

## LAMPIRAN

### 1. Instrumen Penelitian

#### Lampiran 1. Instrumen Motivasi Belajar

##### *Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar*

Komponen	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perhatian ( <i>attention</i> )	Rasa ingin tahu peserta didik	1	-	1
	Peserta didik tertarik pada pembelajaran	2,3	4, 6	4
	Peserta didik memperhatikan penjelasan guru	7,8,10	9	4
Relevansi ( <i>relevance</i> )	Peserta didik mengetahui tujuan, manfaat pembelajaran yang dilakukan	5, 12, 13	11	3
	Peserta didik mengetahui relevansi materi pembelajaran dengan kebutuhan peserta didik	14,15, 16, 17	-	4
	Peserta didik dapat mengatkan materi dengan kehidupan sehari-hari	19	18	2
Percaya diri ( <i>confidence</i> )	Peserta didik percaya dalam memahami materi pembelajaran	21	20, 22	3
	Peserta didik percaya dengan kemampuan yang dimiliki	23, 25, 26	24	4

	Peserta didik percaya dengan apa yang dikerjakan	27, 29	28	3
Kepuasan ( <i>satisfaction</i> )	Peserta didik puas jika dapat memahami materi	30, 33	31, 32	4
	Peserta didik puas jika memperoleh hasil yang baik	34, 35, 36	37	4

#### Penskoran Angket Motivasi Belajar

Keterangan	Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak setuju	2	4
Sangat tidak setuju	1	5



## Lampiran 2. Angket Motivasi Belajar

### Angket Motivasi Belajar Peserta Didik

Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Kebugaran Jasmani  
Kelas :  
Hari/ Tanggal :

#### Petunjuk

Silahkan jawab pertanyaan pada kuisisioner ini dengan jujur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya!

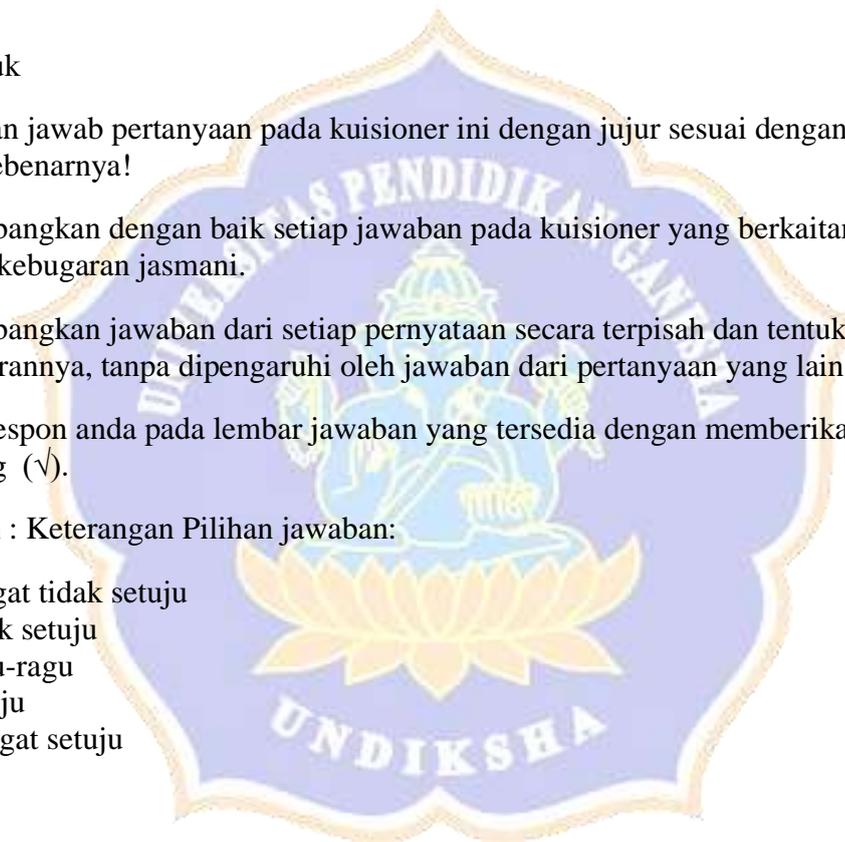
Pertimbangkan dengan baik setiap jawaban pada kuisisioner yang berkaitan dengan materi kebugaran jasmani.

Pertimbangkan jawaban dari setiap pernyataan secara terpisah dan tentukan kebenarannya, tanpa dipengaruhi oleh jawaban dari pertanyaan yang lain.

Catat respon anda pada lembar jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda centang (√).

Contoh : Keterangan Pilihan jawaban:

- 1= sangat tidak setuju
- 2= tidak setuju
- 3= ragu-ragu
- 4= setuju
- 5 = sangat setuju



No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Saya ingin mengetahui banyak hal dari materi kebugaran jasmani ini.					
2	Saya tertarik terhadap materi kebugaran jasmani.					
3	Pembelajaran ini menarik bagi saya.					
4	Guru menggunakan bermacam-macam teknik mengajar yang menarik.					
5	Saya mengetahui tujuan pembelajaran yang dilakukan.					
6	Materi pembelajaran ini terlalu sulit bagi saya.					
7	Guru membuat saya menjadi antusias terhadap materi pelajaran.					
8	Saya mencatat penjelasan yang diberikan oleh guru.					
9	Saya suka mengobrol dengan teman ketika guru menjelaskan.					
10	Saya bertanya ketika penjelasan guru kurang jelas.					
11	Saya merasa materi kebugaran jasmani tidak bermanfaat bagi saya.					
12	Pembelajaran ini akan bermanfaat bagi saya.					
13	Saya memperoleh banyak manfaat dalam pembelajaran ini.					
14	Isi pembelajaran kebugaran jasmani sesuai dengan minat saya.					
15	Pembelajaran ini bermanfaat, karena dapat saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari					
16	Isi pembelajaran kebugaran jasmani sesuai dengan harapan dan tujuan saya.					
17	Untuk mencapai tujuan saya, penting bagi saya untuk berhasil dalam pembelajaran ini.					
18	Saya tidak melihat bagaimana hubungan antara isi pelajaran ini dengan sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.					
19	Saya dapat menghubungkan isi materi dengan kehidupan sehari-hari.					
20	Materi pembelajaran ini lebih sulit dipahami daripada yang saya harapkan.					
21	Sistematika isi materi pembelajaran ini membuat saya percaya diri bahwa saya akan dapat mempelajarinya.					
22	Saya dapat mengambil ide-ide penting dan mengingat informasi penting pada materi kebugaran jasmani.					

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
23	Pertama kali saya melihat pembelajaran ini, saya percaya bahwa pembelajaran ini mudah bagi saya.					
24	Tingkat tantangan dalam pembelajaran ini sulit bagi saya.					
25	Saya yakin bahwa saya akan berhasil dalam pembelajaran ini.					
26	Keberhasilan saya dalam pembelajaran ini tergantung pada saya.					
27	Saya dapat menemukan pemecahan permasalahan yang saya hadapi.					
28	Saya ragu-ragu dapat menyelesaikan tugas yang diberikan.					
29	Saya dapat menyelesaikan tugas secara mandiri.					
30	Saya sangat senang pada pembelajaran ini sehingga saya ingin mengetahui lebih lanjut materi ini.					
31	Metode yang digunakan dalam pembelajaran membantu saya dalam memahami materi.					
32	Saya mampu memahami materi pembelajaran kebugaran jasmani.					
33	Suatu hal yang sangat menyenangkan mempelajari materi pembelajaran yang dirancang dengan baik.					
34	Menyelesaikan pembelajaran dengan baik sangat penting bagi saya.					
35	Saya memperoleh pengetahuan baru yang bermanfaat bagi saya.					
36	Saya merasa puas dengan apa yang saya peroleh dari pembelajaran ini.					
37	Saya merasa kecewa dengan pembelajaran ini.					

## Lampiran 3. Angket Motivasi Belajar

**Angket Motivasi Belajar Peserta Didik**

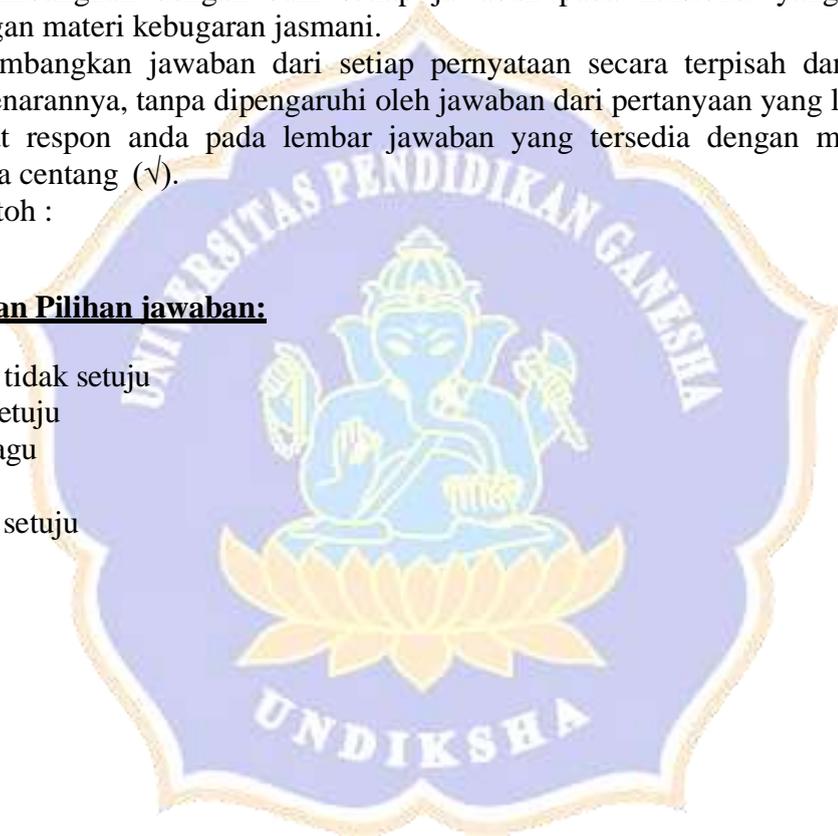
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Kebugaran Jasmani Kelas :  
Hari/ Tanggal :

**Petunjuk**

1. Silahkan jawab pertanyaan pada kuisisioner ini dengan jujur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya!
2. Pertimbangkan dengan baik setiap jawaban pada kuisisioner yang berkaitan dengan materi kebugaran jasmani.
3. Pertimbangkan jawaban dari setiap pernyataan secara terpisah dan tentukan kebenarannya, tanpa dipengaruhi oleh jawaban dari pertanyaan yang lain.
4. Catat respon anda pada lembar jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda centang (√).  
Contoh :

**Keterangan Pilihan jawaban:**

- 1 = sangat tidak setuju
- 2 = tidak setuju
- 3 = ragu-ragu
- 4 = setuju
- 5 = sangat setuju



No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
1	Saya ingin mengetahui banyak hal dari materi kebugaran jasmani ini.					
2	Saya tertarik terhadap materi kebugaran jasmani.					
3	Pembelajaran ini menarik bagi saya.					
4	Guru menggunakan bermacam-macam teknik mengajar yang menarik.					
5	Saya mengetahui tujuan pembelajaran yang dilakukan.					
6	Materi pembelajaran ini terlalu sulit bagi saya.					
7	Guru membuat saya menjadi antusias terhadap materi pelajaran.					
8	Saya mencatat penjelasan yang diberikan oleh guru.					
9	Saya suka mengobrol dengan teman ketika guru menjelaskan.					
10	Saya bertanya ketika penjelasan guru kurang jelas.					
11	Saya merasa materi kebugaran jasmani tidak bermanfaat bagi saya.					
12	Pembelajaran ini akan bermanfaat bagi saya.					
13	Saya memperoleh banyak manfaat dalam pembelajaran ini.					
14	Isi pembelajaran kebugaran jasmani sesuai dengan minat saya.					
15	Pembelajaran ini bermanfaat, karena dapat saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari					
16	Isi pembelajaran kebugaran jasmani sesuai dengan harapan dan tujuan saya.					
17	Untuk mencapai tujuan saya, penting bagi saya untuk berhasil dalam pembelajaran ini.					
18	Saya tidak melihat bagaimana hubungan antara isi pelajaran ini dengan sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.					
19	Saya dapat menghubungkan isi materi dengan kehidupan sehari-hari.					
20	Materi pembelajaran ini lebih sulit dipahami daripada yang saya harapkan.					
21	Sistematika isi materi pembelajaran ini membuat saya percaya diri bahwa saya akan dapat mempelajarinya.					

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		1	2	3	4	5
22	Saya dapat mengambil ide-ide penting dan mengingat informasi penting pada materi kebugaran jasmani.					
23	Pertama kali saya melihat pembelajaran ini, saya percaya bahwa pembelajaran ini mudah bagi saya.					
24	Tingkat tantangan dalam pembelajaran ini sulit bagi saya.					
25	Saya yakin bahwa saya akan berhasil dalam pembelajaran ini.					
26	Keberhasilan saya dalam pembelajaran ini tergantung pada saya.					
27	Saya dapat menemukan pemecahan permasalahan yang saya hadapi.					
28	Saya ragu-ragu dapat menyelesaikan tugas yang diberikan.					
29	Saya dapat menyelesaikan tugas secara mandiri.					
30	Saya sangat senang pada pembelajaran ini sehingga saya ingin mengetahui lebih lanjut materi ini.					
31	Metode yang digunakan dalam pembelajaran membantu saya dalam memahami materi.					
32	Saya mampu memahami materi pembelajaran kebugaran jasmani.					
33	Suatu hal yang sangat menyenangkan mempelajari materi pembelajaran yang dirancang dengan baik.					
34	Menyelesaikan pembelajaran dengan baik sangat penting bagi saya.					
35	Saya memperoleh pengetahuan baru yang bermanfaat bagi saya.					
36	Saya merasa puas dengan apa yang saya peroleh dari pembelajaran ini.					
37	Saya merasa kecewa dengan pembelajaran ini.					

## Lampiran 4. Modul Ajar Permainan Bentengan

**MODUL AJAR**

<b>IDENTITAS</b>	
Satuan Pendidikan	: SD Negeri 1 Temukus
Fase	: B dan C
Kelas	: IV, V, VI
Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani (Permainan Tradisional Bentengan)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit
<b>SARANA PRASARANA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapangan olahraga atau halaman sekolah / ruang kelas.</li> <li>- Cone</li> <li>- <i>Stopwatch</i></li> <li>- Peluit</li> <li>- Magnesium</li> </ul>	
<b>MODEL PEMBELAJARAN</b>	
Kooperatif berbasis permainan tradisional (bentengan)	
<b>CAPAIAN PEMBELAJARAN</b>	<b>TUJUAN PEMBELAJARAN</b>
<p>Peserta didik berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan, untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok.</p>	Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
<b>ASESMEN</b>	
<b>Penilaian Keterampilan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari 40 meter</li> <li>Gantung siku tekuk</li> <li>Baring duduk/ Sit up</li> <li>Vertical jump</li> <li>Lari 600 meter</li> </ul>	

<b>PEMAHAMAN BERMAKNA</b>
Peserta didik dapat melakukan pembiasaan dalam melakukan aktivitas gerak untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk menunjang berbagai aktivitas sehari-hari.
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<b>PENDAHULUAN (20 Menit)</b>
<p><b><u>Pertemuan ke-1</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional</li> <li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah-langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi.</li> <li>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).</li> </ol> <p><b><u>Pertemuan ke-2 ke-3 dan ke-4</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional</li> <li>5. Guru mengulas kembali terkait pertemuan minggu lalu.</li> <li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah-langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi untuk melanjutkan materi yang telah disampaikan minggu lalu.</li> <li>7. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).</li> </ol>
<b>INTI (95 Menit)</b>
<p><b><u>Pertemuan ke-1</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyampaikan pembelajaran kebugaran jasmani dan permainan tradisional bentengan.</li> <li>2. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan bentengan.</li> <li>3. Guru memperagakan dan melakukan simulasi cara bermain permainan tradisional bentengan bersama peserta didik.</li> <li>4. Guru membagi peserta didik menjadi 2 kelompok untuk bermain bentengan.</li> <li>5. Peserta didik melakukan permainan bentengan dalam 2 x 10 menit</li> <li>6. Setelah selesai bermain, Guru memberikan umpan balik terhadap permainan bentengan baik dalam teknik maupun strategi.</li> </ol>

### **Pertemuan ke-2**

1. Guru menyampaikan kembali terkait penerapan permainan tradisional bentengan (terlampir) dengan materi kebugaran jamani. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan bentengan
2. Peserta didik melakukan permainan bentengan 2 x 10 menit
3. Setelah selesai bermain, Peserta didik beristirahat sambil Guru memberikan umpan baik terkait jalannya permainan bentengan yang telah dilaksanakan (10 menit)
4. Peserta didik melakukan permainan bentengan kembali selama 2x10 menit
5. Guru memberikan umpan balik terkait pelaksanaan permainan bentengan baik teknik maupun taktik.

### **Pertemuan ke-3**

1. Guru menyampaikan kembali terkait penerapan permainan tradisional bentengan (terlampir) dengan materi kebugaran jamani. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan bentengan
2. Peserta didik melakukan permainan bentengan 2 x 10 menit
3. Setelah selesai bermain, Peserta didik beristirahat sambil Guru memberikan umpan baik terkait jalannya permainan bentengan yang telah dilaksanakan (10 menit)
4. Peserta didik melakukan permainan bentengan kembali selama 2 babak (2x10 menit)
5. Guru memberikan umpan balik terkait pelaksanaan permainan bentengan baik teknik maupun taktik.

### **Pertemuan ke-4**

1. Guru menyampaikan tujuan pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang akan dilaksanakan.
2. Guru menyampaikan jenis tes yang akan dilaksanakan dan ketentuan dari masing-masing tes yaitu : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk/sit up 30 detik, vertical jump, dan lari 600 meter.
3. Guru dan peserta didik melakukan persiapan pelaksanaan tes.
4. Tes dilaksanakan dengan metode *sirkuit training*.

**PENUTUP (20 Menit)**

**Pertemuan ke-1**

1. Melakukan pendinginan
2. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu.
3. Guru menyampaikan bahwa untuk pertemuan selanjutnya peserta didik masih mempelajari teknik dan strategi permainan bentengan
4. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja peserta didik melaksanakan permainan tradisional bentengan maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
5. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

**Pertemuan ke-2**

1. Melakukan pendinginan
2. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu.
3. Guru menyampaikan bahwa untuk pertemuan selanjutnya peserta didik masih mempelajari teknik dan strategi permainan bentengan
4. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja peserta didik melaksanakan permainan tradisional bentengan maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
5. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

**Pertemuan ke-3**

1. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu
2. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama rangkaian aktivitas peserta didik dalam proses belajar mengajar
3. Guru menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya
4. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa, dan yel – yel.

**Pertemuan ke-4**

1. Melakukan pendinginan
2. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu.
3. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama melaksanakan rangkaian aktivitas peserta didik dalam proses belajar mengajar.
4. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja peserta didik melaksanakan permainan tradisional bentengan maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
5. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

## 1. Acuan Penilaian Tes TKJI Usia 10-12 tahun Putra

Tabel Penilaian Tes TKJI Usia 10-12 tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.3''	51'' keatas	23 Keatas	46 Keatas	s.d-2'09''	5
4	6.4''-6.9''	31''-50''	18-22	38-45	2'10''-2'30''	4
3	7.0''-7.7''	15''-30''	12-17	31-37	2'31''-2'45''	3
2	7.8''-8.8''	5''-14''	4-11	24-30	2'46''-3'44''	2
1	8.9''-dst	0''-4''	0-3	0-23	3'45''-dst	1

## 2. Acuan Penilaian Tes TKJI Usia 10-12 tahun Putri

Tabel Penilaian Tes TKJI Usia 10-12 tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.7''	40'' keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32''	5
4	6.8''-7.5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''	4
3	7.6''-8.3''	8''-19''	7-13	28-33	2'55''-3'28''	3
2	8.4''-8.6''	2''-7''	2-6	21-27	3'29''-4'22''	2
1	8.7''-dst	0''-1''	0-1	0-20	4'23''-dst	1

## 3. Klasifikasi Norma TKJI Putra dan Putri

Tabel Norma TKJI Putra dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Ket
1	22-25	Baik sekali	BS
2	18-21	Baik	B
3	14-17	Sedang	S
4	10-13	Kurang	K
5	05-09	Kurang sekali	KS

## 4. Asesmen Psikomotor Materi Kebugaran Jasmani

Tabel Asesmen Psikomotor Materi Kebugaran Jasmani

NO	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin	Penilaian Aspek Keterampilan		Nilai Akhir	Keterangan
			Waktu Tes	Skor		
1						
2						
3						
dst						

Keterangan :

Penskoran

Skor 5 : Sempurna

Skor 4 : Baik Sekali

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Kurang

Rumus penilaian psikomotor :  $\frac{\text{Skor peserta didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$ 

Skor Maksimal

Mengetahui

Kepala Sekolah

Nyoman Suasana, S.Pd., SD  
NIP. 19721231 200312 1 030

Temukus, September 2024

Guru PJOK

Made Nita Purnama, S.Pd., Gr.  
NIP. 19900410 202012 2 001

## Lampiran 5. Modul Ajar Permainan Hadang

**MODUL AJAR**

<b>IDENTITAS</b>	
Satuan	: SD Negeri 1 Temukus
Pendidikan Fase	: B dan C
Kelas	: IV, V, VI
Pelajaran	: PJOK
n	: Kebugaran Jasmani (Permainan Tradisional Hadang)
Materi	: Hadang
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit
<b>SARANA PRASARANA</b>	
<p>Lapangan olahraga atau halaman sekolah / ruang kelas. Cone <i>Stopwatch</i> Peluit Magnesium</p>	
<b>MODEL PEMBELAJARAN</b>	
Kooperatif berbasis permainan tradisional (bentengan)	
<b>CAPAIAN PEMBELAJARAN</b>	<b>TUJUAN PEMBELAJARAN</b>
<p>Peserta didik berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan, untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok.</p>	<p>Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.</p>
<b>ASESMEN</b>	
<p><b>Penilaian Keterampilan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari 40 meter</li> <li>• Gantung siku tekuk</li> <li>• Baring duduk/ <i>Sit up</i></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Vertical jump</i></li> <li>• Lari 600 meter</li> </ul>
<b>PEMAHAMAN BERMAKNA</b>
<p>Peserta didik dapat melakukan pembiasaan dalam melakukan aktivitas gerak untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk menunjang berbagai aktivitas sehari-hari.</p>
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>
<b>PENDAHULUAN (20 Menit)</b>
<p><b><u>Pertemuan ke-1</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional</li> <li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah-langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi.</li> <li>3. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).</li> </ol> <p><b><u>Pertemuan ke-2 ke-3 dan ke-4</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional</li> <li>2. Guru mengulas kembali terkait pertemuan minggu lalu.</li> <li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah-langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi untuk melanjutkan materi yang telah disampaikan minggu lalu.</li> <li>4. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).</li> </ol>
<b>INTI (95 Menit)</b>
<p><b><u>Pertemuan ke-1</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyampaikan pembelajaran kebugaran jasmani dan permainan tradisional hadang.</li> <li>2. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan hadang.</li> <li>3. Guru memperagakan dan melakukan simulasi cara bermain permainan tradisional hadang bersama peserta didik.</li> <li>4. Guru membagi peserta didik menjadi 2 kelompok untuk bermain hadang.</li> <li>5. Peserta didik melakukan permainan bentengan dalam 2 x 10 menit</li> <li>6. Setelah selesai bermain, Guru memberikan umpan balik terhadap permainan hadang baik dalam teknik maupun strategi.</li> </ol>

**Pertemuan ke-2**

1. Guru menyampaikan kembali terkait penerapan permainan tradisional bentengan (terlampir) dengan materi kebugaran jasmani. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan hadang.
2. Peserta didik melakukan permainan hadang 2 x 10 menit
3. Setelah selesai bermain, Peserta didik beristirahat sambil Guru memberikan umpan baik terkait jalannya permainan hadang yang telah dilaksanakan (10 menit)
4. Peserta didik melakukan permainan hadang kembali selama 2x10 menit
5. Guru memberikan umpan balik terkait pelaksanaan permainan hadang baik teknik maupun taktik.

**Pertemuan ke-3**

1. Guru menyampaikan kembali terkait penerapan permainan tradisional bentengan (terlampir) dengan materi kebugaran jasmani. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan hadang
2. Peserta didik melakukan permainan hadang 2 x 10 menit
3. Setelah selesai bermain, Peserta didik beristirahat sambil Guru memberikan umpan baik terkait jalannya permainan hadang yang telah dilaksanakan (10 menit)
4. Peserta didik melakukan permainan hadang kembali selama 2 babak (2x10 menit)
5. Guru memberikan umpan balik terkait pelaksanaan permainan hadang baik teknik maupun taktik.

**Pertemuan ke-4**

1. Guru menyampaikan tujuan pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang akan dilaksanakan.
2. Guru menyampaikan jenis tes yang akan dilaksanakan dan ketentuan dari masing- masing tes yaitu : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk/sit up 30 detik, vertical jump, dan lari 600 meter.
3. Guru dan peserta didik melakukan persiapan pelaksanaan tes.
4. Tes dilaksanakan dengan metode *sirkuit training*.

**PENUTUP (20 Menit)****Pertemuan ke-1**

1. Melakukan pendinginan

2. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu.
3. Guru menyampaikan bahwa untuk pertemuan selanjutnya peserta didik masih mempelajari teknik dan srategi permainan hadang
4. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja peserta didik melaksanakan permainan tradisional hadang maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
5. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

#### **Pertemuan ke-2**

1. Melakukan pendinginan
2. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu.
3. Guru menyampaikan bahwa untuk pertemuan selanjutnya peserta didik masih mempelajari teknik dan srategi permainan hadang
4. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja peserta didik melaksanakan permainan tradisional hadang maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
5. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

#### **Pertemuan ke-3**

1. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu
2. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama rangkaian aktivitas peserta didik dalam proses belajar mengajar\
3. Guru menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya yaitu pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan peserta didik diharapkan untuk menjaga Kesehatan untuk mempersiapkan diri melaksanakan tes.
4. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa, dan yel – yel.

#### **Pertemuan ke-4**

1. Melakukan pendinginan
2. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada peserta didik, baik kelompok dan atau individu.
3. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama melaksanakan rangkaian aktivitas peserta didik dalam proses belajar mengajar.
4. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja peserta didik melaksanakan permainan tradisional hadang maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
5. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

## 1. Acuan Penilaian Tes TKJI Usia 10-12 tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.3"	51" keatas	23 Keatas	46 Keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	0"-4"	0-3	0-23	3'45"-dst	1

## 2. Acuan Penilaian Tes TKJI Usia 10-12 tahun

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-8.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
1	8.7"-dst	0"-1"	0-1	0-20	4'23"-dst	1

## 3. Klasifikasi Norma TKJI Putra dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Ket
1	22-25	Baik sekali	BS
2	18-21	Baik	B
3	14-17	Sedang	S
4	10-13	Kurang	K
5	05-09	Kurang sekali	KS

## 4. Asesmen Psikomotor Materi Kebugaran Jasmani

NO	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin	Penilaian Aspek Keterampilan		Nilai Akhir	Keterangan
			Waktu Tes	Skor		
1						
2						
3						
dst						

Keterangan :

Penskoran

Skor 5 : Sempurna

Skor 4 : Baik Sekali

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup

Skor 1 : Kurang

Rumus penilaian psikomotor :  $\frac{\text{Skor peserta didik}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

Skor Maksimal

Mengetahui  
Kepala Sekolah



Nyoman Warsana, S.Pd., SD  
NIP. 19721231 200312 1 030

Temukus, September 2024  
Guru PJOK

Made Nita Purnama, S.Pd., Gr.  
NIP. 19900410 202012 2 001



## 2. Surat Ijin Penelitian

### Lampiran 6. Surat Ijin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)**

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116  
Telepon: 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Singaraja, 13 November 2024

Nomor : 4783/UN48.14/KM/2024  
Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**  
Yth. : Kepala SD N I Temukus, Kec Banjar.

Di, Tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

**Nama** : Made Nita Purwana  
**NIM** : 2329121003  
**Semester** : 3  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga (S2)  
**Judul Tesis** : **Pengaruh Permainan Tradisional dan Motivasi Belajar untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmanl.**

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Pembimbing I,

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P  
NIP. 198003112008121002

Pembimbing II

Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,  
D. D. Direktur,  
Pascasarjana I

Prof. Dr. Irena Bagus Puru Amyana, M.Si  
NIP. 195812311986011005

## Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 800.2/129/SDN1TMK/XI/2024

Berdasarkan surat dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, nomor :  
4783/UN48.14/KM/2024 tanggal 13 November 2024, perihal: Surat Permohonan Izin  
Pengambilan Data. Kepala SD Negeri 1 Temukus, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng,  
menyatakan memberikan izin kepada :

Nama : Made Nita Purnama  
NIM : 2329121003  
Prodi : S2 Pendidikan Olahraga, Pascasarjana - Undiksha

Untuk melakukan pengambilan data untuk keperluan penyusunan tesis dengan judul penelitian  
Pengaruh Permainan Tradisional dan Motivasi Belajar untuk Meningkatkan Hasil Belajar  
Kebugaran Jasmani.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Temukus, 13 November 2024  
Kepala SD Negeri 1 Temukus



Muhammad Suarsana, S.Pd., SD.  
NIP. 19721231 200312 1 030

Lampiran 8. Surat Keterangan Izin Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAMRAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TEMUKUS**  
*Alamat : Jalan Seririt-Singaraja, Banjar Dinas Pegayaman, Desa Temukus*



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 800.2/130/SDN1TMK/XI/2024

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 1 Temukus dengan ini menerangkan sebenarnya :

Nama : Made Nita Purnama  
NIM : 2329121003  
Prodi : S2 Pendidikan Olahraga  
Institusi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Temukus pada hari Kamis, 14 November 2024 s/d Selasa, 3 Desember 2024 untuk keperluan penyusunan tesis. Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Temukus, 4 Desember 2024  
Kepala SD Negeri 1 Temukus  
  
Nyoman Suarsana, S.Pd.,SD.  
NIP. 19721231 200312 1 030

Lampiran 9. surat permohonan Uji Instrumen

### **SURAT KETERANGAN**

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 3925/UN48.14/PP/2023 Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: “Instrumen motivasi belajar”

Atas nama

Nama : Made Nita Purnama  
NIM : 2329121003  
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

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

Singaraja, 11 November 2024  
Ahli/Judges 1



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.  
NIP.197305112001121001

### 3. Bukti Validasi Instrumen

Lampiran 10. Surat Permohonan Uji Validasi Instrumen



Nomor : 4460/UN48.14/PP/2024

Singaraja, 29 Oktober 2024

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

**KepadaYth:**

1	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.	<b>Instrumen Motivasi Belajar Peserta Didik</b>
2	Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd	

**Dengan hormat**, melalui surat ini kami sampaikan permohonan dan kesediaan Bapak/Ibu sebagai Tim Uji Validasi Instrumen tentang: **Instrumen Motivasi Belajar Peserta Didik**

Atas nama

Nama : Made Nita Purnama

NIM : 2329121003

Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Program Pascasarjana Undiksha

dalam rangka penyelesaian Tesis yang bersangkutan. Berkenaan dengan prihal tersebut di atas, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan sebagai validasi instrument mahasiswa tersebut diatas. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

Koorprodi

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P  
NIP. 198003112008121002

Sekprodi

Dr. Kadek Yogi Parta Lestiana, M.Pd., AIFO-P  
NIP. 198410252008121002

Mengetahui  
Direktur Program Pascasarjana Undiksha

Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd  
NIP. 195910101986031003

## Lampiran 11. Surat Keterangan Uji Validasi Instrumen

**SURAT KETERANGAN**

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 4460/UN48.14/PP/2024 Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: “Instrumen motivasi belajar”

Atas nama

Nama : Made Nita Purnama  
NIM : 2329121003  
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

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

Singaraja, 11 November  
Penguji 1,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197305112001121001

## SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat permohonan dengan nomor; 4460/UN48.14/PP/2024 Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha, perihal permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian tentang: “Instrumen motivasi belajar”

Atas nama

Nama : Made Nita Purnama  
NIM : 2329121003  
Prodi : Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana-Undiksha

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

Singaraja, 11 November 2024  
Ahli/Judges 2,



Dr. I Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198008112008121001

## Lampiran 12. Peraturan Permainan Hadang

### PERATURAN PERMAINAN HADANG

#### 1. Lapangan.

Lapangan permainan dapat dibuat di ruangan tertutup (stadion tertutup, gedung olahraga, gedung pertemuan) atau di ruangan terbuka (stadion terbuka, halaman rumah/sekolah, lapangan terbuka, jalan raya apabila memungkinkan).

Arena pertandingan yang dipakai berbentuk persegi panjang berpetak-petak. Lapangan hadang berukuran:

- a. Panjang 9 meter dan lebar 4 meter. Dibagi 6 petak masing-masing 3 x 2 meter.
- b. Lapangan pertandingan ditandai dengan garis selebar 5 cm.
- c. Garis pembagi lapangan menjadi 2 bagian memanjang disebut garis tengah.

#### 2. Peralatan :

- a. Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30 cm, panjang tangkai 40 cm. Bendera berwarna Hijau dan berwarna Merah berbentuk segi empat.
- b. White Board/papan nilai untuk mencatat nilai.
- c. Kapur/tepung terigu/cat/line paper. Kapur atau tepung terigu digunakan apabila lapangan permainan di rumput atau tanah. Cat dan paper line digunakan apabila lapangan di atas lantai semen dan jalan beraspal.
- d. Peluit untuk wasit.
- e. Stop Watch.
- f. Formulir pertandingan, susunan pemain dan hasil pertandingan.

#### 3. Pemain:

Pemain dalam 1 tim terdiri dari 5 (lima) orang dan 2 (dua) orang cadangan gabungan antara putra dan putri.

#### 4. Lamanya permainan :

Permainan berlangsung 2 x 10 menit. Waktu *Time Out*, jam/*stop watch* dimatikan. *Time out* satu kali untuk satu regu, masing-masing satu menit setiap babak pertandingan. Waktu Setelah *time out* posisi pemain seperti sebelum *time out*.

#### 5. Jalannya permainan

- a. Sebelum permainan dimulai diadakan undian regu, yang kalah sebagai penjaga dan yang menang sebagai penyerang.
- b. Regu penjaga menempati garis jaga masing-masing dengan kedua kaki berada di atas garis, sedangkan regu penyerang siap-siap untuk masuk.
- c. Penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindari tangkapan, atau sentuhan dari penjaga.
- d. Setiap pemain penyerang yang telah berhasil melewati seluruh garis, dari garis depan sampai garis belakang, dan dari garis belakang sampai garis depan langsung dapat

melanjutkan permainannya seperti semula. Demikian seterusnya permainan berjalan tanpa berhenti.

- e. Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kiri atau kanan. Jika salah satu kaki penyerang menginjak tanah keluar dari garis tersebut dinyatakan mati. Walaupun anggota badan melewati garis, selama tidak jatuh diperbolehkan.
- f. Kaki penyerang yang telah menginjak garis di depannya harus melangkah maju, apabila menarik kaki dari garis yang diinjaknya dinyatakan salah. Penyerang yang berbalik masuk petak di belakangnya yang telah dilaluinya dinyatakan salah atau mati.
- g. Penyerang yang telah dinyatakan salah atau mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga.
- h. Penjaga berusaha menangkap/menyentuh penyerang dengan tangan terbuka dan jari-jari tangan tidak boleh mengepal, dalam posisi kedua kaki berpijak di atas garis.
- i. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis jaganya.
- j. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang saat telapak tangannya berlawanan arah hadap.
- k. Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi kedua kaki di atas garis.
- l. Penjaga dinyatakan sah menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga.
- m. Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan/tangkapannya sah hanya berlaku pada garis awal sampai garis belakang.
- n. Penggantian pemain diadakan pada saat permainan berhenti istirahat atau time out. Tiap regu diberikan paling banyak 2 kali penggantian pemain selama permainan.
- o. Penggantian regu penyerang menjadi regu penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah terjadi :
  - 1) Penjaga menyentuh/menangkap penyerang;
  - 2) Kaki penyerang keluar dari garis samping kiri atau kanan;
  - 3) Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya;
  - 4) Penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya;
  - 5) Salah satu tim penyerang terkunci apabila tidak melakukan gerakan langkah ke depan petak dari salah satu pemain dari regu tersebut. Waktu terkunci adalah selama 1 menit apabila pertandingan dimainkan selama 2 x 10 menit.
- p. Pada saat babak pertama berakhir atau wasit meniup peluit tanda babak pertama selesai, maka posisi tim yang saat itu menyerang akan melakukan penyerangan kembali di babak kedua dengan posisi pemain yang sama seperti babak pertama selesai, yang dicatat oleh wasit.
- q. Istirahat
- r. Apabila permainan telah berjalan 10 menit wasit membunyikan peluit tanda istirahat, dan posisi pemain dicatat. Permainan babak ke dua dilanjutkan, posisi pemain sama seperti saat babak pertama dihentikan. Waktu istirahatnya 3 menit.

**6. Nilai**

- a. Pemain yang telah berhasil melewati garis depan sampai garis belakang diberi nilai 1(satu).
- b. Pemain yang berhasil melewati garis belakang sampai garis depan diberi nilai 1 (satu).

**7. Penentuan Pemenang**

Pemenang ditentukan dari besarnya skor setelah pertandingan berakhir selama 2 x 10 menit. Apabila kedua regu memperoleh nilai yang sama, maka penentuan pemenang ditentukan dari regu yang memperoleh nilai yang tertinggi pada jumlah nilai di garis depan. Namun apabila skor tetap sama maka dilakukan tambahan waktu 1 x 5 menit tim yang mendapatkan nilai terbanyak pada saat waktu tersebut maka dialah pemenangnya. Apabila skor sama kembali maka permainan diselesaikan dengan cara diundi antar kedua tim.



## Lampiran 13. Peraturan Permainan Bentengan

**PERATURAN PERMAINAN BENTENGAN****1. Lapangan.**

Lapangan permainan dapat dibuat di ruangan tertutup (stadion tertutup, gedung olahraga, gedung pertemuan) atau di ruangan terbuka (stadion terbuka, halaman rumah/sekolah, lapangan terbuka, jalan raya apabila memungkinkan).

Tempat/Lapangan, bentuk persegi panjang, ukuran 50 m x 20 m, daerah benteng berbentuk lingkaran berdiameter 3 meter. Lingkaran tersebut dengan jarak 10 meter dari garis belakang dan garis samping. Lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm. Sedangkan daerah tawanan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 meter x 1 meter.

**2. Peralatan :**

- a. Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30 cm, panjang tangkai 1 meter. Bendera berwarna Hijau dan berwarna Merah berbentuk segi empat digunakan sebagai penanda benteng.
- b. White Board/papan nilai untuk mencatat nilai.
- c. Kapur/tepung terigu/cat/line paper. Kapur atau tepung terigu digunakan apabila lapangan permainan di rumput atau tanah. Cat dan paper line digunakan apabila lapangan di atas lantai semen dan jalan beraspal.
- d. Peluit untuk wasit.
- e. *Stop Watch*.
- f. Formulir permainan, susunan pemain dan hasil permainan.

**3. Pemain:**

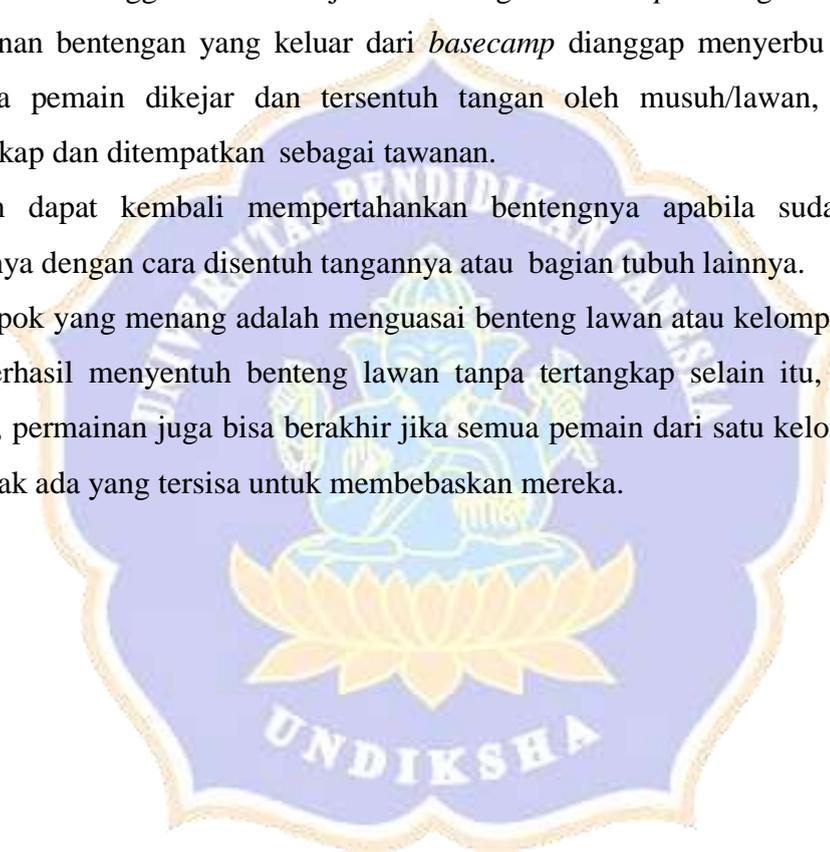
Pemain dalam 1 tim terdiri dari 10 orang dan 2 (dua) orang cadangan gabungan antara putra dan putri.

#### 4. Lamanya permainan :

Permainan berlangsung 2 x 25 menit. Dengan waktu istirahat 10 menit.

#### 5. Jalannya permainan

- a. Permainan bentengan terdiri dari dua kelompok. Kemudian, masing-masing kelompok terdiri dari empat hingga enam pemain.
- b. Permainan ini dilakukan dengan menjaga benteng yang berbentuk tonggak tiang kayu atau bambu. Tonggak tersebut dijadikan sebagai *basecamp* masing-masing kelompok.
- c. Permainan bentengan yang keluar dari *basecamp* dianggap menyerbu terlebih dahulu. Apabila pemain dikejar dan tersentuh tangan oleh musuh/lawan, maka dianggap tertangkap dan ditempatkan sebagai tawanan.
- d. Pemain dapat kembali mempertahankan bentengnya apabila sudah diselamatkan temannya dengan cara disentuh tangannya atau bagian tubuh lainnya.
- e. Kelompok yang menang adalah menguasai benteng lawan atau kelompok yang pertama kali berhasil menyentuh benteng lawan tanpa tertangkap selain itu, dalam beberapa variasi, permainan juga bisa berakhir jika semua pemain dari satu kelompok tertangkap dan tidak ada yang tersisa untuk membebaskan mereka.



## Lampiran 14. Daftar Nama Kelas

**DAFTAR NAMA KELAS BENTENGAN**

<b>NO. URUT</b>	<b>NO. INDUK</b>	<b>NAMA</b>	<b>Kelas</b>
1	L	Bastian Fathurahman Putra	4
2	P	Bunga Cicilia Putri Wea	5
3	P	Desak Kadek Feby Mutiara Renita	6
4	P	Kadek Adelia Purnama Dewi	4
5	L	Dewa Gede Ari Sedana Putra Atmaja	5
6	L	I Gede Hendrayana Adi Baskara	6
7	L	Kadek Budiana Awangga Putra	4
8	L	I Kadek Pradita Agus Dwipayana	5
9	L	I Kadek Putra Pande Wijaya	6
10	L	Kadek Dwipa Adnyana	5
11	L	Kadek Ardi Kusuma Prayoga	5
12	P	Kade Nia Suasmini	6
13	L	Kadek Muliawan	4
14	P	Kadek Farah Anjani Dinda Renata	5
15	P	Kadek Widya Anggun Pratista	6
16	L	Kadek Sapta Gunadi	4
17	L	Kadek May Dana	5
18	P	Ketut Era Ayu Anggreni	6
19	P	Kadek Utari Damayanti	4
20	P	Kadek Rianti	5
21	P	Komang Devy Apriya Ulandari	6
22	P	Komang Cerby Septyana	4
23	L	Komang Gede Rai Sanjaya	5
24	P	Ni Komang Sutrariani	6
25	P	Komang Indira Oktariani	4
26	L	Komang Putra Arya	5
27	L	Pijar Handaru Danadyaksa	6
28	P	Komang Ria Widiani	5
29	L	Made Yudi Aditya	6
30	L	Putu Satria Pratama	4
31	L	Made Ghana Bagasditya	5
32	P	Putu Daya Puspa Hrdayani	6
33	P	Putu Marsintha Dewi	4

34	P	Ni Made Praba Widya Putri	5
35	L	Putu Eka Putra Diarta	6
36	L	Putu Damar Adi Kusuma	5
37	L	Putu Sabda Damar Sasangka	4
38	P	Putu Michella Aprilia	5
39	L	Putu Risky Astrawan	6

#### DAFTAR NAMA KELAS HADANG

NO. URUT	NO. INDUK	NAMA	Kelas
1	L	I Komang Satya Prema Ananda	4
2	P	Desak Putu Dinda Wahyuni	5
3	L	Gede Edo Puja Raspati	6
4	L	Kadek Bayu Surya Permana	4
5	L	Gede Marta Dira Pradana	5
6	L	I Gede Okta Abriana	6
7	P	Kadek Diana Eca Paramitha	4
8	L	I Komang Satria Pratama	5
9	L	I Putu Krisna Aditya	6
10	P	Kadek Ika Maharani	5
11	P	Kadek Avika Mikhayla Kirani	5
12	L	Kade Dwipayana	6
13	P	Kadek Risma Dwi Wahyuni	4
14	L	Kadek Giri Narayana Putra	5
15	P	Kadek Putri Marcela Oktaviani	6
16	L	Kadek Satya Wicaksana	4
17	P	Kadek Rahina Meisya Antari	5
18	L	Ketut Agus Yudi Arsana	6
19	P	Ketut Ari Ayuni	4
20	P	Kadek Satiya Wati	5
21	P	Komang Chantika Apriana Jasmine	6
22	L	Muhammad Ipan Dimas Maulana Putra	4
23	L	Komang Frans Adit Suardika	5
24	P	Ni Luh Riska Citra Anindia	6
25	P	Komang Ikha Agustini	4
26	P	Komang Yunita	5

27	L	Putu Gede Sutresna Adiputra	6
28	P	Komang Meli Aryani	5
29	P	Putu Anggik Ayuk Tini	6
30	L	Putu Mahandika Wiradinatha	4
31	P	Komang Suci Cantika Septriani Putri	5
32	P	Putu Deya Ayunda Dewi	6
33	L	Wahyu	4
34	P	Ni Kadek Marsya Putri Prisilia	5
35	P	Putu Keyla Risma Dewi	6
36	P	Ni Putu Meysha Alicya Putri	5
37	P	Putu Dea Arta Sari	4
38	L	Putu Sugiarta	5
39	L	Putu Nova Pratama	6
40	L	Kadek Yonata Pradana	5



## Lampiran 15. Daftar Nilai

TABEL DAFTAR NILAI SEMESTER 1SD NEGERI 1 TEMUKUS

KELAS

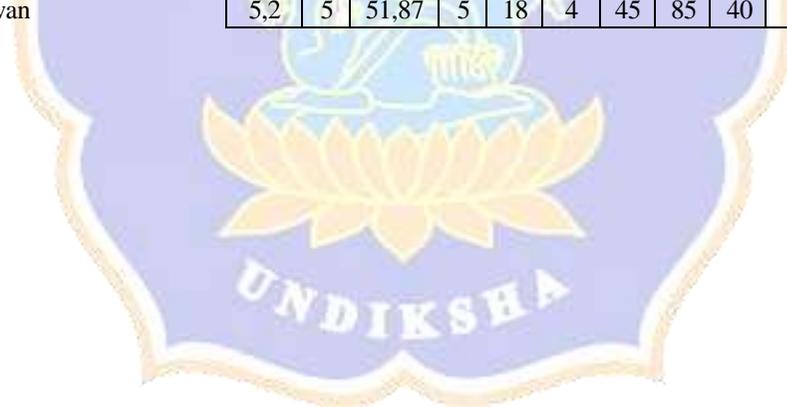
: BENTENGAN

MATA PELAJARAN

: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

NO. URUT	JK	NAMA	FORMATIF												TOTAL NILAI	KET.
			LARI 40 M		GANTUNG SIKU TEKUK		SIT UP 30 DTK		LONCAT TEGAK				LARI 600 M			
				N		N		N				N		N		
1	L	Bastian Fathurahman Putra	5,94	5	51,08	5	20	4	15	55	40	4	2.07.40	5	23	BS
2	P	Bunga Cicilia Putri Wea	6,73	5	40	4	15	4	30	70	40	4	3.49.02	4	21	B
3	P	Desak Kadek Feby Mutiara Renita	5,65	5	42,25	5	25	5	40	83	43	5	2.30.76	5	25	BS
4	P	Kadek Adelia Purnama Dewi	6,33	5	40	5	15	4	27	70	43	5	2.31.66	5	24	BS
5	L	Dewa Gede Ari Sedana Putra Atmaja	5,97	5	42,35	4	19	4	31	75	44	4	2.28.40	4	21	B
6	L	I Gede Hendrayana Adi Baskara	5,74	5	51,02	5	20	4	36	75	39	4	2.29.35	4	22	BS
7	L	Kadek Budiana Awangga Putra	6,44	4	31,05	4	15	3	22	60	38	4	2.08.95	5	20	B
8	L	I Kadek Pradita Agus Dwipayana	6,1	5	52,22	5	16	3	22	63	41	4	2.01.22	5	22	BS
9	L	I Kadek Putra Pande Wijaya	5,27	5	51,2	5	23	5	40	86	46	5	2.04.37	5	25	BS
10	L	Kadek Dwipa Adnyana	8,79	3	7,18	3	15	3	38	73	35	3	2.31.08	4	16	S
11	L	Kadek Ardi Kusuma Prayoga	5,59	5	35,25	4	20	4	33	72	39	4	2.01.38	5	22	BS
12	P	Kade Nia Suasmini	6,28	5	25,08	4	17	4	57	94	37	4	2.32.34	5	22	BS
13	L	Kadek Muliawan	7,03	4	53,35	5	18	4	10	45	35	3	2.19.20	4	20	B
14	P	Kadek Farah Anjani Dinda Renata	8,28	4	30,02	4	15	4	30	65	35	4	2.30.06	5	21	B
15	P	Kadek Widya Anggun Pratista	6,85	4	40,74	5	17	4	45	80	35	4	2.32.83	5	22	BS
16	L	Kadek Sapta Gunadi	5,42	5	51,2	5	24	5	25	70	45	4	2.10.05	4	23	BS
17	L	Kadek May Dana	8,25	5	51,1	5	20	4	30	70	40	4	2.15.80	4	22	B
18	P	Ketut Era Ayu Anggreni	6,26	5	41,35	5	20	5	45	85	40	4	2.29.63	5	24	BS
19	P	Kadek Utari Damayanti	7,59	4	25,1	4	15	4	27	59	32	3	2,33	4	19	B
20	P	Kadek Rianti	7,8	3	21,05	4	16	4	30	65	35	4	2,54	4	19	B

21	P	Komang Devy Apriya Ulandari	5,85	5	42,3	5	20	5	42	80	38	4	2.52.37	5	24	BS
22	P	Komang Cerby Septyana	7,89	4	17,34	3	16	4	45	75	30	3	2.54.57	4	18	B
23	L	Komang Gede Rai Sanjaya	6,13	5	52,35	5	20	4	33	75	42	4	2.05.85	5	23	BS
24	P	Ni Komang Sutrarani	6,98	4	25,46	4	18	4	30	65	35	4	2,53	4	20	B
25	P	Komang Indira Oktariani	6,79	5	41,55	5	19	4	44	80	36	4	2.18.78	5	23	BS
26	L	Komang Putra Arya	5,59	5	52,48	5	20	4	31	70	39	4	2.12.21	4	22	BS
27	L	Pijar Handaru Danadyaksa	7,12	4	18,22	4	20	4	24	63	39	4	2.05.94	5	21	B
28	P	Komang Ria Widiani	6,29	5	42,25	5	20	5	44	85	41	4	2.01.22	5	24	BS
29	L	Made Yudi Aditya	6,19	5	51	5	20	4	35	75	40	4	2.07.13	5	23	BS
30	L	Putu Satria Pratama	5,15	5	31,5	4	22	4	20	60	40	4	2.02.07	5	22	BS
31	L	Made Ghana Bagasditya	5,35	5	31,5	4	20	4	36	83	47	5	2.14.60	4	22	BS
32	P	Putu Daya Puspa Hrdayani	6,08	5	41,17	5	20	5	35	70	35	4	2.30.58	5	24	BS
33	P	Putu Marsintha Dewi	6,18	5	40,18	5	17	4	30	65	35	4	2.30.14	5	23	BS
34	P	Ni Made Praba Widya Putri	5,56	5	41,3	5	20	5	37	75	38	4	2.33.70	4	23	BS
35	L	Putu Eka Putra Diarta	4,92	5	51,22	5	23	5	35	75	40	4	2.01.89	5	24	BS
36	L	Putu Damar Adi Kusuma	5,15	5	51,66	5	23	5	25	65	40	4	2.05.62	5	24	BS
37	L	Putu Sabda Damar Sasangka	5,6	5	52,87	5	22	4	35	80	45	4	2.07.45	5	23	BS
38	P	Putu Michella Aprilia	6,46	5	30,57	4	20	5	23	60	37	4	2.28.80	5	23	BS
39	L	Putu Risky Astrawan	5,2	5	51,87	5	18	4	45	85	40	4	2.17.79	4	22	BS



**DAFTAR NILAI SEMESTER 1  
SD NEGERI 1 TEMUKUS**

**KELAS**

**: HADANG**

**MATA PELAJARAN**

**: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

NO. URUT	JK	NAMA	FORMATIF											TOTAL NILAI	KLASIFIKASI	
			LARI 40 M		GANTUNG SIKU TEKUK		SIT UP 30 DTK		LONCAT TEGAK			LARI 600 M				
				N		N		N				N				N
1	L	I Komang Satya Prema Ananda	6,67	4	31,5	3	17	4	37	75	38	4	2.05.78	5	20	B
2	P	Desak Putu Dinda Wahyuni	6,8	4	42	5	21	5	20	49	29	3	2.11.34	5	22	BS
3	L	Gede Edo Puja Raspati	6,53	4	51,02	5	15	3	35	72	37	3	2.05.81	5	20	B
4	L	Kadek Bayu Surya Permana	6,5	4	51,35	5	12	3	22	55	33	3	2.27.72	4	19	B
5	L	Gede Marta Dira Pradana	6,61	4	34,4	4	22	4	34	75	41	4	2.08.45	5	21	B
6	L	I Gede Okta Abriana	6,12	5	53,35	5	25	5	31	77	46	5	2.07.23	5	25	BS
7	P	Kadek Diana Eca Paramitha	6,64	5	42,35	5	21	5	22	56	34	3	2.31.98	5	23	BS
8	L	I Komang Satria Pratama	6,71	4	29,15	3	16	3	36	73	37	3	2.08.52	5	18	B
9	L	I Putu Krisna Aditya	6,39	5	52,4	5	21	4	47	92	45	4	2.00.91	5	23	BS
10	P	Kadek Ika Maharani	6,5	5	35,27	4	15	4	25	68	43	5	2.01.98	5	23	BS
11	P	Kadek Avika Mikhayla Kirani	6,84	4	13,02	2	10	3	32	75	43	5	2.44.07	4	18	B

12	L	Kade Dwipayana	6	5	51,55	5	30	5	38	71	33	3	2.00.76	5	23	BS
13	P	Kadek Risma Dwi Wahyuni	6	5	2,55	2	14	4	12	48	36	4	2.40.08	4	19	B
14	L	Kadek Giri Narayana Putra	6,27	5	15	3	21	4	35	72	37	3	2.04.06	5	20	B
15	P	Kadek Putri Marcela Oktaviani	6,54	5	17,21	3	17	4	55	98	43	5	02.11.25	5	22	BS
16	L	Kadek Satya Wicaksana	6,12	5	14,29	2	12	3	31	56	25	5	2.06.09	5	20	B
17	P	Kadek Rahina Meisya Antari	7,83	3	41,47	5	14	4	26	58	32	3	2.21.78	5	20	B
18	L	Ketut Agus Yudi Arsana	5,65	5	51,25	5	20	4	25	59	34	3	2.13.40	4	21	B
19	P	Ketut Ari Ayuni	7,4	4	17,4	3	23	5	17	51	34	4	2.09.44	5	21	B
20	P	Kadek Satiya Wati	7,38	4	8,05	3	14	4	30	65	35	4	2.13.34	4	19	B
21	P	Komang Chantika Ap triana Jasmine	6,81	4	10	3	21	5	35	70	35	4	2.34.20	4	20	B
22	L	Muhammad Ipan Dimas Maulana Putra	6,26	5	16,28	3	22	4	30	68	38	4	2.08.89	5	21	B
23	L	Komang Frans Adit Suardika	6,32	5	51,72	5	21	4	32	71	39	4	2.59.28	2	20	B
24	P	Ni Luh Riska Citra Anindia	7,51	4	18,57	3	14	4	40	75	35	4	2.56.07	3	18	B
25	P	Komang Ikha Agustini	6,71	5	41,26	5	18	4	25	49	24	2	2.50.11	4	20	B
26	P	Komang Yunita	6,2	5	40,75	5	25	5	47	88	41	4	2.30.59	5	24	BS
27	L	Putu Gede Sutresna Adiputra	6,33	5	51,5	5	17	3	14	45	31	3	2.35.56	3	19	B
28	P	Komang Meli Aryani	6,63	5	23,28	4	17	4	35	69	34	4	2.20.59	5	22	BS
29	P	Putu Anggik Ayuk Tini	6,53	5	43,28	5	27	5	30	60	30	3	2.37.12	4	22	BS

30	L	Putu Mahandika Wiradinatha	6,59	4	15,83	3	18	4	30	52	22	4	2.36.08	4	19	B
31	P	Komang Suci Cantika Septriani Putri	7,6	3	3,01	2	10	3	18	55	37	4	2.38.31	4	16	S
32	P	Putu Deya Ayunda Dewi	6,32	5	5,72	2	12	3	20	54	34	4	2.20.07	5	19	B
33	L	Wahyu	6,79	4	51,12	5	20	4	20	53	33	3	2.27.88	4	20	B
34	P	Ni Kadek Marsya Putri Prisilia	6,41	5	6,25	2	27	5	44	78	34	4	2.24.12	5	21	B
35	P	Putu Keyla Risma Dewi	6,38	5	17,28	3	20	5	43	77	34	4	2.12.30	5	22	BS
36	P	Ni Putu Meysha Alicya Putri	8,32	3	10,87	3	7	3	35	69	34	4	3.12.51	3	16	S
37	P	Putu Dea Arta Sari	6,59	5	41,35	5	15	4	10	35	25	2	2.44.53	4	20	B
38	L	Putu Sugiarta	5,54	5	52,1	5	24	5	20	47	27	2	1.56.57	5	22	BS
39	L	Putu Nova Pratama	5,26	5	52,11	5	20	4	25	70	45	4	2.02.05	5	23	BS
40	L	Kadek Yonata Pradana	6,45	4	32,73	4	17	3	19	58	39	3	2.17.29	5	19	B

Lampiran 16. Tabel Hasil Uji Deskriptif Statistics

	A1	A2	B1	B2	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
Valid	26	26	13	13	13	13	13	13
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	22.0789	20.4737	151.5263	127.3947	90.0526	74.1053	89.2632	73.2368
Median	22.0000	20.0000	150.5000	129.5000	88.0000	76.0000	88.5000	75.0000
Std. Deviation	1.95049	1.99644	9.14075	10.31802	5.76545	6.67707	5.52969	6.55304
Variance	3.804	3.986	83.553	106.462	33.240	44.583	30.578	42.942
Minimum	16.00	16.00	139.00	92.00	82.00	54.00	80.00	52.00
Maximum	25.00	25.00	175.00	139.00	100.00	82.00	100.00	81.00
Sum	839.00	778.00	5758.00	4841.00	3422.00	2783.00	3392.00	2816.00

A1 : Permainan Tradisional Bentengan

A2 : Permainan Tradisional Hadang

B1 : Motivasi Belajar Tinggi

B2 : Motivasi Belajar Rendah

A<sub>1</sub> B<sub>1</sub> : Peserta didik yang melakukan permainan bentengan dengan motivasi belajar tinggi

A<sub>1</sub> B<sub>2</sub> : Peserta didik yang melakukan permainan bentengan dengan motivasi belajar rendah

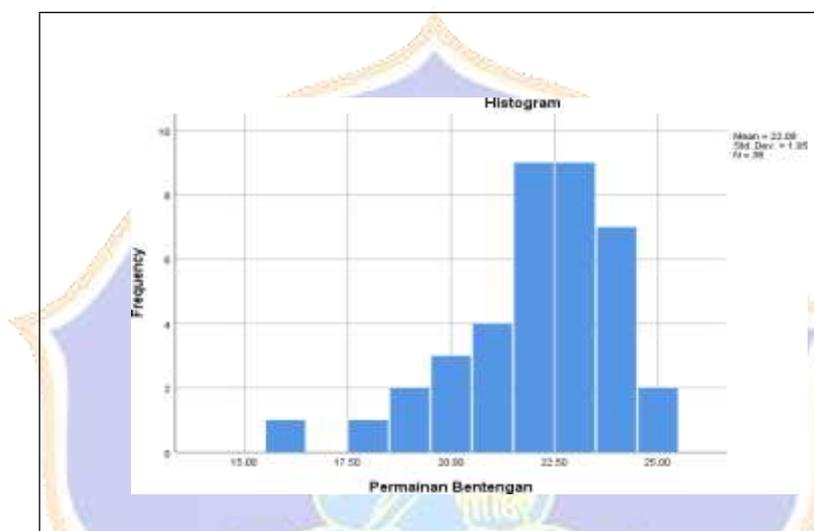
A<sub>2</sub> B<sub>1</sub> : Peserta didik yang melakukan permainan tradisional hadang dengan motivasi belajar tinggi

A<sub>2</sub> B<sub>2</sub> : Peserta didik yang melakukan permainan tradisional hadang dengan motivasi belajar rendah

Tabel deskriptif yang disajikan menunjukkan statistik dasar dari dua kelompok variabel (A1, A2) dan dua kategori (B1, B2), serta interaksi antara variabel dan kategori tersebut. Semua kelompok memiliki 38 data valid dengan tidak ada data yang hilang, menunjukkan bahwa dataset lengkap dan dapat diandalkan. Rata-rata untuk A1 (22.08) dan A2 (20.47) menunjukkan bahwa A1 memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan A2. Untuk kategori B1 (151.53) dan B2 (127.39), B1 juga memiliki rata-rata yang lebih tinggi. Median untuk A1 dan A2 masing-masing adalah 22.00 dan 20.00, serta untuk B1 dan B2 adalah 150.50 dan 129.50, menunjukkan bahwa distribusi data cenderung simetris. Total nilai untuk setiap kelompok menunjukkan akumulasi nilai yang dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut, dengan total tertinggi pada kategori B1 (5758). Tabel ini memberikan gambaran komprehensif tentang karakteristik data dari dua variabel dan dua kategori, memungkinkan analisis lebih lanjut mengenai perbedaan atau hubungan antara variabel tersebut dalam konteks penelitian yang lebih luas. Penyajian statistik deskriptif ini sangat berguna untuk memahami pola dasar dalam dataset sebelum melakukan analisis inferensial lebih lanjut.

## Lampiran 17. Data Hasil Belajar Kebugaran Jasmani dengan Model Permainan Bentengan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16-18	17	2	5.2
2	19-22	20,5	17	47,4
3	23-25	24	18	47,4
Jumlah			38	100



#### Diagram Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Permainan Bentengan

Dalam tabel tersebut, terdapat tiga kelas interval yang mencakup rentang nilai yang berbeda. Kelas interval pertama adalah 16-18 dengan nilai tengah 17, di mana frekuensi absolutnya adalah 2, yang berarti ada dua peserta didik yang memperoleh nilai dalam rentang tersebut. Frekuensi relatif untuk kelas ini adalah 5.2%, menunjukkan proporsi kecil dari total peserta. Kelas interval kedua adalah 19-22 dengan nilai tengah 20,5. Kelas ini memiliki frekuensi absolut tertinggi, yaitu 17, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (47.4%) mendapatkan nilai dalam rentang ini. Hal ini mencerminkan bahwa banyak peserta didik menunjukkan kinerja yang baik dalam kebugaran jasmani. Kelas interval ketiga adalah 23-25 dengan nilai tengah 24. Frekuensi absolut untuk kelas ini adalah 18, juga mencakup 47.4% dari total peserta didik. Artinya, hampir setengah dari peserta didik berhasil mencapai nilai tinggi dalam kebugaran jasmani. Secara keseluruhan, jumlah frekuensi absolut untuk semua kelas interval mencapai 38, yang merupakan total jumlah peserta didik yang mengikuti permainan bentengan. Dengan demikian, data ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar dari mereka berada pada kategori nilai menengah hingga tinggi. Data ini dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program pembelajaran dan permainan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

### Lampiran 18. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Permainan Hadang

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16-18	17	11	29
2	19-22	20,5	21	55,3
3	23-25	24	6	15,7
Jumlah			38	100

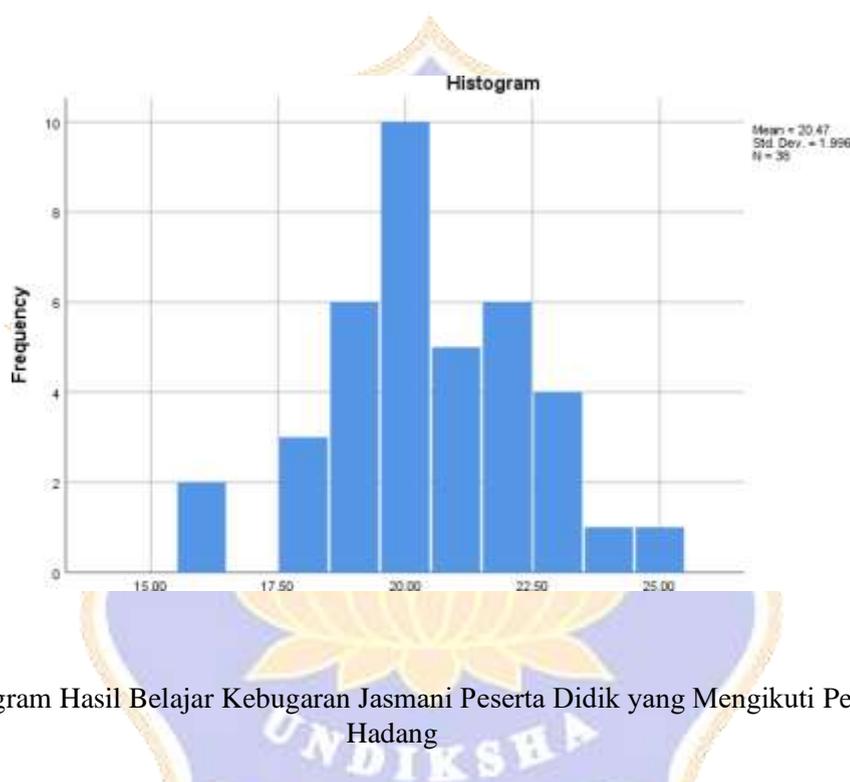


Diagram Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Permainan Hadang

Hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti permainan hadang menunjukkan distribusi nilai yang terstruktur dalam tiga kelas interval. Kelas interval pertama, yaitu 16-18 dengan nilai tengah 17, memiliki frekuensi absolut sebanyak 11, yang berarti 29% dari peserta didik memperoleh nilai dalam rentang ini. Kelas kedua, 19-22 dengan nilai tengah 20,5, mencatat frekuensi absolut tertinggi sebanyak 21, atau 55,3% dari total peserta, menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada pada kategori nilai yang baik. Kelas terakhir, 23-25 dengan nilai tengah 24, memiliki frekuensi absolut terendah yaitu 6, yang merepresentasikan 15,7% dari total peserta. Secara keseluruhan, dari total 38 peserta didik, data ini mencerminkan bahwa sebagian besar peserta didik menunjukkan hasil belajar yang positif dalam kebugaran jasmani melalui permainan hadang.

Lampiran 19. Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi tinggi

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	139-150	144,5	19	50
2	151-163	157	17	44,8
3	164-175	169,5	2	5,2
Jumlah			38	100

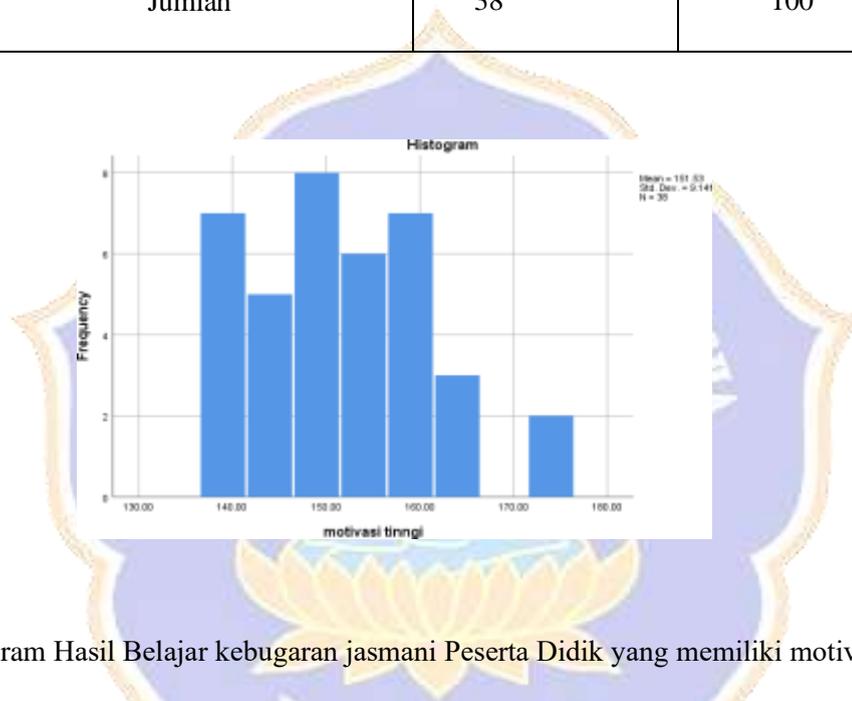


Diagram Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi tinggi

Hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi tinggi menunjukkan distribusi nilai yang terfokus dalam tiga kelas interval. Kelas interval pertama, 139-150 dengan nilai tengah 144,5, mencatat frekuensi absolut sebanyak 19, yang berarti 50% dari peserta didik berada dalam rentang nilai ini. Kelas kedua, 151-163 dengan nilai tengah 157, memiliki frekuensi absolut 17 atau 44,8%, menunjukkan bahwa hampir setengah dari peserta didik juga mencapai nilai baik di kelas ini. Sementara itu, kelas terakhir, 164-175 dengan nilai tengah 169,5, hanya mencatat 2 peserta atau 5,2%, menandakan bahwa sangat sedikit peserta didik yang mencapai nilai tertinggi. Secara keseluruhan, dari total 38 peserta didik, data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik dengan motivasi tinggi berhasil memperoleh hasil belajar yang baik dalam kebugaran jasmani.

### Lampiran 20. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Memiliki Motivasi Rendah

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	92-107	99,5	3	5,2
2	108-123	115,5	6	15,7
3	124-139	131,5	29	76,3
Jumlah			38	100

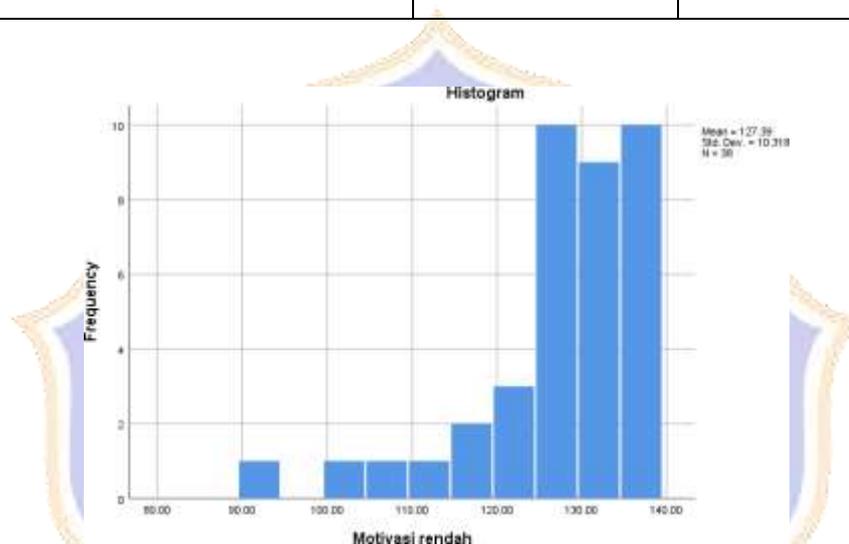


Diagram Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi rendah

Hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi rendah menunjukkan distribusi nilai yang signifikan dalam tiga kelas interval. Kelas interval pertama, 92-107 dengan nilai tengah 99,5, mencatat frekuensi absolut sebanyak 3, yang berarti hanya 5,2% dari peserta didik berada dalam rentang nilai ini. Kelas kedua, 108-123 dengan nilai tengah 115,5, memiliki frekuensi absolut 6 atau 15,7%, menunjukkan bahwa sedikit lebih banyak peserta didik mencapai nilai dalam kategori ini. Namun, kelas terakhir, 124-139 dengan nilai tengah 131,5, mencatat frekuensi absolut tertinggi sebanyak 29, yang merepresentasikan 76,3% dari total peserta. Artinya, sebagian besar peserta didik dengan motivasi rendah masih mampu mencapai hasil belajar yang cukup baik dalam kebugaran jasmani.

Lampiran 21. Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi tinggi menggunakan permainan bentengan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	82-87	84,5	14	36,9
2	88-94	91	13	34,2
3	95-100	97,5	11	29,1
Jumlah			38	100

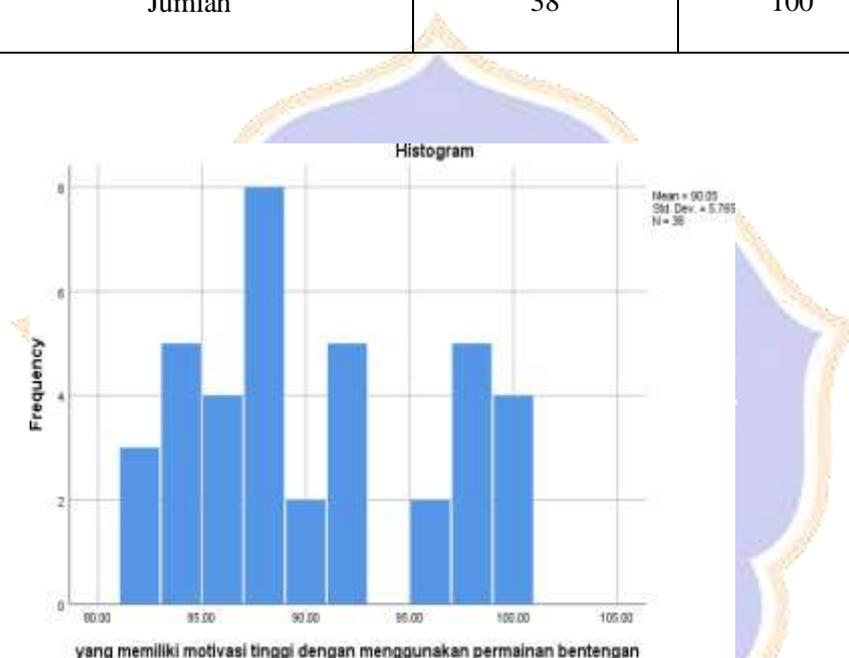


Diagram Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi tinggi menggunakan permainan bentengan

Hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dengan menggunakan permainan bentengan menunjukkan distribusi nilai yang teratur dalam tiga kelas interval. Kelas interval pertama, 82-87 dengan nilai tengah 84,5, mencatat frekuensi absolut sebanyak 14, yang berarti 36,9% dari peserta didik berada dalam rentang nilai ini. Kelas kedua, 88-94 dengan nilai tengah 91, memiliki frekuensi absolut 13 atau 34,2%, menunjukkan bahwa hampir sepertiga peserta didik juga mencapai nilai dalam kategori ini. Sementara itu, kelas terakhir, 95-100 dengan nilai tengah 97,5, mencatat frekuensi absolut 11, yang merepresentasikan 29,1% dari total peserta. Secara keseluruhan, dari total 38 peserta didik, data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik dengan motivasi tinggi berhasil memperoleh hasil belajar yang baik dalam kebugaran jasmani melalui permainan bentengan.

Lampiran 22. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Memiliki Motivasi Rendah Menggunakan Permainan Bentengan

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	54-63	57,5	2	5,2
2	64-72	67	11	29
3	73-82	77,5	25	65,8
Jumlah			38	100

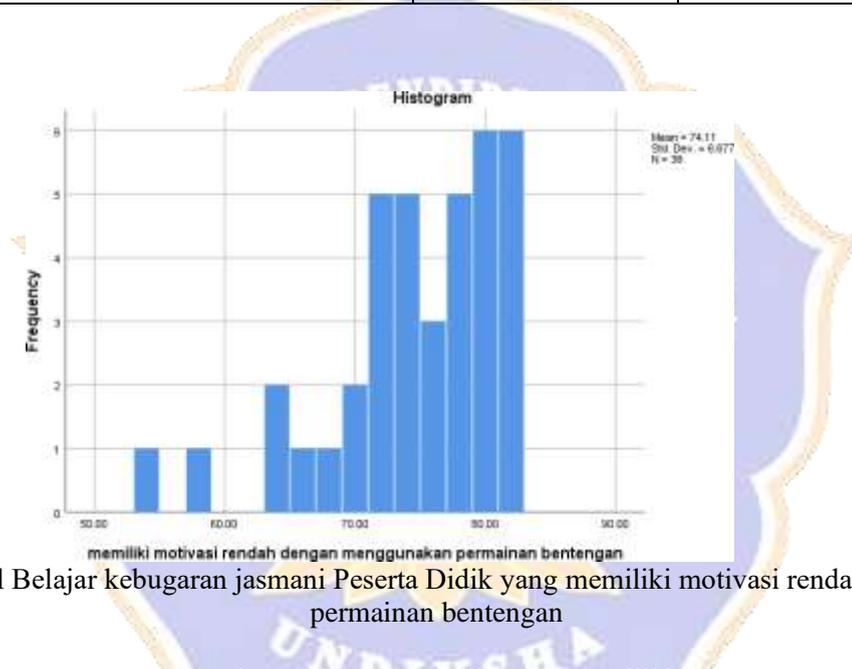


Diagram Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi rendah menggunakan permainan bentengan

Hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi rendah dengan menggunakan permainan bentengan menunjukkan distribusi nilai yang signifikan dalam tiga kelas interval. Kelas interval pertama, 54-63 dengan nilai tengah 57,5, mencatat frekuensi absolut sebanyak 2, yang berarti hanya 5,2% dari peserta didik berada dalam rentang nilai ini. Kelas kedua, 64-72 dengan nilai tengah 67, memiliki frekuensi absolut 11 atau 29%, menunjukkan bahwa sejumlah peserta didik mencapai nilai yang lebih baik tetapi masih tergolong rendah. Kelas terakhir, 73-82 dengan nilai tengah 77,5, mencatat frekuensi absolut tertinggi sebanyak 25, yang merepresentasikan 65,8% dari total peserta. Ini menunjukkan bahwa meskipun motivasi mereka rendah, sebagian besar peserta didik masih mampu meraih hasil belajar yang cukup baik dalam kebugaran jasmani melalui permainan bentengan. Secara keseluruhan, dari total 38 peserta didik, data ini mencerminkan bahwa ada potensi dalam meningkatkan hasil belajar meskipun motivasi mereka tidak tinggi.

Lampiran 23. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Memiliki Motivasi Tinggi Menggunakan Permainan Hadang

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	80-86	83,5	13	34,3
2	87-93	90,5	14	36,8
3	94-100	96,5	11	29
Jumlah			38	100

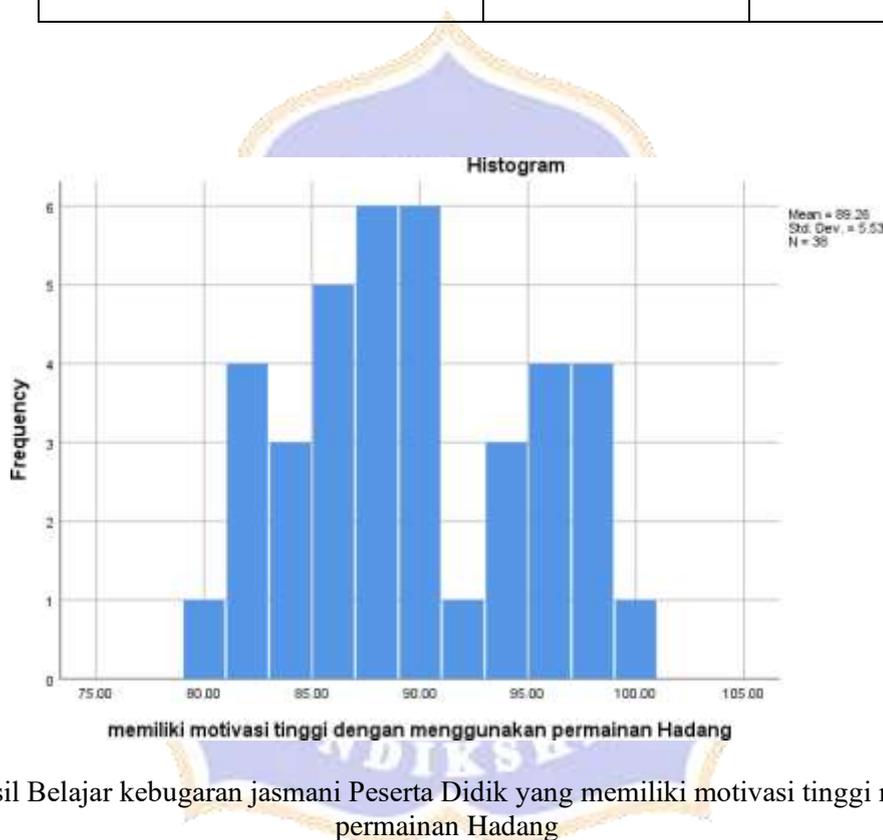


Diagram Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi tinggi menggunakan permainan Hadang

Hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dengan menggunakan permainan hadang menunjukkan distribusi nilai yang positif dalam tiga kelas interval. Kelas interval pertama, 80-86 dengan nilai tengah 83,5, mencatat frekuensi absolut sebanyak 13, yang berarti 34,3% dari peserta didik berada dalam rentang nilai ini. Kelas kedua, 87-93 dengan nilai tengah 90,5, memiliki frekuensi absolut sedikit lebih tinggi, yaitu 14 atau 36,8%, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mencapai hasil yang baik. Kelas terakhir, 94-100 dengan nilai tengah 96,5, mencatat frekuensi absolut sebanyak 11, yang merepresentasikan 29% dari total peserta. Secara keseluruhan, dari total 38 peserta didik, data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik dengan motivasi tinggi berhasil meraih hasil belajar yang baik dalam kebugaran jasmani melalui permainan hadang.

Lampiran 24. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Memiliki Motivasi Rendah Menggunakan Permainan Hadang

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	52-61	56,5	4	10,5
2	62-71	66,5	7	18,5
3	72-81	76,5	27	71
Jumlah			38	100

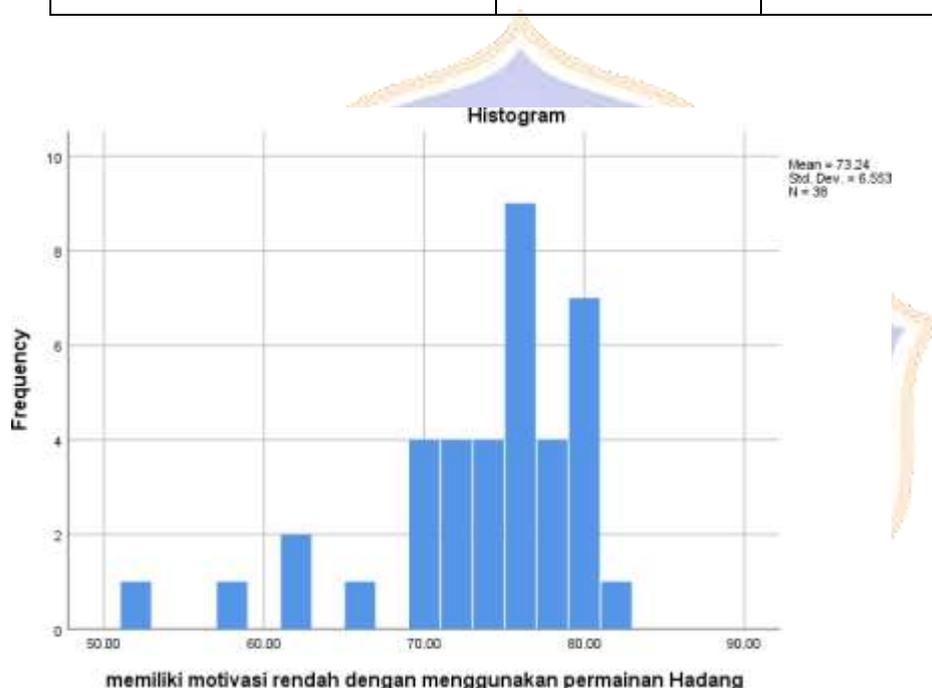


Diagram Hasil Belajar kebugaran jasmani Peserta Didik yang memiliki motivasi rendah menggunakan permainan Hadang

Hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki motivasi rendah dengan menggunakan permainan hadang menunjukkan distribusi nilai yang cukup signifikan dalam tiga kelas interval. Kelas interval pertama, 52-61 dengan nilai tengah 56,5, mencatat frekuensi absolut sebanyak 4, yang berarti 10,5% dari peserta didik berada dalam rentang nilai ini. Kelas kedua, 62-71 dengan nilai tengah 66,5, memiliki frekuensi absolut 7 atau 18,5%, menunjukkan bahwa sejumlah peserta didik mencapai nilai yang lebih baik namun masih tergolong rendah. Kelas terakhir, 72-81 dengan nilai tengah 76,5, mencatat frekuensi absolut tertinggi sebanyak 27, yang merepresentasikan 71% dari total peserta. Artinya, sebagian besar peserta didik dengan motivasi rendah masih mampu meraih hasil belajar yang memadai dalam kebugaran jasmani melalui permainan hadang. Secara keseluruhan, dari total 38 peserta didik, data ini mencerminkan adanya potensi untuk meningkatkan hasil belajar meskipun motivasi mereka tidak tinggi.

Lampiran 25. Tabel Uji Deskriptif Responden Menggunakan SPSS

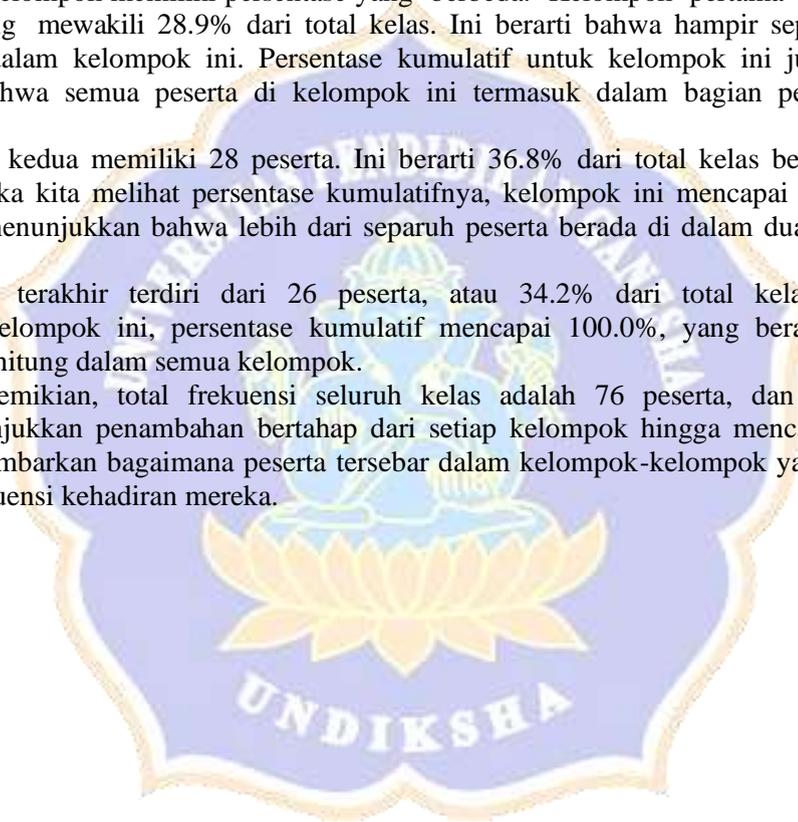
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kelas4	22	28.9	28.9	28.9
	kelas 5	28	36.8	36.8	65.8
	kelas 6	26	34.2	34.2	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Data yang disajikan menunjukkan distribusi frekuensi dari sebuah kelas dengan total 76 peserta. Data ini dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan frekuensi kehadiran, dengan masing-masing kelompok memiliki persentase yang berbeda. Kelompok pertama terdiri dari 22 peserta, yang mewakili 28.9% dari total kelas. Ini berarti bahwa hampir sepertiga dari peserta berada dalam kelompok ini. Persentase kumulatif untuk kelompok ini juga 28.9%, menunjukkan bahwa semua peserta di kelompok ini termasuk dalam bagian pertama dari distribusi.

Kelompok kedua memiliki 28 peserta. Ini berarti 36.8% dari total kelas berada dalam kelompok ini. Jika kita melihat persentase kumulatifnya, kelompok ini mencapai 65.8% dari total kelas. Ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta berada di dalam dua kelompok pertama.

Kelompok terakhir terdiri dari 26 peserta, atau 34.2% dari total kelas. Dengan menambahkan kelompok ini, persentase kumulatif mencapai 100.0%, yang berarti seluruh peserta sudah terhitung dalam semua kelompok.

Dengan demikian, total frekuensi seluruh kelas adalah 76 peserta, dan persentase kumulatif menunjukkan penambahan bertahap dari setiap kelompok hingga mencapai 100%. Data ini menggambarkan bagaimana peserta tersebar dalam kelompok-kelompok yang berbeda berdasarkan frekuensi kehadiran mereka.



Lampiran 26 Tabel uji deskriptif Permainan Traditional

<b>Permainan Traditional</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bentengan	38	50.0	50.0	50.0
	hadangan	38	50.0	50.0	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Dalam sebuah survei mengenai permainan tradisional, dua jenis permainan utama yang populer diidentifikasi, yaitu bentengan dan hadangan. Masing-masing permainan mendapatkan jumlah respon yang sama, yaitu 38 responden, yang membuat persentase untuk kedua permainan adalah 50% dari total responden. Rincian data bentengan pada frekuensi 38, persentase yaitu 50%, persentase Valid sebesar 50%, Persentase Kumulatif adalah 50%, Hadangan Frekuensi sebesar 38, persentase kumulatif yaitu 100%. Jumlah total responden dalam survei ini adalah 76 orang, yang artinya semua responden memilih salah satu dari dua permainan tersebut. Persentase kumulatif menunjukkan bahwa setelah menggabungkan kedua permainan, 100% dari responden memilih antara bentengan dan hadangan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua permainan ini sama populernya di kalangan responden yang disurvei.



Lampiran 27. Tabel Uji Deskriptif Statistics

		Hasil belajar	Permainan bentengan	Kelas
N	Valid	76	76	76
	Missing	0	0	0
<i>Mean</i>		21.2763	1.5000	5.0526
Std. Error of <i>Mean</i>		.24322	.05774	.09156
Median		22.0000	1.5000	5.0000
Std. Deviation		2.12037	.50332	.79824
Variance		4.496	.253	.637
Range		9.00	1.00	2.00
Minimum		16.00	1.00	4.00
Maximum		25.00	2.00	6.00
Sum		1617.00	114.00	384.00

Data statistik di atas terdiri dari tiga variabel, yaitu hasil belajar, permainan bentengan, dan kelas, dengan sampel yang valid sebanyak 76 data untuk masing-masing variabel. Nilai rata-rata hasil belajar adalah 21.2763, dengan median (nilai tengah) sebesar 22.0000. Hal ini menunjukkan distribusi data yang cenderung terpusat di sekitar nilai 22. Nilai standar deviasi sebesar 2.12037 menunjukkan variasi atau penyebaran nilai hasil belajar dari rata-ratanya. Rentang nilai (Range) dari hasil belajar adalah 9.00, dengan nilai minimum 16.00 dan maksimum 25.00. Total nilai hasil belajar adalah 1617.00. Rata-rata untuk permainan bentengan adalah 1.5000, dengan median yang sama, yaitu 1.5000. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar data memiliki nilai yang sama atau dekat dengan rata-rata. Standar deviasi sebesar .50332 mengindikasikan bahwa data permainan bentengan relatif tersebar secara sempit di sekitar rata-ratanya. Rentang nilai dari permainan bentengan adalah Total nilai untuk permainan bentengan adalah 114.00. Secara keseluruhan, data ini memberikan gambaran yang jelas mengenai distribusi dan variasi dari hasil belajar, permainan bentengan, dan kelas di dalam sampel yang dianalisis.

## Lampiran 28. Data Sampel Penelitian

No	Nama	Kelas	Kelompok
1	Bastian Fathurahman Putra	4	Bentengan
2	Bunga Cicilia Putri Wea	5	Bentengan
3	Desak Kadek Feby Mutiara Renita	6	Bentengan
4	Kadek Adelia Purnama Dewi	4	Bentengan
5	Dewa Gede Ari Sedana Putra Atmaja	5	Bentengan
6	I Gede Hendrayana Adi Baskara	6	Bentengan
7	Kadek Budiana Awangga Putra	4	Bentengan
8	I Kadek Pradita Agus Dwipayana	5	Bentengan
9	I Kadek Putra Pande Wijaya	6	Bentengan
10	Putu Risky Astrawan	5	Bentengan
11	Kadek Ardi Kusuma Prayoga	5	Bentengan
12	Kade Nia Suasmini	6	Bentengan
13	Kadek Muliawan	4	Bentengan
14	Kadek Farah Anjani Dinda Renata	5	Bentengan
15	Kadek Widya Anggun Pratista	6	Bentengan
16	Kadek Sapta Gunadi	4	Bentengan
17	Kadek May Dana	5	Bentengan
18	Ketut Era Ayu Anggreni	6	Bentengan
19	Kadek Utari Damayanti	4	Bentengan
1	Kadek Rianti	5	Bentengan
2	Komang Devy Apriya Ulandari	6	Bentengan
3	Komang Cerby Septyana	4	Bentengan
4	Komang Gede Rai Sanjaya	5	Bentengan
5	Ni Komang Sutrarani	6	Bentengan
6	Komang Indira Oktariani	4	Bentengan
7	Komang Putra Arya	5	Bentengan
8	Pijar Handaru Danadyaksa	6	Bentengan
9	Komang Ria Widiani	5	Bentengan
10	Made Yudi Aditya	6	Bentengan
11	Putu Satria Pratama	4	Bentengan
12	Made Ghana Bagasditya	5	Bentengan

13	Putu Daya Puspa Hrdayani	6	Bentengan
14	Putu Marsintha Dewi	4	Bentengan
15	Ni Made Praba Widya Putri	5	Bentengan
16	Putu Eka Putra Diarta	6	Bentengan
17	Putu Damar Adi Kusuma	5	Bentengan
18	Putu Sabda Damar Sasangka	6	Bentengan
19	Putu Michella Aprilia	5	Bentengan
1	I Komang Satya Prema Ananda	4	Hadang
2	Desak Putu Dinda Wahyuni	5	Hadang
3	Gede Edo Puja Raspati	6	Hadang
4	Kadek Bayu Surya Permana	4	Hadang
5	Gede Marta Dira Pradana	5	Hadang
6	I Gede Okta Abriana	6	Hadang
7	Kadek Diana Eca Paramitha	4	Hadang
8	I Komang Satria Pratama	5	Hadang
9	I Putu Krisna Aditya	6	Hadang
10	Kadek Ika Maharani	4	Hadang
11	Kadek Avika Mikhayla Kirani	5	Hadang
12	Kade Dwipayana	6	Hadang
13	Kadek Risma Dwi Wahyuni	4	Hadang
14	Kadek Giri Narayana Putra	5	Hadang
15	Kadek Putri Marcela Oktaviani	6	Hadang
16	Kadek Satya Wicaksana	4	Hadang
17	Kadek Rahina Meisya Antari	5	Hadang
18	Ketut Agus Yudi Arsana	6	Hadang
19	Ketut Ari Ayuni	4	Hadang
1	Kadek Satiya Wati	5	Hadang
2	Komang Chantika Ap triana Jasmine	6	Hadang
3	Muhammad Ipan Dimas Maulana Putra	4	Hadang
4	Komang Frans Adit Suardika	6	Hadang
5	Ni Luh Riska Citra Anindia	4	Hadang
6	Komang Ikha Agustini	5	Hadang
7	Komang Yunita	6	Hadang
8	Putu Gede Sutresna Adiputra	4	Hadang
9	Komang Meli Aryani	5	Hadang
10	Putu Anggik Ayuk Tini	6	Hadang
11	Putu Mahandika Wiradinatha	4	Hadang

12	Komang Suci Cantika Septriani Putri	5	Hadang
13	Putu Deya Ayunda Dewi	6	Hadang
14	Wahyu	4	Hadang
15	Ni Kadek Marsya Putri Prisilia	5	Hadang
16	Putu Keyla Risma Dewi	6	Hadang
17	Kadek Yonata	5	Hadang
18	Putu Dea Arta Sari	5	Hadang
19	Putu Sugiarta	6	Hadang







3	Gede Edo Puja Raspati	6	A2	4	4	1	1	5	1	5	4	1	4	1	5	5	1	5	1	4	2	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	2	3	4	5	4	5	4	4	1	123	
4	Kadek Bayu Surya Permana	4	A2	5	5	1	1	4	5	5	5	3	4	1	5	4	4	4	2	5	1	5	1	3	4	3	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	1	137
5	Gede Marta Dira Pradana	5	A2	5	5	5	5	4	2	5	4	1	4	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	3	4	2	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	1	148
6	I Gede Okta Abriana	6	A2	5	4	5	5	3	3	5	5	2	4	1	4	4	1	5	2	4	4	2	4	3	4	5	2	1	3	4	4	1	5	4	4	4	5	4	4	1	130	
7	Kadek Diana Eca Paramitha	4	A2	5	4	5	5	4	1	5	4	4	3	2	5	4	4	5	4	4	2	4	1	4	4	5	1	4	4	4	4	4	5	4	4	1	4	4	5	1	137	
8	I Komang Satria Pratama	5	A2	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	5	4	1	3	3	4	2	4	3	1	5	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	1	126	
9	I Putu Krisna Aditya	6	A2	4	5	4	4	5	2	4	4	1	5	3	5	4	4	5	2	2	4	2	3	4	4	5	3	3	4	4	3	3	5	5	4	4	4	5	4	1	137	
10	Kadek Ika Maharani	4	A2	4	5	5	5	5	2	5	5	1	4	2	5	5	4	5	5	4	2	4	2	2	2	2	3	5	2	5	1	5	5	5	5	1	5	5	4	1	137	
11	Kadek Avika Mikhayla Kirani	5	A2	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	5	4	1	3	3	4	2	4	3	1	1	3	4	3	1	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	1	121	
12	Kade Dwipayana	6	A2	1	4	5	5	4	3	5	4	2	5	2	5	5	2	5	2	5	1	4	3	5	5	3	3	5	5	4	2	5	1	5	5	5	4	5	5	1	140	
13	Kadek Risma Dwi Wahyuni	4	A2	5	5	5	5	4	1	5	5	2	4	1	5	5	5	5	5	5	1	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	1	5	5	5	4	5	5	5	1	150	
14	Kadek Giri Narayana Putra	5	A2	5	4	5	5	2	4	4	5	3	2	5	4	4	3	5	5	4	2	1	2	4	5	3	4	3	4	2	4	3	4	5	3	3	5	4	5	1	136	
15	Kadek Putri Marcela Oktaviani	6	A2	5	4	5	5	3	3	4	4	2	5	1	5	5	3	5	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	5	4	5	1	130	
16	Kadek Satya Wicaksana	4	A2	5	4	4	4	4	1	4	4	3	4	1	5	4	1	3	3	4	2	4	3	1	1	3	4	3	1	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	1	120	
17	Kadek Rahina Meisya Antari	5	A2	5	5	4	4	5	2	4	5	2	5	1	5	4	5	5	5	5	3	4	4	4	5	3	2	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	154	
18	Ketut Agus Yudi Arsana	6	A2	5	5	1	1	3	1	1	4	4	4	5	4	5	4	3	4	5	3	4	4	4	5	4	5	2	4	5	4	2	5	5	3	5	5	5	5	5	1	139
19	Ketut Ari Ayuni	4	A2	1	5	3	3	3	5	5	3	5	5	1	5	5	2	5	4	3	2	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	152	
1	Kadek Satiya Wati	5	A2	5	4	5	5	1	2	3	4	5	2	4	1	2	4	5	3	2	4	5	5	2	2	4	1	2	2	5	4	2	4	1	3	5	5	4	2	1	120	
2	Komang Chantika Apriana Jasmine	6	A2	5	4	5	5	3	3	3	4	5	1	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	5	5	3	4	5	5	5	1	137	

3	Muhammad Ipan Dimas Maulana Putra	4	A2	5	5	5	5	4	1	5	5	2	4	1	5	5	5	5	5	5	1	4	4	5	4	5	4	1	5	5	4	1	5	5	5	4	5	5	5	1	150	
4	Komang Frans Adit Suardika	6	A2	5	4	1	1	2	4	4	5	3	2	2	4	4	3	5	5	4	2	1	2	4	1	3	2	3	4	2	4	3	5	5	3	3	5	4	5	1	120	
5	Ni Luh Riska Citra Anindia	4	A2	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	2	5	4	4	2	5	5	5	3	5	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	159	
6	Komang Ikha Agustini	5	A2	1	4	1	1	3	1	5	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	3	2	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	5	1	5	5	1	4	3	1	85	
7	Komang Yunita	6	A2	5	5	5	5	5	5	4	4	1	5	4	5	5	5	5	5	4	3	2	1	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	1	160	
8	Putu Gede Sutresna Adiputra	4	A2	4	5	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	2	5	4	4	2	5	5	5	2	5	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	155	
9	Komang Meli Aryani	5	A2	4	5	5	5	4	5	5	5	1	5	4	5	5	1	5	2	5	1	5	5	4	5	4	5	5	4	5	2	5	5	5	5	4	4	5	4	1	154	
10	Putu Anggik Ayuk Tini	6	A2	5	3	2	2	3	1	1	2	1	3	2	4	3	3	4	5	3	1	2	5	4	4	1	2	1	4	2	2	1	5	3	5	1	5	4	3	1	103	
11	Putu Mahandika Wiradinatha	4	A2	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	5	4	5	5	5	3	5	5	1	5	5	4	5	1	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	163	
12	Komang Suci Cantika Septriani Putri	5	A2	2	1	1	1	1	2	4	2	1	3	1	2	4	1	5	1	3	1	5	5	2	3	1	3	2	4	4	1	2	3	5	4	5	1	4	3	1	94	
13	Putu Deya Ayunda Dewi	6	A2	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	176
14	Wahyu	4	A2	5	5	1	1	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	1	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	163
15	Ni Kadek Marsya Putri Prisilia	5	A2	4	5	5	5	4	5	5	4	2	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	174
16	Putu Keyla Risma Dewi	6	A2	5	2	5	5	3	1	3	5	3	4	1	1	5	3	5	3	1	2	3	3	3	5	4	1	5	3	4	4	5	5	4	5	5	2	3	3	1	125	
17	Kadek Yonata	5	A2	2	5	4	4	3	3	5	4	2	1	2	5	1	2	4	2	5	1	1	1	2	2	2	5	5	2	5	1	5	5	1	3	1	5	5	1	2	109	
18	Putu Dea Arta Sari	5	A2	4	5	3	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	166
19	Putu Sugiarta	6	A2	5	4	5	5	3	4	4	5	2	5	1	2	3	1	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	157

Lampiran 30. Tabel Uji Validitas Kelas Bentengan

Nomor Butir	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan
1	0,436	0,3120	Valid
2	0,696	0,3120	Valid
3	0,562	0,3120	Valid
4	0,562	0,3120	Valid
5	-0,170	0,3120	Invalid
6	0,443	0,3120	Valid
7	0,500	0,3120	Valid
8	0,368	0,3120	Valid
9	0,422	0,3120	Valid
10	0,420	0,3120	Valid
11	0,596	0,3120	Valid
12	0,464	0,3120	Valid
13	0,548	0,3120	Valid
14	0,598	0,3120	Valid
15	0,596	0,3120	Valid
16	0,291	0,3120	Invalid
17	0,411	0,3120	Valid
18	0,178	0,3120	Invalid
19	0,434	0,3120	Valid
20	0,581	0,3120	Valid
21	0,614	0,3120	Valid
22	0,650	0,3120	Valid
23	0,809	0,3120	Valid
24	0,508	0,3120	Valid
25	0,259	0,3120	Invalid
26	0,551	0,3120	Valid
27	0,323	0,3120	Valid
28	0,650	0,3120	Valid
29	0,442	0,3120	Valid
30	0,402	0,3120	Valid
31	0,563	0,3120	Valid
32	0,532	0,3120	Valid
33	0,501	0,3120	Valid
34	0,412	0,3120	Valid
35	0,546	0,3120	Valid
36	0,568	0,3120	Valid
37	0,233	0,3120	Valid

Lampiran 31. Tabel Uji Validitas Kelas Hadang

Nomor Butir	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kesimpulan
1	0,285	0,3120	Invalid
2	0,630	0,3120	Valid
3	0,388	0,3120	Valid
4	0,431	0,3120	Valid
5	0,473	0,3120	Valid
6	0,552	0,3120	Valid
7	0,362	0,3120	Valid
8	0,524	0,3120	Valid
9	0,308	0,3120	Valid
10	0,481	0,3120	Valid
11	0,427	0,3120	Valid
12	0,512	0,3120	Valid
13	0,424	0,3120	Valid
14	0,512	0,3120	Valid
15	0,380	0,3120	Valid
16	0,481	0,3120	Valid
17	0,570	0,3120	Valid
18	0,411	0,3120	Invalid
19	0,448	0,3120	Valid
20	0,357	0,3120	Valid
21	0,515	0,3120	Valid
22	0,400	0,3120	Valid
23	0,799	0,3120	Valid
24	0,535	0,3120	Valid
25	0,600	0,3120	Valid
26	0,437	0,3120	Invalid
27	0,365	0,3120	Valid
28	0,391	0,3120	Valid
29	0,600	0,3120	Valid
30	0,305	0,3120	Invalid
31	0,599	0,3120	Valid
32	0,415	0,3120	Valid
33	0,251	0,3120	Invalid
34	0,504	0,3120	Valid
35	0,612	0,3120	Valid
36	0,657	0,3120	Valid
37	0,436	0,3120	Valid

## Lampiran 32. Data Pengelompokan Sampel Penelitian Berdasarkan Motivasi Belajar

Kriteria	Nama	Nilai
A1B1.1	Bastian Fathurahman Putra -	178
A1B1.2	Kadek Adelia Purnama Dewi -	176
A1B1.3	Kadek Muliawan -	175
A1B1.4	Kadek Ardi Kusuma Prayoga -	174
A1B1.5	Kadek Budiana Awangga Putra -	173
A1B1.6	Kadek Pradita Agus Dwipayana -	173
A1B1.7	Kadek Putra Pande Wijaya -	173
A1B1.8	Putu Michella Aprilia -	168
A1B1.9	Ni Made Praba Widya Putri	161
A1B1.10	Kadek Rianti -	160
A1B1.11	Ni Made Praba Widya Putri -	159
A1B1.12	Ni Komang Sutrariani -	157
A1B1.13	Desak Kadek Feby Mutiara Renita -	154
A1B2.1	Kadek Widya Anggun Pratista -	150
A1B2.2	Kadek Dwipa Adnyana -	149
A1B2.3	Komang Ria Widiani -	148
A1B2.4	Kadek Farah Anjani Dinda Renata	144
A1B2.5	Made Yudi Aditya -	144
A1B2.6	Kadek Farah Anjani Dinda Renata -	144
A1B2.7	I Gede Hendrayana Adi Baskara -	143
A1B2.8	Komang Indira Oktariani -	143
A1B2.9	Komang Devy Apriya Ulandari -	141
A1B2.10	Kade Nia Suasmini -	140
A1B2.11	Putu Damar Adi Kusuma -	139
A1B2.12	Kadek May Dana -	139
A1B2.13	Dewa Gede Ari Sedana Putra Atmaja -	136
A1B2.14	Bunga Cicilia Putri Wea -	133
A1B2.15	Ketut Era Ayu Anggreni -	132
A1B2.16	Komang Putra Arya -	131
A1B2.17	Made Ghana Bagasditya -	131
A1B2.18	Komang Gede Rai Sanjaya -	131

A1B2.19	Putu Marsintha Dewi -	130
A1B2.20	Kadek Utari Damayanti -	130
A1B2.21	Putu Satria Pratama -	129
A1B2.22	Putu Daya Puspa Hrdayani -	125
A1B2.23	Pijar Handaru Danadyaksa -	118
A1B2.24	Komang Cerby Septyana -	116
A1B2.25	Putu Sabda Damar Sasangka -	104
A2B1.1	Putu Deya Ayunda Dewi -	176
A2B1.2	Ni Kadek Marsya Putri Prisilia -	174
A2B1.3	Putu Dea Arta Sari	166
A2B1.4	Putu Mahandika Wiradinatha -	163
A2B1.5	Wahyu -	163
A2B1.6	Komang Yunita -	160
A2B1.7	Ni Luh Riska Citra Anindia -	159
A2B1.8	Putu Sugiarta -	157
A2B1.9	Desak Putu Dinda Wahyuni -	155
A2B1.10	Putu Gede Sutresna Adiputra -	155
A2B1.11	Kadek Rahina Meisya Antari -	154
A2B1.12	Komang Meli Aryani -	154
A2B1.13	Ketut Ari Ayuni -	152
A2B2.1	Kadek Risma Dwi Wahyuni - 1	150
A2B2.2	Muhammad Ipan Dimas Maulana Putra -	150
A2B2.3	Gede Marta Dira Pradana -	148
A2B2.4	I Komang Satya Prema Ananda -	140
A2B2.5	Kade Dwipayana -	140
A2B2.6	Ketut Agus Yudi Arsana -	139
A2B2.7	Kadek Bayu Surya Permana -	137
A2B2.8	Kadek Diana Eca Paramitha -	137
A2B2.9	I Putu Krisna Aditya -	137
A2B2.10	Komang Chantika Aptriana Jasmine -	137
A2B2.11	Kadek Ika Maharani -	137
A2B2.12	Kadek Giri Narayana Putra -	136
A2B2.13	Kadek Putri Marcela Oktaviani -	130
A2B2.14	I Gede Okta Abriana -	130

A2B2.15	I Komang Satria Pratama -	126
A2B2.16	Putu Keyla Risma Dewi -	125
A2B2.17	Gede Edo Puja Raspati -	123
A2B2.18	Kadek Avika Mikhayla Kirani	121
A2B2.19	Kadek Satiya Wati	120
A2B2.20	Kadek Satya Wicaksana -	120
A2B2.21	Komang Frans Adit Suardika -	120
A2B2.22	Ni Putu Meysha Alicya Putri -	109
A2B2.23	Putu Anggik Ayuk Tini -	103
A2B2.24	Komang Suci Cantika Septriani Putri -	94
A2B2.25	Komang Ikha Agustini -	85



## Lampiran 33. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Penyampaian surat izin penelitian kepada Kepala Sekolah



Gambar 2. Sosialisasi rencana penelitian kepada populasi



Gambar 3. Pengisian angket motivasi peserta didik



Gambar 4. Pembuatan garis hadang dan bentengan



Gambar 5 & 6 Pelaksanaan pemberian *treatment*



Gambar 7. Pelaksanaan pemberian *treatment*



Gambar 8. Pelaksanaan pemberian *treatment*



Gambar 9. Pelaksanaan pemberian *treatment*



Gambar 10. Pelaksanaan tes lari 40 meter



Gambar 11. Pelaksanaan tes gantung siku tekuk



Gambar 12. Pelaksanaan tes baring duduk



Gambar 13. Pelaksanaan tes loncat tegak



Gambar 14. Pelaksanaan tes lari 600 meter

## Lampiran 34. Biografi Penulis

**RIWAYAT HIDUP**

Made Nita Purnama, lahir di Balikpapan pada tanggal 10 April 1990 dari pasangan I Putu Agusdina dan Ni Made Muliani. Menikah dengan Sang Made Fernanda Iragraha, dan telah dikaruniai 3 orang putri yakni Sang Ayu Putu Nirmala Dewi, Sang Ayu Made Sweta Saraswati, dan Sang Ayu Komang Vaidehi. Anak kedua dari 5 orang bersaudara ini menempuh pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 1 Ringdikit tahun 1996-2002, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Seririt tahun 2002-2005, dan melanjutkan ke SMA Negeri 1 Seririt tahun 2005-2008. Setelah tamat SMA, Penulis melanjutkan kuliah di Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun 2008-2012. Pada tahun 2013, Penulis mengikuti program SM3T dan bertugas di Alor NTT selama 1 Tahun. Kemudian dilanjutkan dengan PPG SM3T tahun 2015-2016. Dengan bekal Sertifikat Pendidik, Penulis berhasil lulus CPNS pada tahun 2019 dan diangkat sebagai PNS pada tahun 2020 yang bertugas di SD Negeri 1 Temukus. Kemudian di tahun 2023, Penulis memantaskan diri untuk melanjutkan studi di Program Pascasarjana Undiksha Prodi Pendidikan Olahraga. Semoga ilmu yang diperoleh selama mengenyam pendidikan ini dapat bermanfaat dan dibagikan. Karena sejatinya hanya ilmu yang takkan pernah habis jika dibagikan.

