

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN
ANGKET PENELITIAN
SURVEI MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 1 DONGGO

a. Identitas

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

b. Petunjuk pengisian data

1. Anda dimohon untuk menulis nama sebelum mengisi angket
2. Anda dipersilahkan memilih jawaban yang menurut anda yang paling sesuai dengan memberi tanda centang (√)
3. Semua jawaban anda sangat kami harapkan dan kejujuran anda dalam menjawab sangat membantu peneliti.
4. Keterangan nilai:
 - Jawaban SS (Sangat Setuju) bernilai 5
 - Jawaban S (Setuju) bernilai 4
 - Jawaban RG (Ragu-ragu) bernilai 3
 - Jawaban TS (Tidak setuju) bernilai 2
 - Jawaban STS (Sangat Tidak Setuju) Bernilai 1

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
1.	Saya melakukan aktivitas olahraga secara rutin untuk menjaga kebugaran tubuh					
2.	Saya merasa kebugaran tubuh saya meningkat setelah berolahraga secara teratur.					
3.	Saya merasakan peningkatan fungsi organ tubuh setelah rutin melakukan aktivitas fisik.					
4.	Saya secara rutin memperhatikan pola makan untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat.					
5.	Saya merasa bersemangat setiap kali berolahraga karena kegiatan ini sangat menarik.					
6.	Olahraga membuat saya merasa lebih bugar dan termotivasi karena menyenangkan.					
7.	Saya selalu menunggu waktu untuk berolahraga karena keseruannya.					
8.	Saya memilih jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan keinginan pribadi saya.					
9.	Saya merasa puas karena kegiatan olahraga yang saya jalani sesuai dengan apa yang saya inginkan.					
10.	Saya merasa lebih termotivasi berolahraga ketika kegiatan tersebut					

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
	sesuai dengan keinginan pribadi saya.					
11.	Saya dapat mengikuti instruksi dan teknik olahraga dengan mudah karena kemampuan saya.					
12.	Saya merasa model latihan olahraga yang saya ikuti memberikan variasi yang menarik setiap sesinya.					
13.	Latihan yang bervariasi membuat saya lebih termotivasi untuk terus berolahraga secara rutin.					
14.	Keberagaman dalam model latihan olahraga membantu saya mengembangkan berbagai keterampilan.					
15.	Latihan olahraga dengan variasi yang berbeda membuat saya lebih semangat untuk berlatih.					
16.	Saya merasa model latihan olahraga yang saya ikuti mudah dipahami dan diikuti dengan baik.					
17.	Latihan yang diberikan sangat sederhana dan mudah untuk diterima oleh peserta					
18.	Saya merasa latihan ini mudah diterima oleh berbagai tingkat kemampuan peserta					
19.	Program latihan yang saya ikuti diterima dengan baik oleh teman-teman dalam					

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
	kelompok olahraga saya.					
20.	Saya merasa tidak kesulitan menerima dan menerapkan instruksi dari model latihan yang ada.					
21.	Keluarga saya memberikan motivasi untuk menjaga kebugaran fisik melalui olahraga.					
22.	Keluarga saya sering mengajak saya untuk berolahraga bersama.					
23.	Dukungan dari keluarga membuat saya lebih konsisten dalam berolahraga.					
24.	Orang-orang di sekitar saya memberikan contoh positif dalam berolahraga secara teratur.					
25.	Saya merasa lingkungan sekitar mendukung saya untuk berolahraga lebih aktif.					
26.	Orang-orang di sekitar saya sering mengajak saya untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.					
27.	Teman-teman saya sering mengajak saya untuk berolahraga bersama.					
28.	Teman-teman saya memberikan dukungan dan motivasi dalam menjalani aktivitas olahraga.					
29.	Saya merasa lebih nyaman berolahraga karena teman-teman saya juga					

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
	melakukannya.					
30.	Olahraga menjadi lebih menyenangkan ketika dilakukan bersama teman-teman.					



Lampiran 2. Data distribusi nilai angket motivasi

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	Total
Siswa 1	2	2	1	3	2	2	4	4	5	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	75
siswa 2	2	2	1	3	2	2	4	4	5	4	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	80	
siswa 3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	4	2	70
siswa 4	2	2	1	3	2	1	4	4	5	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	2	3	78
siswa 5	2	2	1	3	2	1	2	4	5	2	3	2	2	3	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	68
siswa 6	2	2	1	3	3	2	4	4	5	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	65
siswa 7	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	72
siswa 8	5	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	4	2	77
siswa 9	5	2	3	2	2	3	1	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	79
siswa 10	4	4	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	2	4	3	2	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	4	74
siswa 11	2	2	1	3	2	2	4	4	5	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	82
siswa 12	2	2	1	3	2	2	4	4	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	5	85
siswa 13	2	2	1	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	76	
siswa 14	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	2	3	66
siswa 15	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	3	135
siswa 16	5	5	5	5	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	2	5	5	5	3	5	5	3	5	5	3	3	3	4	5	5	120
siswa 17	5	5	4	4	4	5	5	3	3	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	3	3	5	5	3	5	5	5	4	130
siswa 18	5	5	3	3	3	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	3	3	3	3	3	5	5	5	4	125
siswa 19	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	140	
siswa 20	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	138

siswa 21	2	2	1	3	2	2	3	3	5	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	80		
siswa 22	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	5	127	
siswa 23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	136	
siswa 24	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	3	3	5	5	5	4	2	132	
siswa 25	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3	3	3	5	3	5	3	4	4	4	5	4	4	4	118
siswa 26	5	5	4	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	4	3	5	5	5	125
siswa 27	2	2	1	3	2	2	4	4	3	3	3	2	1	2	2	2	2	4	3	3	2	5	3	3	1	3	1	3	2	2	75	
siswa 28	1	2	1	3	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	71	
siswa 29	2	2	1	3	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	69	
siswa 30	5	5	1	3	2	2	3	4	5	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	83	
siswa 31	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	5	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	70	
siswa 32	5	5	5	3	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	3	2	133
siswa 33	2	5	4	3	3	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	3	5	3	129
siswa 34	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	3	4	4	3	5	3	3	4	131
siswa 35	2	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	3	3	5	4	4	4	5	3	4	3	4	3	123
siswa 36	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	139
siswa 37	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	130	
siswa 38	5	4	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	127
siswa 39	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	3	137
siswa 40	5	5	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	5	134
Total	141	135	122	138	131	130	150	144	150	140	143	137	135	146	134	143	138	134	147	136	127	133	127	141	135	139	137	133	132	126		

	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P14	Pearson Correlation	.597**	.693**	.767**	.453**	.790**	.802**	.640**	.507**	.276	.673**	.712**	.809**	.746**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,001	,085	,000	,000	,000	,000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P15	Pearson Correlation	.622**	.635**	.821**	.383*	.727**	.771**	.465**	.271	.096	.526**	.683**	.797**	.762**	.827**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,015	,000	,000	,002	,090	,556	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P16	Pearson Correlation	.667**	.757**	.916**	.506**	.797**	.782**	.486**	.328*	.059	.552**	.659**	.746**	.837**	.768**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,001	,039	,717	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P17	Pearson Correlation	.701**	.797**	.918**	.570**	.816**	.835**	.552**	.387*	.165	.613**	.706**	.800**	.834**	.771**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,014	,308	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P18	Pearson Correlation	.584**	.634**	.746**	.606**	.692**	.733**	.487**	.358*	.076	.676**	.620**	.612**	.652**	.587**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,024	,642	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P19	Pearson Correlation	.628**	.749**	.655**	.424**	.630**	.684**	.568**	.352*	.223	.538**	.648**	.743**	.700**	.671**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,026	,167	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P20	Pearson Correlation	.546**	.669**	.695**	.571**	.573**	.511**	.364*	.346*	.154	.542**	.615**	.523**	.688**	.423**

P27	Pearson Correlation	.617**	.641**	.703**	.498**	.735**	.767**	.534**	.343'	,149	.538**	.697**	.672**	.697**	.695**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,030	,359	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P28	Pearson Correlation	.564**	.681**	.568**	.625**	.656**	.708**	.638**	.431**	,243	.585**	.741**	.609**	.553**	.515**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,005	,131	,000	,000	,000	,000	,001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P29	Pearson Correlation	.687**	.741**	.851**	.542**	.694**	.750**	.431**	,306	,063	.541**	.612**	.699**	.748**	.650**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,005	,055	,701	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P30	Pearson Correlation	.406**	.557**	.466**	.480**	.418**	.460**	.377'	,220	,066	.505**	.428**	.389'	.433**	.362'
	Sig. (2-tailed)	,009	,000	,002	,002	,007	,003	,016	,173	,685	,001	,006	,013	,005	,022
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Total	Pearson Correlation	.727**	.837**	.898**	.746**	.921**	.925**	.753**	.590**	.418'	.775**	.873**	.875**	.840**	.837**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,007	,000	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

UNDIKSHA

P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	Total
.622"	.667"	.701"	.584"	.628"	.546"	.569"	.224	.425"	.518"	.495"	.426"	.617"	.564"	.687"	.406"	.727"
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,166	,006	,001	,001	,006	,000	,000	,000	,009	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.635"	.757"	.797"	.634"	.749"	.669"	.725"	.378	.582"	.623"	.588"	.518"	.641"	.681"	.741"	.557"	.837"
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,016	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.821"	.916"	.918"	.746"	.655"	.695"	.747"	.409"	.652"	.726"	.718"	.664"	.703"	.568"	.851"	.466"	.898"
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,009	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.383	.506"	.570"	.606"	.424"	.571"	.640"	.669"	.744"	.489"	.395	.486"	.498"	.625"	.542"	.480"	.746"
,015	,001	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,000	,001	,012	,001	,001	,000	,000	,002	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.727"	.797"	.816"	.692"	.630"	.573"	.756"	.559"	.813"	.652"	.676"	.663"	.735"	.656"	.694"	.418"	.921"
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,007	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.771"	.782"	.835"	.733"	.684"	.511"	.798"	.510"	.740"	.599"	.683"	.590"	.767"	.708"	.750"	.460"	.925"
,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,003	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.465"	.486"	.552"	.487"	.568"	.364	.707"	.627"	.816"	.499"	.474"	.489"	.534"	.638"	.431"	.377	.753"

.827"	.768"	.771"	.587"	.671"	.423"	.758"	.372"	.622"	.550"	.661"	.533"	.695"	.515"	.650"	.362"	.837"
,000	,000	,000	,000	,000	,007	,000	,018	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,022	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
1	.857"	.853"	.683"	.709"	.549"	.657"	.374"	.478"	.599"	.695"	.554"	.669"	.495"	.782"	.297	.810"
	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,017	,002	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,063	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.857"	1	.953"	.758"	.701"	.643"	.707"	.347"	.600"	.665"	.660"	.606"	.717"	.604"	.868"	.488"	.869"
,000		,000	,000	,000	,000	,000	,028	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.853"	.953"	1	.769"	.689"	.691"	.803"	.482"	.639"	.740"	.705"	.592"	.680"	.652"	.889"	.518"	.914"
,000	,000		,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.683"	.758"	.769"	1	.543"	.653"	.644"	.541"	.561"	.550"	.484"	.543"	.537"	.586"	.752"	.510"	.777"
,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,001	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.709"	.701"	.689"	.543"	1	.584"	.686"	.347"	.559"	.598"	.606"	.581"	.638"	.609"	.670"	.489"	.784"
,000	,000	,000	,000		,000	,000	,028	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.549"	.643"	.691"	.653"	.584"	1	.626"	.543"	.595"	.665"	.471"	.624"	.414"	.508"	.698"	.363	.716"
,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,002	,000	,008	,001	,000	,021	,000

40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.657"	.707"	.803"	.644"	.686"	.626"	1	.574"	.692"	.686"	.633"	.513"	.610"	.654"	.759"	.508"	.875"
,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,001	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.374"	.347"	.482"	.541"	.347"	.543"	.574"	1	.684"	.406"	.236	.547"	.243	.532"	.426"	.214	.614"
,017	,028	,002	,000	,028	,000	,000		,000	,009	,143	,000	,131	,000	,006	,185	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.478"	.600"	.639"	.561"	.559"	.595"	.692"	.684"	1	.617"	.465"	.723"	.565"	.733"	.554"	.384"	.813"
,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,003	,000	,000	,000	,000	,014	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.599"	.665"	.740"	.550"	.598"	.665"	.686"	.406"	.617"	1	.685"	.501"	.519"	.555"	.678"	.546"	.743"
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,009	,000		,000	,001	,001	,000	,000	,000	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.695"	.660"	.705"	.484"	.606"	.471"	.633"	.236	.465"	.685"	1	.507"	.712"	.489"	.612"	.427"	.727"
,000	,000	,000	,002	,000	,002	,000	,143	,003	,000		,001	,000	,001	,000	,006	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.554"	.606"	.592"	.543"	.581"	.624"	.513"	.547"	.723"	.501"	.507"	1	.624"	.677"	.608"	.254	.713"
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,001	,001		,000	,000	,000	,114	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.669"	.717"	.680"	.537"	.638"	.414"	.610"	.243	.565"	.519"	.712"	.624"	1	.739"	.650"	.357	.772"

,000	,000	,000	,000	,000	,008	,000	,131	,000	,001	,000	,000		,000	,000	,024	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.495"	.604"	.652"	.586"	.609"	.508"	.654"	.532"	.733"	.555"	.489"	.677"	.739"	1	.630"	.491"	.771"
,001	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000		,000	,001	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.782"	.868"	.889"	.752"	.670"	.698"	.759"	.426"	.554"	.678"	.612"	.608"	.650"	.630"	1	.514"	.838"
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,001	,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.297	.488"	.518"	.510"	.489"	.363	.508"	.214	.384	.546"	.427"	.254	.357	.491"	.514"	1	.545"
,063	,001	,001	,001	,001	,021	,001	,185	,014	,000	,006	,114	,024	,001	,001		,000
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
.810"	.869"	.914"	.777"	.784"	.716"	.875"	.614"	.813"	.743"	.727"	.713"	.772"	.771"	.838"	.545"	1
,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40



Validasi Instrumen tes kebugaran jasmani

Correlations

	Lari_60m	GAT_GST	Baring_Duduk	Loncat_Tegak	Lari_1200m_1000m	Total_Nilai
Lari_60m	1	.570**	.295	-.313*	-.006	.602**
Pearson Correlation						
Sig. (2-tailed)		.000	.064	.049	.970	.000
N	40	40	40	40	40	40
GAT_GST	.570**	1	.563**	.194	.385*	.866**
Pearson Correlation						
Sig. (2-tailed)	.000		.000	.231	.014	.000
N	40	40	40	40	40	40
Baring_Duduk	.295	.563**	1	-.127	-.151	.474**
Pearson Correlation						
Sig. (2-tailed)	.064	.000		.433	.352	.002
N	40	40	40	40	40	40
Loncat_Tegak	-.313*	.194	-.127	1	.644**	.409**
Pearson Correlation						
Sig. (2-tailed)	.049	.231	.433		.000	.009
N	40	40	40	40	40	40
Lari_1200m_1000m	-.006	.385*	-.151	.644**	1	.602**
Pearson Correlation						
Sig. (2-tailed)	.970	.014	.352	.000		.000
N	40	40	40	40	40	40
Total_Nilai	.602**	.866**	.474**	.409**	.602**	1
Pearson Correlation						
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.009	.000	
N	40	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 4. Hasil uji reliabilitas instrumen angket motivasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,976	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	99,0750	770,789	,701	,976
P2	99,2250	766,487	,822	,975
P3	99,5500	743,792	,886	,975
P4	99,1500	789,413	,730	,976
P5	99,3250	760,533	,913	,975
P6	99,3500	750,644	,917	,975
P7	98,8500	772,336	,731	,976
P8	99,0000	787,795	,559	,977
P9	98,8500	809,721	,278	,978
P10	99,1000	782,451	,759	,975
P11	99,0250	773,102	,863	,975
P12	99,1750	759,071	,862	,975
P13	99,2250	768,025	,825	,975
P14	98,9500	775,895	,824	,975
P15	99,2500	767,167	,792	,975
P16	99,0250	766,538	,857	,975
P17	99,1500	763,003	,906	,975
P18	99,2500	777,167	,759	,975

P19	98,9250	782,533	,768	,975
P20	99,2000	798,010	,702	,976
P21	99,4250	763,328	,863	,975
P22	99,2750	793,230	,590	,976
P23	99,4250	767,430	,796	,975
P24	99,0750	791,712	,728	,976
P25	99,2250	797,666	,713	,976
P26	99,1250	793,343	,696	,976
P27	99,1750	786,866	,758	,976
P28	99,2750	785,333	,756	,976
P29	99,3000	768,574	,824	,975
P30	99,4500	797,485	,517	,977



Reliability Instrumen Tes Kebugaran Jasmani

Case Processing Summary

	N	%
Valid	40	100.0
Cases Excluded ^a	0	.0
Total	40	100.0

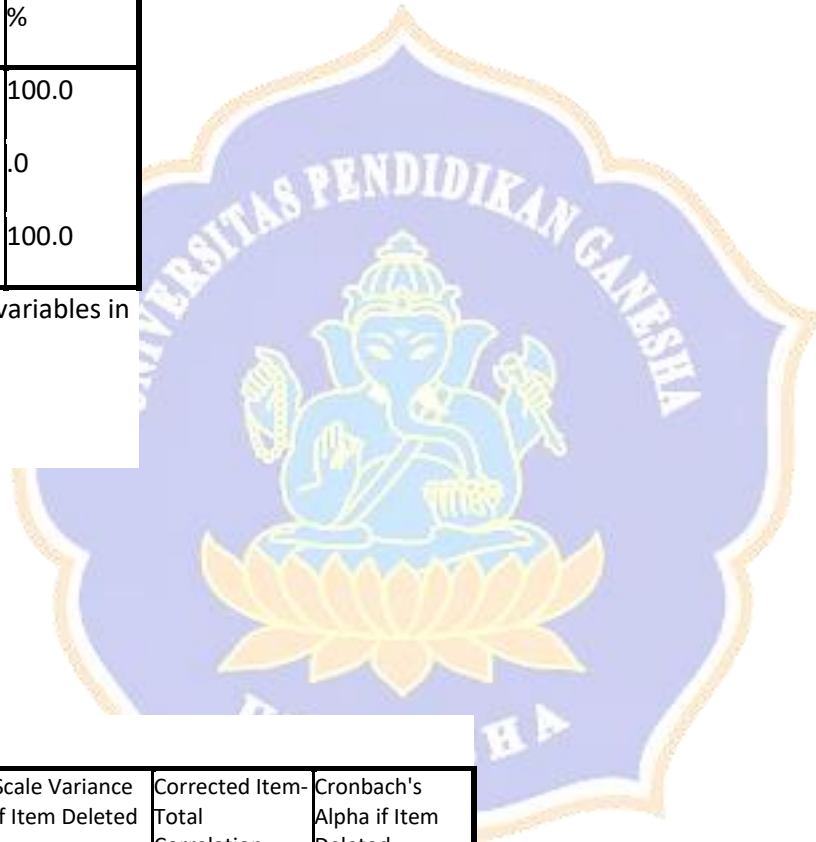
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.725	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Lari_60m	30.1750	22.610	.433	.695



GAT_GST	30.4750	21.897	.846	.628
Baring_Duduk	29.8500	26.182	.372	.719
Loncat_Tegak	30.3000	26.369	.260	.734
Lari_1200m_1000m	30.3500	24.644	.483	.697
Total_Nilai	16.8500	7.413	.987	.534

Lampiran 5. Data Pre-test TKJI

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Lari 60m	Gantung Angkat Tubuh	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200m	Lari 1000m	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
1	Siswa 1	L	A1B2	2	1	0	2	2	2	0	9	Sangat Kurang
2	Siswa 2	L	A1B2	2	1	0	2	2	2	0	9	Sangat Kurang
3	Siswa 3	L	A1B2	2	1	0	1	1	1	0	6	Sangat Kurang
4	Siswa 4	L	A1B2	1	1	0	2	1	1	0	6	Sangat Kurang
5	Siswa 5	L	A1B2	1	1	0	1	1	2	0	6	Sangat Kurang
6	Siswa 6	P	A1B2	2	0	2	3	2	0	2	11	Kurang
7	Siswa 7	P	A1B2	1	0	2	2	2	0	3	10	Kurang
8	Siswa 8	P	A1B2	2	0	2	2	2	0	3	11	Kurang
9	Siswa 9	P	A1B2	2	0	2	2	1	0	3	10	Kurang
10	Siswa 10	L	A2B2	1	2	0	2	2	2	0	9	Sangat Kurang
11	Siswa 11	L	A2B2	1	1	0	2	2	2	0	8	Sangat Kurang
12	Siswa 12	L	A2B2	1	1	0	2	1	2	0	7	Sangat Kurang
13	Siswa 13	L	A2B2	2	1	0	2	1	2	0	8	Sangat Kurang
14	Siswa 14	L	A2B2	1	1	0	2	1	2	0	7	Sangat Kurang

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Lari 60m	Gantung Angkat Tubuh	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncak Tegak	Lari 1200m	Lari 1000m	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
15	Siswa 15	L	A2B1	2	1	0	1	1	2	0	7	Sangat Kurang
16	Siswa 16	L	A2B1	1	1	0	1	1	2	0	6	Sangat Kurang
17	Siswa 17	L	A2B1	1	1	0	1	1	1	0	5	Sangat Kurang
18	Siswa 18	L	A2B1	2	1	0	1	1	2	0	7	Sangat Kurang
19	Siswa 19	L	A2B1	1	1	0	2	1	2	0	7	Sangat Kurang
20	Siswa 20	L	A1B1	2	1	0	2	2	1	0	8	Sangat Kurang
21	Siswa 21	P	A1B2	1	0	1	1	1	0	1	5	Sangat Kurang
22	Siswa 22	P	A2B1	2	0	1	2	2	0	1	8	Sangat Kurang
23	Siswa 23	P	A2B1	2	0	1	2	1	0	1	7	Sangat Kurang
24	Siswa 24	P	A2B1	1	0	1	2	1	0	2	7	Sangat Kurang
25	Siswa 25	P	A2B1	1	0	1	1	1	0	1	5	Sangat Kurang
26	Siswa 26	P	A2B1	2	0	1	2	2	0	2	9	Sangat Kurang
27	Siswa 27	P	A2B2	1	0	1	2	1	0	2	7	Sangat Kurang
28	Siswa 28	P	A2B2	2	0	1	2	2	0	2	9	Sangat Kurang
29	Siswa 29	P	A2B2	2	0	1	1	1	0	1	6	Sangat Kurang
30	Siswa 30	P	A2B2	1	0	1	2	1	0	2	7	Sangat Kurang
31	Siswa 31	P	A2B2	1	0	1	1	1	0	2	6	Sangat Kurang
32	Siswa 32	P	A1B1	2	0	1	1	1	0	2	7	Sangat Kurang
33	Siswa 33	P	A1B1	2	0	1	2	1	0	2	8	Sangat Kurang
34	Siswa 34	P	A1B1	1	0	1	1	1	0	2	6	Sangat Kurang
35	Siswa 35	P	A1B1	2	0	1	1	1	0	2	7	Sangat Kurang
36	Siswa 36	P	A1B1	3	0	2	3	3	0	3	14	Sedang
37	Siswa 37	L	A1B1	4	3	0	4	2	2	0	15	Sedang

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Lari 60m	Gantung Angkat Tubuh	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncak Tegak	Lari 1200m	Lari 1000m	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
38	Siswa 38	L	A1B1	2	3	0	4	2	3	0	14	Sedang
39	Siswa 39	L	A1B1	3	2	0	3	3	3	0	14	Sedang
40	Siswa 40	L	A1B1	4	2	0	4	3	3	0	16	Sedang

Lampiran 6. Data Post-test TKJI

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncak tegak	Lari 1200m	Lari 1000m	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
1	Siswa 1	L	A1B2	3	3	0	4	2	2	0	14	Sedang
2	Siswa 2	L	A1B2	4	3	0	4	2	2	0	15	Sedang
3	Siswa 3	L	A1B2	1	2	0	4	3	3	0	13	Sedang
4	Siswa 4	L	A1B2	4	4	0	4	3	3	0	16	Sedang
5	Siswa 5	L	A1B2	2	2	0	3	4	3	0	14	Sedang
6	Siswa 6	P	A1B2	4	0	3	4	2	0	2	15	Sedang
7	Siswa 7	P	A1B2	2	0	2	3	4	0	3	14	Sedang
8	Siswa 8	P	A1B2	4	0	4	4	3	0	3	16	Sedang
9	Siswa 9	P	A1B2	4	0	3	4	2	0	2	15	Sedang
10	Siswa 10	L	A2B2	1	2	0	4	3	3	0	13	Sedang
11	Siswa 11	L	A2B2	2	2	0	3	4	3	0	14	Sedang

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncak tegak	Lari 1200m	Lari 1000m	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
12	Siswa 12	L	A2B2	4	3	0	4	2	2	0	15	Sedang
13	Siswa 13	L	A2B2	1	2	0	4	3	3	0	13	Sedang
14	Siswa 14	L	A2B2	3	3	0	2	4	4	0	16	Sedang
15	Siswa 15	L	A2B1	2	2	0	3	4	3	0	14	Sedang
16	Siswa 16	L	A2B1	4	3	0	4	2	2	0	15	Sedang
17	Siswa 17	L	A2B1	2	2	0	3	4	3	0	14	Sedang
18	Siswa 18	L	A2B1	2	2	0	3	3	3	0	13	Sedang
19	Siswa 19	L	A2B1	3	3	0	2	4	4	0	16	Sedang
20	Siswa 20	L	A1B1	4	3	0	4	2	2	0	15	Sedang
21	Siswa 21	P	A1B2	5	0	3	4	3	0	3	18	Baik
22	Siswa 22	P	A2B1	3	0	4	4	4	0	4	19	Baik
23	Siswa 23	P	A2B1	3	0	3	3	4	0	4	17	Baik
24	Siswa 24	P	A2B1	5	0	3	4	3	0	3	18	Baik
25	Siswa 25	P	A2B1	3	0	4	4	4	0	4	19	Baik
26	Siswa 26	P	A2B1	2	0	3	4	4	0	4	17	Baik
27	Siswa 27	P	A2B2	5	0	3	4	3	0	3	18	Baik
28	Siswa 28	P	A2B2	3	0	4	4	4	0	4	19	Baik
29	Siswa 29	P	A2B2	5	0	3	4	3	0	3	18	Baik
30	Siswa 30	P	A2B2	5	0	3	4	3	0	2	17	Baik
31	Siswa 31	P	A2B2	5	0	3	4	3	0	3	18	Baik
32	Siswa 32	P	A1B1	3	0	4	4	4	0	4	19	Baik
33	Siswa 33	P	A1B1	4	0	3	3	3	0	4	17	Baik
34	Siswa 34	P	A1B1	4	0	3	3	3	0	5	18	Baik

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncak tegak	Lari 1200m	Lari 1000m	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
35	Siswa 35	P	A1B1	5	0	3	3	3	0	5	19	Baik
36	Siswa 36	P	A1B1	3	0	4	5	5	0	4	21	Sangat Baik
37	Siswa 37	L	A1B1	5	5	0	5	3	4	0	22	Sangat Baik
38	Siswa 38	L	A1B1	5	5	0	4	5	4	0	23	Sangat Baik
39	Siswa 39	L	A1B1	3	4	0	5	5	4	0	21	Sangat Baik
40	Siswa 40	L	A1B1	5	5	0	5	3	4	0	22	Sangat Baik



Lampiran 7. Pengelompokan hasil pre-test

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Hasil TKJI	Kategori	Nilai
1	Siswa 20	L	A1B1	8	Sangat Kurang	8
2	Siswa 32	P	A1B1	7	Sangat Kurang	7
3	Siswa 33	P	A1B1	8	Sangat Kurang	8
4	Siswa 34	P	A1B1	6	Sangat Kurang	6
5	Siswa 35	P	A1B1	7	Sangat Kurang	7
6	Siswa 36	P	A1B1	14	Sedang	14
7	Siswa 37	L	A1B1	15	Sedang	15
8	Siswa 38	L	A1B1	14	Sedang	14
9	Siswa 39	L	A1B1	14	Sedang	14
10	Siswa 40	L	A1B1	16	Sedang	16
Jumlah Nilai TKJI				109		
11	Siswa 1	L	A1B2	9	Sangat Kurang	9
12	Siswa 2	L	A1B2	9	Sangat Kurang	9
13	Siswa 3	L	A1B2	6	Sangat Kurang	6

rata-rata **10,9**

14	Siswa 4	L	A1B2	6	Sangat Kurang	6
15	Siswa 5	L	A1B2	6	Sangat Kurang	6
16	Siswa 6	P	A1B2	11	Kurang	11
17	Siswa 7	P	A1B2	10	Kurang	10
18	Siswa 8	P	A1B2	11	Kurang	11
19	Siswa 9	P	A1B2	10	Kurang	10
20	Siswa 21	P	A1B2	8	Sangat Kurang	8
Jumlah Nilai TKJI				86		
21	Siswa 15	L	A2B1	7	Sangat Kurang	7
22	Siswa 16	L	A2B1	6	Sangat Kurang	6
23	Siswa 17	L	A2B1	5	Sangat Kurang	5
24	Siswa 18	L	A2B1	7	Sangat Kurang	7
25	Siswa 19	L	A2B1	7	Sangat Kurang	7
26	Siswa 22	P	A2B1	8	Sangat Kurang	8
27	Siswa 23	P	A2B1	7	Sangat Kurang	7
28	Siswa 24	P	A2B1	7	Sangat Kurang	7
29	Siswa 25	P	A2B1	5	Sangat Kurang	5
30	Siswa	P	A2B1	9	Sangat	9

rata-rata **8,6**

	26				Kurang
Jumlah Nilai TKJI				68	
31	Siswa 10	L	A2B2	9	Sangat Kurang
32	Siswa 11	L	A2B2	8	Sangat Kurang
33	Siswa 12	L	A2B2	7	Sangat Kurang
34	Siswa 13	L	A2B2	8	Sangat Kurang
35	Siswa 14	L	A2B2	7	Sangat Kurang
36	Siswa 27	P	A2B2	7	Sangat Kurang
37	Siswa 28	P	A2B2	9	Sangat Kurang
38	Siswa 29	P	A2B2	6	Sangat Kurang
39	Siswa 30	P	A2B2	7	Sangat Kurang
40	Siswa 31	P	A2B2	6	Sangat Kurang
Jumlah Nilai TKJI				74	

rata-rata	6,8
	9
	8
	7
	8
	7
	7
	9
	6
	7
	6
rata-rata	7,4



Lampiran 8. Pengelompokan hasil post-test

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelompok Tes	Hasil TKJI	Kategori	Nilai
1	Siswa 20	L	A1B1	15	Sedang	15
2	Siswa 32	P	A1B1	19	Baik	19
3	Siswa 33	P	A1B1	17	Baik	17
4	Siswa 34	P	A1B1	18	Baik	18
5	Siswa 35	P	A1B1	19	Baik	19
6	Siswa 36	P	A1B1	21	Sangat Baik	21
7	Siswa 37	L	A1B1	22	Sangat Baik	22
8	Siswa 38	L	A1B1	23	Sangat Baik	23
9	Siswa 39	L	A1B1	21	Sangat Baik	21
10	Siswa 40	L	A1B1	22	Sangat Baik	22
Jumlah Nilai TKJI				197		
rata-rata						19,7
11	Siswa 1	L	A1B2	14	Sedang	14
12	Siswa 2	L	A1B2	15	Sedang	15
13	Siswa 3	L	A1B2	13	Sedang	13
14	Siswa 4	L	A1B2	16	Sedang	16
15	Siswa 5	L	A1B2	14	Sedang	14
16	Siswa 6	P	A1B2	15	Sedang	15
17	Siswa 7	P	A1B2	14	Sedang	14
18	Siswa 8	P	A1B2	16	Sedang	16
19	Siswa 9	P	A1B2	15	Sedang	15
20	Siswa 21	P	A1B2	18	Baik	18
Jumlah Nilai TKJI				150		
rata-rata						15

21	Siswa 15	L	A2B1	14	Sedang
22	Siswa 16	L	A2B1	15	Sedang
23	Siswa 17	L	A2B1	14	Sedang
24	Siswa 18	L	A2B1	13	Sedang
25	Siswa 19	L	A2B1	16	Sedang
26	Siswa 22	P	A2B1	19	Baik
27	Siswa 23	P	A2B1	17	Baik
28	Siswa 24	P	A2B1	18	Baik
29	Siswa 25	P	A2B1	19	Baik
30	Siswa 26	P	A2B1	17	Baik
Jumlah Nilai TKJI				162	
31	Siswa 10	L	A2B2	13	Sedang
32	Siswa 11	L	A2B2	14	Sedang
33	Siswa 12	L	A2B2	15	Sedang
34	Siswa 13	L	A2B2	13	Sedang
35	Siswa 14	L	A2B2	16	Sedang
36	Siswa 27	P	A2B2	18	Baik
37	Siswa 28	P	A2B2	19	Baik
38	Siswa 29	P	A2B2	18	Baik
39	Siswa 30	P	A2B2	17	Baik
40	Siswa 31	P	A2B2	18	Baik
Jumlah Nilai TKJI				161	

14	
15	
14	
13	
16	
19	
17	
18	
19	
17	
rata-rata	16,2
13	
14	
15	
13	
16	
18	
19	
18	
17	
18	
rata-rata	16,1

Lampiran 9. Rata-rata peningkatan dari pre-test ke post-test

Pre test	post test	peningkatan
Nilai	Nilai	Nilai
8	15	7
7	19	12
8	17	9
6	18	12
7	19	12
14	21	7
15	22	7
14	23	9
14	21	7
16	22	6
jumlah	Jumlah	jumlah
109	197	88
Rata - rata	rata-rata	rata-rata
10,9	19,7	8,8
SD	SD	SD
3,98469	2,54078	2,39444
9	14	5
9	15	6
6	13	7
6	16	10
6	14	8
11	15	4
10	14	4
11	16	5

	10		15		5
	8		18		10
jumlah	86	jumlah	150	jumlah	64
rata-rata	8,6	rata-rata	15	rat-rata	6,4
SD	2,01108	SD	1,41421	SD	2,27058
	7		14		7
	6		15		9
	5		14		9
	7		13		6
	7		16		9
	8		19		11
	7		17		10
	7		18		11
	5		19		14
	9		17		8
jumlah	68	jumlah	162	jumlah	94
rata-rata	6,8	rata-rata	16,2	rat-rata	9,4
SD	1,22927	SD	2,14994	SD	2,27058
	9		13		4
	8		14		6
	7		15		8
	8		13		5
	7		16		9
	7		18		11
	9		19		10

	6		18		12
	7		17		10
	6		18		12
jumlah	74	jumlah	161	jumlah	87
rata-rata	7,4	rata-rata	16,1	rata-rata	8,7
SD	1,07497	SD	2,23358	SD	2,86938



Lampiran 10. Dokumentasi kegiatan TKJI dan Latihan senam







SITAS PENDIDIKAN G



UNDIKSHA









Lampiran 11. Biografi Penulis



Sri Suryani, lahir di Bima pada tanggal 13 Agustus Tahun 1981 dari pasangan H. Kamsu dan Siti Mariam. Anak ke sembilan dari sembilan orang bersaudara ini menempuh pendidikan sekolah dasar di SD Negeri O'o Lulus pada Tahun 1992, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 2 Wera Lulus pada Tahun 1995 dan melanjutkan ke SMK Negeri 2 Raba Bima Lulus pada Tahun 1998. Setelah tamat SMA, Penulis melanjutkan kuliah di IKIP Mataram yang saat ini sudah menjadi UNDIKMA dengan mengambil jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Tahun 2003-2006. Pada tahun 1999-2002 Penulis sempat mengikuti tes KOWAT akan tetapi tidak lulus. Penulis menjadi CPNS pada Tahun 2009 dengan penempatan di SMAN 1 Donggo. Penulis lulus pendidikan profesi guru pada Tahun 2012. 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.