tugek Putri	13	85	98
30	Tugek Dewi	15	90	105
31	Gilbert	13	84	97
32	Danu	16	92	108
33	Kadek	19	98	117
34	Agus	17	95	112
35	Gustu	14	87	101
36	Kadek Krisna	14	87	101
37	Anandita	13	82	95
38	Kadek Praba	13	82	95
39	Rava	17	95	112
40	Satya	17	95	112

## Lampiran 9. Ordinal Pairing

<b>No.</b>	<b>Nama Peserta Didik</b>	<b>Jumlah Pre-test</b>	<b>Ranking</b>	<b>Ordinal Pairing</b>
33	Kadek	117	1	A
17	Vendra	115	2	B
14	Gangga	114	3	B
34	Agus	112	4	A
39	Rava	112	5	A
40	Satya	112	6	B
23	Dek Abi	110	7	B
25	Citra	109	8	A
26	Ngurah Dika	108	9	A
32	Danu	108	10	B
10	Hasna	106	11	B
12	Dekta	106	12	A
13	Dek Adi	106	13	A
15	Atasia	106	14	B
30	Tugek Dewi	105	15	B
5	Hana	103	16	A
7	Iqbal	103	17	A
16	Cantika	103	18	B
18	Pradnyana	102	19	B
28	Rianti	102	20	A
35	Gustu	101	21	A
36	Kadek Krisna	101	22	B
1	Ardika	100	23	B
2	Surya	99	24	A
3	Darma	99	25	A
6	Desta	99	26	B
8	Maria	99	27	B
9	Mirah	99	28	A
11	Putra	99	29	A
19	Kvin	98	30	B
20	Vika	98	31	B
21	Kadek karista	98	32	A
22	Tu De	98	33	A
24	Billy	98	34	B
29	Tugek Putri	98	35	B
31	Gilbert	97	36	A
37	Anandita	95	37	A
38	Kadek Praba	95	38	B
4	Bayu	93	39	B
27	Rani	92	40	A



**Kelompok Perlakuan**

No.	Nama Peserta Didik	Ordinal Pairing
33	Kadek	A
34	Agus	A
39	Rava	A
25	Citra	A
26	Ngurah Dika	A
12	Dekta	A
13	Dek Adi	A
5	Hana	A
7	Iqbal	A
28	Rianti	A
35	Gustu	A
2	Surya	A
3	Darma	A
9	Mirah	A
11	Putra	A
21	Kadek karista	A
22	Tu De	A
31	Gilbert	A
37	Anandita	A
27	Rani	A

**Kelompok Kontrol**

No.	Nama Peserta Didik	Kode
17	Vendra	B
14	Gangga	B
40	Satya	B
23	Dek Abi	B
32	Danu	B
10	Hasna	B
15	Atasia	B
30	Tugek Dewi	B
16	Cantika	B
18	Pradnyana	B
36	Kadek Krisna	B
1	Ardika	B
6	Desta	B
8	Maria	B
19	Kvin	B
20	Vika	B
24	Billy	B
29	Tugek Putri	B
38	Kadek Praba	B
4	Bayu	B

Lampiran 10. Data Post-Test

1. Kebugaran Jasmani

Kelompok Perlakuan

No.	Nama Peserta Didik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score Ternormalisasi</i>
33	Kadek	19	20	0.17
34	Agus	17	18	0.13
39	Rava	17	19	0.25
25	Citra	16	18	0.22
26	Ngurah Dika	16	18	0.22
12	Dekta	15	17	0.20
13	Dek Adi	15	18	0.30
5	Hana	14	15	0.09
7	Iqbal	14	17	0.27
28	Rianti	14	16	0.18
35	Gustu	14	19	0.45
2	Surya	13	15	0.17
3	Darma	13	17	0.33
9	Mirah	13	15	0.17
11	Putra	13	17	0.33
21	Kadek karista	13	18	0.42
22	Tu De	13	18	0.42
31	Gilbert	13	18	0.42
37	Anandita	13	18	0.42
27	Rani	12	15	0.23

### Kelompok Kontrol

No.	Nama Peserta Didik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score Ternormalisasi</i>
17	Vendra	18	19	0.14
14	Gangga	17	20	0.38
40	Satya	17	18	0.13
23	Dek Abi	16	17	0.11
32	Danu	16	17	0.11
10	Hasna	15	16	0.10
15	Atasia	15	16	0.10
30	Tugek Dewi	15	16	0.10
16	Cantika	14	16	0.18
18	Pradnyana	14	17	0.27
36	Kadek Krisna	14	17	0.27
1	Ardika	13	16	0.25
6	Desta	13	16	0.25
8	Maria	13	15	0.17
19	Kvin	13	15	0.17
20	Vika	13	16	0.25
24	Billy	13	16	0.25
29	Tugek Putri	13	16	0.25
38	Kadek Praba	13	15	0.17
4	Bayu	12	15	0.23

## 2. Motivasi Belajar

### Kelompok Perlakuan

No.	Nama Peserta Didik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score Ternormalisasi</i>
33	Kadek	98	124	0.68
34	Agus	95	124	0.71
39	Rava	95	122	0.66
25	Citra	93	116	0.53
26	Ngurah Dika	92	119	0.61
12	Dekta	91	118	0.60
13	Dek Adi	91	118	0.60
5	Hana	89	117	0.60
7	Iqbal	89	115	0.55
28	Rianti	88	118	0.63
35	Gustu	87	110	0.47
2	Surya	86	115	0.58
3	Darma	86	113	0.54
9	Mirah	86	114	0.56
11	Putra	86	114	0.56
21	Kadek karista	85	116	0.61
22	Tu De	85	117	0.63
31	Gilbert	84	112	0.54
37	Anandita	82	113	0.57
27	Rani	80	109	0.52

### Kelompok Kontrol

No.	Nama Peserta Didik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score Ternormalisasi</i>
17	Vendra	97	120	0.59
14	Gangga	97	117	0.51
40	Satya	95	118	0.56
23	Dek Abi	94	115	0.50
32	Danu	92	114	0.50
10	Hasna	91	113	0.49
15	Atasia	91	114	0.51
30	Tugek Dewi	90	110	0.43
16	Cantika	89	113	0.51
18	Pradnyana	88	111	0.48
36	Kadek Krisna	87	109	0.45
1	Ardika	87	111	0.49
6	Desta	86	110	0.48
8	Maria	86	109	0.46
19	Kvin	85	108	0.45
20	Vika	85	108	0.45
24	Billy	85	107	0.43
29	Tugek Putri	85	108	0.45
38	Kadek Praba	82	107	0.46
4	Bayu	81	109	0.51





Lampiran 11. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

		<b>Descriptives</b>			
	Kelompok		Statistic	Std. Error	
Kebugaran_ Jasmani	Perlakuan (Pelatihan Megoak-goakan)	Mean	.2695	.02474	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.2177	
			Upper Bound	.3213	
		5% Trimmed Mean		.2694	
		Median		.2400	
		Variance		.012	
		Std. Deviation		.11062	
		Minimum		.09	
		Maximum		.45	
		Range		.36	
		Interquartile Range		.23	
		Skewness		.310	.512
		Kurtosis		-1.149	.992
		Kontrol (Olahraga Konvensional)		Mean	.1940
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			.1580	
	Upper Bound			.2300	
5% Trimmed Mean				.1889	
Median				.1750	
Variance				.006	
Std. Deviation				.07701	
Minimum				.10	
Maximum				.38	
Range				.28	
Interquartile Range				.14	
Skewness				.525	.512
Kurtosis				-.100	.992
Motivasi_Be lajar	Perlakuan (Pelatihan Megoak-goakan)			Mean	.5875
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.5605	
			Upper Bound	.6145	
		5% Trimmed Mean		.5872	
		Median		.5900	
		Variance		.003	
		Std. Deviation		.05775	
		Minimum		.47	
		Maximum		.71	

	Range		.24	
	Interquartile Range		.08	
	Skewness		.230	.512
	Kurtosis		.154	.992
Kontrol (Olahraga Konvensional)	Mean		.4855	.00916
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.4663	
		Upper Bound	.5047	
	5% Trimmed Mean		.4828	
	Median		.4850	
	Variance		.002	
	Std. Deviation		.04097	
	Minimum		.43	
	Maximum		.59	
	Range		.16	
	Interquartile Range		.06	
	Skewness		.906	.512
	Kurtosis		1.018	.992



*Lampiran 12. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Normalitas*

**Tests of Normality**

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebugaran_Jasmani	Perlakuan (Pelatihan Megoak-goakan)	.163	20	.170	.923	20	.112
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	.166	20	.148	.903	20	.048
Motivasi_Belajar	Perlakuan (Pelatihan Megoak-goakan)	.098	20	.200*	.984	20	.976
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	.175	20	.110	.917	20	.086

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



*Lampiran 13. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas*

*Varians*

**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kebugaran_Jasmani	Based on Mean	3.519	1	38	.068
	Based on Median	2.386	1	38	.131
	Based on Median and with adjusted df	2.386	1	33.440	.132
	Based on trimmed mean	3.568	1	38	.067
Motivasi_Belajar	Based on Mean	2.189	1	38	.147
	Based on Median	2.181	1	38	.148
	Based on Median and with adjusted df	2.181	1	34.977	.149
	Based on trimmed mean	2.180	1	38	.148



Lampiran 14. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji t untuk Uji  $H_1$ **T-Test****Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kebugaran_Jasmani	Perlakuan (Pelatihan Megoak-goakan)	20	.2695	.11062	.02474
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	20	.1940	.07701	.01722

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kebugaran_Jasmani	Equal variances assumed	3.519	.068	2.505	38	.017	.07550	.03014	.01449	.13651
	Equal variances not assumed			2.505	33.914	.017	.07550	.03014	.01424	.13676



Lampiran 15. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji t untuk Uji H<sub>2</sub>**T-Test****Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Motivasi_Belajar	Perlakuan (Pelatihan Megoak-goakan)	20	.5875	.05775	.01291
	Kontrol (Olahraga Konvensional)	20	.4855	.04097	.00916

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Motivasi_Belajar	Equal variances assumed	2.189	.147	6.442	38	.000	.10200	.01583	.06995	.13405
	Equal variances not assumed			6.442	34.259	.000	.10200	.01583	.06983	.13417

## Lampiran 16. Biodata Siswa Kelas IV, V, dan VI SD N 1 Kukuh Kerambitan

IDENTITAS SISWA KELAS IV TAHUN AJARAN 2023-2024 SD NEGERI 1 KUKUH									
DATA RAPOR									
No.	NIS	NISN	Nama	Panggilan	Tempat / Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Agama	Pendidikan Sebelumnya	Alamat Peserta Didik
1	1834	0136266010	AYU KADEK ANGGITHA SUCI	Anggitha	TABANAN, 17 SEPTEMBER 2013	Perempuan	Hindu	TK	Samsaman Alas
2	1835	0135825290	NI KADEK ANINDYA PARAMESUWARI	Anindya	TABANAN, 05 DESEMBER 2013	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kangin
3	1836	0133446476	I KOMANG ARSA NANDANA MAHAPUTRA	Arsa	TABANAN, 10 DESEMBER 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
4	1837	0139852789	KADEK AYU DINDA PUSPITA SARI	Dinda	TABANAN, 18 JULI 2013	Perempuan	Hindu	TK	Samsaman Alas
5	1838	0144082305	NI AYU KIRANA ARSANDI	Kirana	TABANAN, 21 FEBRUARI 2014	Perempuan	Hindu	TK	Samsaman Alas
6	1839	0138040218	KOMANG BAGUS PRAHAYANA WISNAWA	Prahayana	TABANAN, 21 DESEMBER 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
7	1840	0148231438	LUH GDE DHEA ANGGITA ARSANA	Dhea	TABANAN, 28 FEBRUARI 2014	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod
8	1841	0133052885	I PUTU DIMAS AZKA HANGGA REKSA	Dimas	SINGARAJA, 17 JULI 2014	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
9	1842	0135111599	I GEDE DIPTA PRADNYANA	Dipta	TABANAN, 20 SEPTEMBER 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kelod
10	1843	0144043074	IDA AYU KADE DWI SUSANTI	Dayu	BULELENG, 12 MARET 2014	Perempuan	Hindu	TK	Perum Puskopad Mandung
11	1844	0144392860	I MADE INDRIA KUMARA	Indria	TABANAN, 02 FEBRUARI 2014	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
12	1846	0149838685	NI PUTU KANAYA CHANDANI ANTARI	Kanaya	TABANAN, 21 APRIL 2014	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kawan
13	1847	0139874832	KADEK KASTA PURNAMA SATYA DARMA	Kasta	KUKUH, 19 SEPTEMBER 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kelod
14	1848	0131767841	KENZIE DWI CAHYANI	Kenzie	TABANAN, 19 OKTOBER 2013	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod
15	1849	0141182018	I GUSTI PUTU KENZIE HERLANGGA	Kenzie	TABANAN, 08 APRIL 2014	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
16	1850	0144494559	GEDE KRISNA BAGUS CAHJA PRATAMA	Khrisna	TABANAN, 17 MEI 2014	Laki-laki	Hindu	TK	Perum Mandung Blok 1 No. 46. Br. Dinas Mandung
17	1852	0148010458	NI PUTU RANIA MAYRA DEWI	Rania	TABANAN, 13 APRIL 2014	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod
18	1853	3145832227	NI PUTU REDIASIH	Rediasih	TABANAN, 27 APRIL 2014	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kawan
19	1854	0131019956	ROFIUL NADA	Nada	TABANAN, 28 AGUSTUS 2013	Perempuan	Islam	TK	Kukuh Kawan
20	1855	3144724045	I GEDE SADU ARTAWAN	Sadu	TABANAN, 22 JANUARI 2014	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kangin
21	1856	0134032776	A.A. NGURAH SURYA NANDA JELAE	Nanda	TABANAN, 10 AGUSTUS 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kelod
22	1857	0142923578	NI KADEK VINA ADNYASWARI	Vina	TABANAN, 20 FEBRUARI 2014	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod
23	1886	3139029723	NI KADEK AISHEMA VIVASANA	Ai	GIANYAR, 17 OKTOBER 2013	Perempuan	Hindu	TK	Perum Mandung 3
24	1927	0124733935	EVATUL HAFIVAH	Hafiva	JEMBER, 15 SEPTEMBER 2012	Laki-laki	Islam	TK	Perumahan Mandung Residence
25		0133534554	RICKY WAHYU SAPUTRA	RICKY	DENPASAR, 6 JANUARI 2013	Laki-laki	Islam	TK	Samsaman Alas

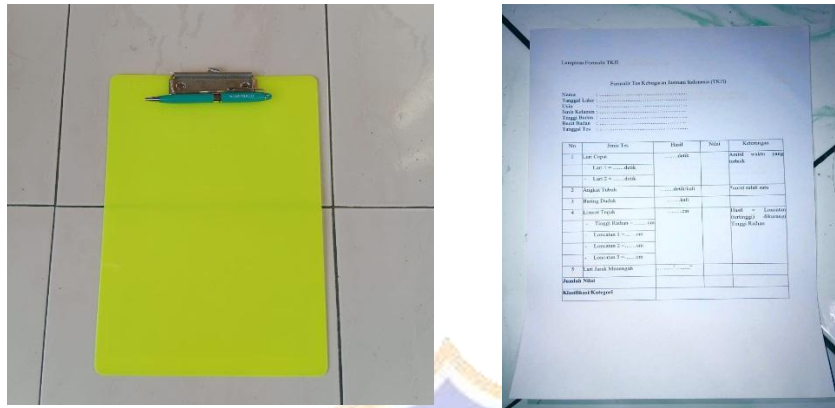




IDENTITAS SISWA									
KELAS V									
SD NEGERI 1 KUKUH KERAMBITAN									
DATA RAPOR									
No.	NIS	NISN	Nama	Panggilan	Tempat/ Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Agama	Pendidikan Sebelumnya	Alamat Peserta Didik
1	1821	3132284427	I KOMANG GEDE ARDIKA ANANDA	Ardika	Tabanan, 06 - 05 - 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kelod
2	1822	0124541024	I MADE BAGAS SURYA NARENDRA	Surya	Negara, 07 - 09 - 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kawan
3	1823	0127551923	I GEDE BAGAS DARMA DINATA	Darma	Tabanan, 02 - 11 - 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kelod
4	1824	0139861052	GEDE BAGUS BAYU CAHYA PRAMANA	Bayu	Tabanan, 11 - 07 - 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Jalan Cempaka Putih
5	1825	0126709248	NI PUTU DEWI HANA TASYA	Hana	Tabanan, 11 - 10 - 2012	Perempuan	Hindu	TK	Samsaman Kelod
6	1826	3131508226	I PUTU DESTA NUGRAHANTARA PUTRA	Destra	Tabanan, 04 - 08 - 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kangin
7	1827	3135068255	IQBAL FIRDAUSI	Iqbal	Tabanan, 10 - 02 - 2013	Laki-laki	Islam	TK	Mandung
8	1828	0132090676	MARIA INESTRESIA JAVIERA DUE	Maria	Denpasar, 03 - 02 - 2013	Perempuan	Katolik	TK	Kukuh Kangin
9	1829	0133490764	MIRAH MAHARANI	Mirah	Tabanan, 04 - 05 - 2013	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kawan
10	1831	3135174720	SHERIL HASNA ARIFRYANA	Hasna	Banyuwangi, 19 - 05 - 2013	Perempuan	Islam	TK	Perumahan Mandung
11	1832	0133186862	I GEDE SANTIKA MURIA TRESNA PUTRA	Putra	Tabanan, 08 - 06 - 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kangin
12	947	0139261863	KADEK ADELIA DWITA PUTRI	Delta	Tabanan, 18 Mei 2013	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod
13	948	3134223532	I MADE ADI JUNIARTA	Dek Adi	Tabanan, 12 Juni 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
14	949	3121760028	I GEDE AGUS MAHAYUNA GANGGA	Gangga	Tabanan, 8 Oktober 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Kelod
15	950	3124765200	NI KETUT ATASIA SEPTIANI	Atasia	Denpasar, 13 September 2012	Perempuan	Hindu	TK	Perum Mandung
16	951	0121860388	NI KADEK AYU PERMATA CANTIKA	Cantika	Tabanan, 11 Maret 2012	Perempuan	Hindu	TK	Samsaman Alas
17	952	3122445736	BAGUS KOMANG DANAVENDRA WAISNAWA	Vendra	Denpasar, 14 Nopember 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kangin
18	953	3122745446	I MADE BAGUS PRADNYANA PUTRA WIBAWA	Pradnyana	Tabanan, 11 Desember 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
19	954	0137303694	I KADEK DEMA ARY SUTHA	Dema	Tabanan, 17 Mei 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kawan
20	955	3123152595	NI PUTU DETA YOGI OKTAFIARI	Deta	Tabanan, 17 Oktober 2012	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kawan
21	956	0131597042	PUTU DEVIKA VILLA	Vika	Tabanan, 20 Mei 2013	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kawan
22	957	0136581551	PUTU DEWANGGA ABHI PRAYA	Abhi	Samsaman, 22 Juni 2013	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
23	958	0128169955	I MADE DHIPTA PRAMARTHA	Dhipta	Tabanan, 30 Oktober 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kawan
24	959	0123857832	I GEDE KEVIN DHARMAYASA	Kevin	Tabanan, 20 September 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Samsaman Alas
25	960	3124980735	I GEDE PUTU RYANINDRA MAHARDIKA	Detu	Tabanan, 25 Oktober 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Baturiti Tengah

IDENTITAS SISWA										
KELAS VI (Enam)										
SD NEGERI 1 KUKUH										
DATA RAPOR										
No.	NIS	NISN	Nama	Panggilan	Tempat/ Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Agama	Pendidikan Sebelumnya	Alamat Peserta Didik	Ayah
1	1811	0113279353	I Kadek Agus Karista Prasetya	Kadek Karista	Tabanan, 13 Nopember 2011	Laki-Laki	Hindu	TK	Br Dinas Kukuh Kelod	I Kadek Agus Joni Artawan
2	1812	0118402035	I Putu Gede Andika Adi Mahardika	Tu De	Tabanan, 19 Desember 2011	Laki-Laki	Hindu	TK	Br Dinas Kukuh Kelod	I Putu Edi Wirawan
3	1814	0125846774	I Made Abiseka Darma	Dek Abi	Tabanan, 4 Juni 2012	Laki-Laki	Hindu	TK	Br Dinas Kukuh Kawan	I Made Agus Darmawan
4	1815	0126810363	I Putu Billy Wahyu Dwartha	Billy	Tabanan, 28 Februari 2012	Laki-Laki	Hindu	TK	Br Dinas Kukuh Kelod	Gede Jelantik Surya Maha Dia
5	1816	0128413528	NI Kadek Citra Utami	Citra	Tabanan, 23 Juli 2012	Perempuan	Hindu	TK	Br Dinas Kukuh Kawan	I Kade Wiru
6	1817	0118402035	I Gusti Ngurah Dika Mahadharma Putri	Ngurah Dika	Tabanan, 8 Agustus 2012	Laki-Laki	Hindu	TK	Br Dinas Kukuh Kelod	I Gusti Ngurah Oka Sanjaya
7	1818	0114182429	NI Luh Putu Rani Seplyana	Rani	Tabanan, 24 Nopember 2011	Perempuan	Hindu	TK	Br Dinas Baturiti Kaja	I Wayan Raka Yasa
8	1819	0124506774	NI Made Wiryanti Daiva Iowari	Rianti	Denpasar, 19 Mei 2012	Perempuan	Hindu	TK	Br Dinas Kukuh Kelod	I Wyan Wirtasa
9	934	0119300010	A.A. SAGUNG RADINA PUTRI DWINANTARI	Tugek Putri	Tabanan, 30 September 2011	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod	A.A. Raka Subandi
10	933	0111126122	ANAK AGUNG SAGUNG DEWI MAJIYANTHI	Tugek Dewi	Tabanan, 2 Juni 2011	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod	Anak Agung Manuk Surya Adi
11	937	0126397647	GILBERT PASKAL PEHAN WELAN	Gilbert	Denpasar, 7 April 2012	Laki-laki	Katolik	TK	BTN Mandung V	Emanuel Ibi Welan
12	935	0115966539	I MADE DANU ARTAWAN	Danu	Tabanan, 29 Desember 2011	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kangin	I Wayan Nuryana
13	939	0126174982	I MADE MAHENDRA DARMA SETIAWAN	Kadek	Tabanan, 19 Juni 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Baturiti Tengah	I Gede Nyoman Partawa
14	931	0127213884	I PUTU AGUS MAHENDRA PUTRA	Agus	Kerambitan, 13 Februari 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Tengah Kangin	Putu Edi Budiawan
15	936	0123582158	IDA BAGUS PUTU DIKA PUTRA	Gustu	Buleleng, 9 Juni 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Perum Mandung Permai I	Ida Komang Ngurah
16	938	0124804809	KADEK KRISNA DEWA SEDANA	Kadek Krisna	Karangasem, 28 Juli 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Puskopad Mandung	I Wayan Mertada
17	932	0117432654	LUH KADEK ANANDITA WIJAYA	Anandita	Tabanan, 13 Desember 2011	Perempuan	Hindu	TK	Serongga Pondok	Parta Adi Widjaya
18	941	0121875442	NI LUH MADE PRABAWATI DEWI	Kadek Praba	Tabanan, 27 April 2012	Perempuan	Hindu	TK	Kukuh Kelod	I Nyoman Wiryana Artawan
19	940	0123022553	PUTU PRABHA RAVA SUPUTRA	Rava	Tabanan, 18 Agustus 2012	Laki-laki	Hindu	TK	Kukuh Kangin	Putu Wahyu Suputra
20	1914	0129595686	MUJAMMAD TAUFIK MASQUR ROHMAN	Taufik	Tabanan, 16 Oktober 2011	Laki-Laki	Islam	TK	Puskopad Mandung	Niman
21	1883	0126648236	I KADEK SATYA WIGUNA	Satya	Tista, 17 April 2012	Laki-Laki	Hindu	TK	Perum Taman Indah Lestari	I Putu Antika Yasa
22		0118839682	GILANG EVAN SAPUTRA	Gilang	Denpasar, 21 Agustus 2011	Laki-Laki	Islam	TK	Samsaman Alas	Maridi

Lampiran 17. Dokumentasi Alat Penelitian



Gambar 1. Alat tulis dan Formulir Tes TKJI



Gambar 2. Cones (Speeds) dan Stopwatch (Kadio)



Gambar 3. Meteran 50 meter (Krisbow) dan Tepung Terigu



*Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian*



Gambar 1. Pengarahan



Gambar 2. Pemanasan



Gambar 4. Melakukan tes lari sprint 40 meter





Gambar 5. Melakukan *pre-test sit up*



Gambar 6. Melakukan tes pul up



Gambar 7. Melakukan tes *vertical jump*



Gambar 8. Melakukan tes lari jarak sedang





Gambar 9. Melakukan pelatihan megoak-goakan





Gambar 10. Melakukan pelatihan megoak-goakan



Gambar 11. Melakukan tes kuesioner





Gambar 12. foto bersama