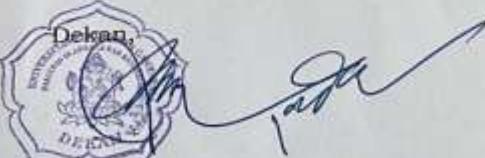
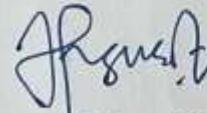


lampiran 0 1.Jadwal Waktu Penelitian

kegiatan	Bulan															
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ACC judul																
Progress Bab 1,2,3																
Bimbingan Bab 1,2,3																
Revisi Bab 1,2,3																
ACC Proposal																
Ujian Proposal																
Revisi pasca ujian proposal																
Acc proposal di siak																
Penyusunaan instumen penelitian																
Progress Bab 4&5																
Bimbingan Bab 4&5																
Ujian skripsi																



Lampiran 0 2. Surat tugas pembimbing

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdaem, Singaraja-Bali																					
SURAT TUGAS Nomor: 174.07/UN48.12.5/PP/2024																					
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:</p> <table border="0"> <tr> <td>1.</td> <td>Nama : I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>NIP : 198006062008121002</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sebagai : Pembimbing Utama</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.</td> </tr> <tr> <td></td> <td>NIP : 198503082019031005</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sebagai : Pembimbing Wakil</td> </tr> </table> <p>dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:</p> <table border="0"> <tr> <td>Nama : Deva Oktav Riana</td> </tr> <tr> <td>NIM : 2116011061</td> </tr> <tr> <td>Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</td> </tr> <tr> <td>Jurusan : Pendidikan Olahraga</td> </tr> <tr> <td>Judul : Pengaruh Pemberian Tayangan Video Motivasi Latihan Atlet Puslat Cabor Renang Kota Denpasar.</td> </tr> </table> <p>Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;">  <p>Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP. 196805172001121001</p> </div> <div style="flex: 1;"> <p>Singaraja, 22 Juli 2024 Ketua Jurusan,</p>  <p>Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. NIP. 198008112008121001</p> </div> </div>	1.	Nama : I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.		NIP : 198006062008121002		Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi		Sebagai : Pembimbing Utama	2.	Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.		NIP : 198503082019031005		Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi		Sebagai : Pembimbing Wakil	Nama : Deva Oktav Riana	NIM : 2116011061	Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	Jurusan : Pendidikan Olahraga	Judul : Pengaruh Pemberian Tayangan Video Motivasi Latihan Atlet Puslat Cabor Renang Kota Denpasar.
1.	Nama : I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.																				
	NIP : 198006062008121002																				
	Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi																				
	Sebagai : Pembimbing Utama																				
2.	Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.																				
	NIP : 198503082019031005																				
	Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi																				
	Sebagai : Pembimbing Wakil																				
Nama : Deva Oktav Riana																					
NIM : 2116011061																					
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi																					
Jurusan : Pendidikan Olahraga																					
Judul : Pengaruh Pemberian Tayangan Video Motivasi Latihan Atlet Puslat Cabor Renang Kota Denpasar.																					

Lampiran 0 3. Surat Observasi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHARGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jineng/Lum Singaraja - Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 6 Mei 2025

Nomor : 587/UN48.12.1/PP/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Observasi

Yth. Ketua Akustik Denpasar
 di
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/Ibu untuk mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melaksanakan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	: Deva Okav Riana
Nomor Induk Mahasiswa	: 21160111061
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Pemberian Tayangan Video Motivasi Terhadap Motivasi Latihan Atlet Posisit Cabor Renang Kota Denpasar

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I.



I Gede Suwiwa.
 NIP.198501172008121001



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2006 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik/Item Dokumen Elektronik dan/atau hasil kerjanya bersifat hak cipta yang sah"
- Dokumen ini tidak boleh diunggah ke jaringan internet dan/atau dimanfaatkan untuk kegiatan komersial tanpa izin dari penulis
- Sumber dapat dilihat pada halaman akhir dengan menggunakan code yang telah tersedia



Lampiran 0 4. surat permohonan penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali.Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 28571) Kode Pos. 81116.

Singaraja, 6 Mei 2025

Nomor : 587/UN48.12.1/PP/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Akuatik Denpasar
 di
 Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/Ibu untuk mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama	:	Deva Oktav Riana
Nomor Induk Mahasiswa	:	2316011061
Prodi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	:	Pengaruh Pemberian Tayangan Video Motivasi Terhadap Motivasi Latihan Atlet Puslat Cabor Renang Kota Denpasar

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terimakasih,

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,


Gede Suwiwa,
 NIP.198501172008121001



Bali
 Sertifikasi
 Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Eletronik dan/atau Dokumen Eletronik dan/atau hasil ilcegaknya merupakan bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda di fondatanganan ketara elektrofikm menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan kasih lantarnya dengan menggunakan *code* yang telah tersedia

Lampiran 0 5. Uji angket judges I

UJI ANGKET JUDGES I

Judul : PENGARUH PEMBERIAN TAYANGAN VIDEO MOTIVASI TERHADAP MOTIVASI LATIHAN ATLET PUSLAT CABOR RENANG KOTA DENPASAR

Sasaran : Atlet Puslat Cabor Renang Kota Denpasar

Peneliti : Deva Oktav Riana

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Dosen : Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

Nama Validator : Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

SOAL PERNYATAAN:

Skala: **SS** = Sangat Sesuai, **S** = Sesuai, **TS** = Tidak Sesuai, **STS** = Sangat Tidak Sesuai

NO	SOAL	SS	S	TS	STS	keterangan
1	Saya merasa bosan saat menjalani latihan olahraga.					
2	Saya tidak menikmati setiap proses latihan, apalagi jika terasa berat					
3	Latihan membuat saya merasa lebih hidup dan bertenaga.					
4	Saya tidak merasa tertantang untuk memperbaiki kemampuan saya.					
5	Saya ingin menjadi lebih baik dalam olahraga yang saya tekuni.					
6	Saya merasa tertantang untuk mencapai target yang saya buat sendiri.					
7	Saya merasa puas ketika berhasil menyelesaikan latihan dengan baik.					
8	Saya merasa bangga ketika					

	kemampuan saya meningkat.				
9	Saya tetap tiidak termotivasi meskipun hasil Latihan saya membaik.				
10	Saya merasa bangga ketika berhasil menyelesaikan sesi latihan berat.				
11	Keberhasilan dalam latihan membuat saya semakin percaya diri.				
12	Saya tidak merasa senang saat meningkatkan teknik olahraga saya.				
13	Dukungan dari pelatih tidak membuat saya lebih semangat berlatih.				
14	Saya merasa lebih termotivasi jika keluarga saya mendukung saya berlatih.				
15	Kata-kata semangat dari orang lain tidak berpengaruh terhadap semangat latihan saya.				
16	Saya termotivasi oleh penghargaan atau medali yang bisa saya raih.				
17	Saya ingin mendapat pengakuan sebagai atlet berprestasi.				
18	Saya tidak terlalu berlatih keras untuk menjadi juara kompetisi.				
19	Saya tidak merasa harus berlatih meskipun banyak orang menaruh harapan pada saya.				
20	Saya tidak merasa tertekan meskipun tidak latihan dan mengecewakan orang lain.				
21	Saya berlatih karena takut dianggap malas oleh lingkungan sekitar.				
22	Saya tidak terlalu berusaha dalam latihan meskipun tim saya mengharapkan kemenangan.				
23	Saya merasa bertanggung jawab kepada tim untuk selalu latihan.				
24	Saya tidak terlalu khawatir mengecewakan pelatih dan rekan				

	setim.				
25	Melihat atlet lain bekerja keras tidak membuat saya lebih semangat berlatih.				
26	Persaingan dengan teman satu tim membuat saya lebih giat latihan.				
27	Saya merasa tertantang untuk mengalahkan performa teman saya.				
28	Saya senang mendapat pujian setelah latihan yang baik.				
29	Saya tidak merasa dihargai meskipun orang lain mengakui kerja keras saya.				
30	Saya lebih semangat latihan jika pelatih memuji perkembangan saya.				



Lampiran 0 6. Uji angket judges II

UJI ANGKET JUDGES II

Judul	:	PENGARUH PEMBERIAN TAYANGAN VIDEO MOTIVASI TERHADAP MOTIVASI LATIHAN ATLET PUSLAT CABOR RENANG KOTA DENPASAR
Sasaran	:	Atlet Puslat Cabor Renang Kota Denpasar
Peneliti	:	Deva Oktav Riana
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Olahraga dan Kesehatan
Dosen	:	Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing		I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
Instansi/Lembaga	:	Universitas Pendidikan Ganesha
Nama Validator	:	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P.
Instansi/Lembaga	:	Universitas Pendidikan Ganesha

SOAL PERNYATAAN:

Skala: **SS** = Sangat Sesuai, **S** = Sesuai, **TS** = Tidak Sesuai, **STS** = Sangat Tidak Sesuai

NO	SOAL	SS	S	TS	STS	keterangan
1	Saya merasa bosan saat menjalani latihan olahraga.					
2	Saya tidak menikmati setiap proses latihan, apalagi jika terasa berat					
3	Latihan membuat saya merasa lebih hidup dan bertenaga.					
4	Saya tidak merasa tertantang untuk memperbaiki kemampuan saya.					
5	Saya ingin menjadi lebih baik dalam olahraga yang saya tekuni.					
6	Saya merasa tertantang untuk mencapai target yang saya buat sendiri.					
7	Saya merasa puas ketika berhasil menyelesaikan latihan dengan baik.					
8	Saya merasa bangga ketika kemampuan saya meningkat.					
9	Saya tetap tiadak termotivasi meskipun hasil Latihan saya membaik.					
10	Saya merasa bangga ketika berhasil menyelesaikan sesi latihan berat.					

11	Keberhasilan dalam latihan membuat saya semakin percaya diri.				
12	Saya tidak merasa senang saat meningkatkan teknik olahraga saya.				
13	Dukungan dari pelatih tidak membuat saya lebih semangat berlatih.				
14	Saya merasa lebih termotivasi jika keluarga saya mendukung saya berlatih.				
15	Kata-kata semangat dari orang lain tidak berpengaruh terhadap semangat latihan saya.				
16	Saya termotivasi oleh penghargaan atau medali yang bisa saya raih.				
17	Saya ingin mendapat pengakuan sebagai atlet berprestasi.				
18	Saya tidak terlalu berlatih keras untuk menjadi juara kompetisi.				
19	Saya tidak merasa harus berlatih meskipun banyak orang menaruh harapan pada saya.				
20	Saya tidak merasa tertekan meskipun tidak latihan dan mengecewakan orang lain.				
21	Saya berlatih karena takut dianggap malas oleh lingkungan sekitar.				
22	Saya tidak terlalu berusaha dalam latihan meskipun tim saya mengharapkan kemenangan.				
23	Saya merasa bertanggung jawab kepada tim untuk selalu latihan.				
24	Saya tidak terlalu khawatir mengecewakan pelatih dan rekan setim.				
25	Melihat atlet lain bekerja keras tidak membuat saya lebih semangat berlatih.				
26	Persaingan dengan teman satu tim membuat saya lebih giat latihan.				
27	Saya merasa tertantang untuk mengalahkan performa teman saya.				
28	Saya senang mendapat pujian setelah latihan yang baik.				
29	Saya tidak merasa dihargai meskipun orang lain mengakui kerja keras saya.				
30	Saya lebih semangat latihan jika pelatih memuji perkembangan saya.				

Lampiran 0 7. Soal angket *pre-test* dan *post-test*

**SOAL ANGKET PRE-TEST POST-TEST
LEMBAR VALID**

N0 SOAL	KOEFISIEN KORELASI (r)	keterangan
1	0,54	valid
2	0,60	valid
3	0,52	valid
4	0,59	valid
5	0,66	valid
6	0,63	valid
7	0,53	valid
8	0,49	valid
9	0,82	valid
10	0,55	valid
11	0,57	valid
12	0,51	valid
13	0,57	valid
14	0,60	valid
15	0,68	valid
16	0,62	valid
17	0,60	valid
18	0,54	valid
19	0,67	valid
20	0,41	valid
21	0,51	valid
22	0,51	valid
23	0,45	valid
24	0,66	valid
25	0,54	valid

Keputusan r lebih dari 0,3 maka soal dinyatakan valid

Lampiran 0 8. Uji validitas angket

UJI VALIDITAS ANGKET

R	NO BUTIR BULIR ANGKET																									T. SENOR
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97
2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97
3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	93
5	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	91
6	6	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	91
7	7	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	91
8	8	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	97
9	9	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	95
10	10	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	93
11	11	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	89
12	12	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	87
13	13	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	91
14	14	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	85
15	15	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	93
16	16	6	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	94
17	17	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	94
18	18	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
19	19	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
20	20	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	90
R	X	70	67	73	76	74	75	73	77	75	74	73	75	75	74	73	73	75	74	73	75	74	73	75	75	1850
status	hitung	0,39	0,40	0,52	0,59	0,66	0,63	0,53	0,49	0,82	0,55	0,57	0,51	0,57	0,60	0,68	0,62	0,60	0,54	0,67	0,41	0,51	0,51	0,66	0,54	

Lampiran 0 9. Uji validitas angket soal No1

Uji Validitas angket soal No 1.

R	1	total skor	xi-x	yi-y	(xi-x)(yi-y)	(xi-x)2	(yi-y)2
1	3	93	-0,5	7,1	-3,55	0,25	50,41
2	2	79	-1,5	-6,9	10,35	2,25	47,61
3	4	85	0,5	-0,9	-0,45	0,25	0,81
4	4	82	0,5	-3,9	-1,95	0,25	15,21
5	4	91	0,5	5,1	2,55	0,25	26,01
6	3	83	-0,5	-2,9	1,45	0,25	8,41
7	4	80	0,5	3,1	1,55	0,25	9,61
8	4	89	0,5	3,1	1,55	0,25	9,61
9	4	94	0,5	8,1	4,05	0,25	65,61
10	4	89	0,5	3,1	1,55	0,25	9,61
11	3	89	-0,5	3,1	-1,55	0,25	9,61
12	3	87	-0,5	1,1	-0,55	0,25	1,21
13	3	83	-0,5	-2,9	1,45	0,25	8,41
14	2	84	-1,5	-1,9	2,85	2,25	3,61
15	4	84	0,5	-1,9	-0,95	0,25	3,61
16	4	80	0,5	-5,9	-2,95	0,25	34,81
17	4	88	0,5	2,1	1,05	0,25	4,41
18	4	86	0,5	0,1	0,05	0,25	0,01
19	4	94	0,5	8,1	4,05	0,25	65,61
20	3	78	-0,5	-7,9	3,95	0,25	62,41
	70	1718			24,5	9	436,6
	3,5	85,9					

$$\begin{aligned}
 r &= (24,5/9*436,6)(24,5/3*20,89) \\
 &= 24,5/62,67 = 0,39
 \end{aligned}$$

Setiap butir angket dikatakan valid apabila koefesien kolerasi pearson $\geq 0,3$. Berdasarkan hasil analisis validitas angket menggunakan rumus kolerasi product moment dan kriteria pengujian valid jika $r \geq 0,3$ maka didapatkan soal angket no 1 yang di uji coba dinyatakan valid karena $r = 0,39 > 0,03$.

Lampiran 10. Uji Reliabilitas

UJI RELIABELITAS

No	LAMPIRAN 10. UJI RELIABELITAS																									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	56
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
5	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	56
6	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
7	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	52
8	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	51
9	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	51	
10	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	53
11	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	53
12	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	57
13	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	56
14	2	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	55
15	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
16	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	54
17	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	53
18	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	53
19	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54
20	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	50
Jumlah	80	67	79	76	74	73	71	75	74	75	74	72	75	75	75	74	73	73	73	75	74	78	75	75	1850	
Rata-rata	3,69	3,05	3,05	3,08	3,70	3,65	3,75	3,70	3,76	3,70	3,65	3,75	3,75	3,70	3,68	3,65	3,65	3,75	3,70	3,70	3,59	3,75	3,75	3,57		
Varian	9	631	451	321	42	451	251	371	43	371	42	451	371	371	371	42	451	451	451	371	42	42	18	372	372	365

K=25

K-1=24

$$\sum S_i^2 = 10,55$$

$$s_{total}^2 = 85,9$$

Berdasarkan data yang diperoleh koefisien reliabelitas soal angket sebagai berikut:

$$\alpha = (k / (k-1)) * (1 - (\sum s_i^2 / s_{total}^2))$$

$$\alpha = (25 / (25-1)) * (1 - (10,55 / 85,9))$$

$$\alpha = (25 / (24)) * (1 - (10,55 / 85,9))$$

$$\alpha = 1,04 * (1 - (0,12))$$

$$\alpha = 1,04 * 0,88$$

$$\alpha = 0,92 \text{ (Sangat reliabel)}$$

Lampiran 11. Data nama atlet PUSLAT cabor renang Kota Denpasar
DATA NAMA ATLET

NO	NAMA	CLUB	L/P
1	I Komang Dekotama	Tirta Harapan SC.	L
2	Putu Adrian Budhi	Tirta Ria SC.	L
3	Edgar Garuda Wijaya	Elang Laut SC.	L
4	I Kadek Novalino	Telaga Biru SC.	L
5	I Putu Farden	Telaga Biru SC.	L
6	Satria Andrew Tan	Takahide SC.	L
7	Gede Yoga Bayu	Tirta Harapan SC.	L
8	Bagus Satria Wirasatya	Jatayu SC.	L
9	Rohedi Arya	Takahide SC.	L
10	Nyoman Dananjaya	Telaga Biru SC.	L
11	Muhhamad Hassan	Telaga Biru SC.	L
12	Gede Yajamana Swaha	Tirta Harapan SC.	L
13	Mohamad Rafly	Jatayu SC.	L
14	Nyoman Asoka	Telaga Biru SC.	P
15	Putu Indira	Telaga Biru SC.	P
16	Desak Nyoman Shiva	Elang Laut SC.	P
17	Regita Adek Bintang	Telaga Biru SC.	P
18	Dewi Novita Lestari	Elang Laut SC.	P
19	Ni Putu Grace	Tirta Harapan SC.	P
20	Desak Mauline	Tirta Harapan SC.	P
21	Ni Putu Kyomi	Jatayu SC.	P
22	Kadek Dyanti	Tirta Ria SC.	P
23	Neema Mulansari	Tirta Harapan SC.	P
24	Made Hanna	Telaga Biru SC.	P
25	Komang Widya	Tirta Harapan SC.	P
26	Kadek Rania	Tirta Harapan SC.	P
27	Aime Kansil	Elang Laut SC.	P
28	Aprilina Shita	Elang Laut SC.	P
29	Ayu Shintya	Elang Laut SC.	P
30	Kadek Harry Sukma	Elang Laut SC.	L
31	Putu Harra Natha	Elang Laut SC.	L
32	Dyon Diputra	Takahide SC.	L

Lampiran 12. Data skor *pre-test* dan *post-test*

Post Test	Pree Test
87	60
90	63
88	60
92	69
86	60
88	62
84	62
90	70
93	70
88	60
88	58
90	68
89	62
87	66
89	68
91	70
92	62
78	51
89	61
82	56
84	58
84	60
81	54
87	55
89	60
86	60
85	50
86	60
90	68
92	70
98	72
89	58

Lampiran 13. Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Statistik W	p-value	Keterangan
Pre-Test	0,9433	0,0931	Normal
Post-Test	0,9708	0,5212	Normal

Interpretasi:

Berdasarkan tabel 12, nilai p-value kedua kelompok $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

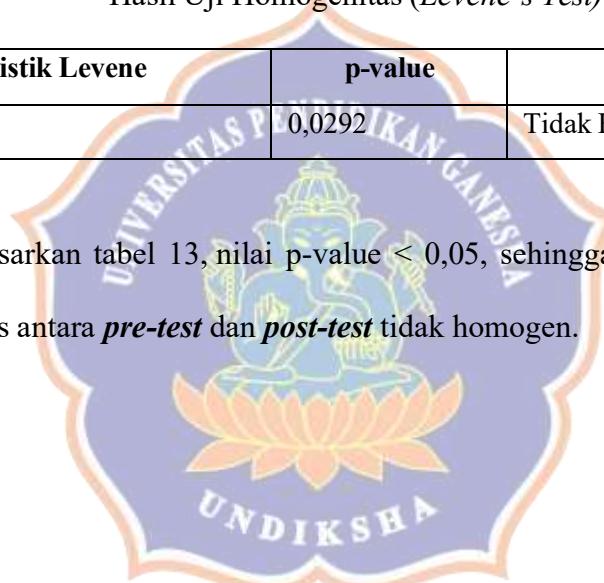
Lampiran 14. Uji Homogenitas

Hasil Uji Homogenitas (*Levene's Test*)

Statistik Levene	p-value	Keterangan
4,9848	0,0292	Tidak Homogen

Interpretasi:

Berdasarkan tabel 13, nilai p-value $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians antara *pre-test* dan *post-test* tidak homogen.



Lampiran 15. Tabel Distribusi -T

Tabel Distribusi-T

d/alpha	0.3249	0.0000	0.0777	0.3338	0.2706	0.3005	0.3567	0.36693
0.3287	0.2165	1.4866	2.0590	4.3612	0.3646	0.3248	0.3591	0.3591
0.3367	0.1649	1.4319	2.2584	3.5625	4.5407	0.3609	12.9269	
0.3407	0.1402	2.5532	2.1758	2.7795	3.1770	4.8055	0.6101	
0.3452	0.7287	1.4079	2.0150	2.5708	3.3649	4.0221	0.0886	
0.3488	0.7376	1.4399	2.5432	3.4469	3.1427	1.2078	5.9268	
0.3532	0.7153	1.4349	1.8948	2.2946	3.3959	3.4995	5.9273	
0.3562	0.7084	1.2968	1.8795	2.3065	3.3965	3.2554	5.0418	
0.3610	0.2597	1.0850	3.6853	5.2922	2.8735	3.2496	4.7802	
0.3652	0.6996	2.0725	1.4125	2.2182	3.7648	3.1691	4.5861	
0.3676	0.6974	1.3634	1.7759	2.2010	2.7781	3.1058	4.4170	
0.3700	0.6935	1.3592	5.7923	2.3798	2.8829	3.0545	4.3178	
0.3748	0.6918	2.3902	1.7309	2.3804	3.8504	3.0229	4.2268	
0.3763	0.6924	3.3450	1.7053	3.1449	2.9125	3.3508	4.1405	
0.3779	0.6912	1.3408	1.7533	3.1315	2.8525	3.3467	4.0728	
0.3798	0.6905	3.6566	1.7452	3.1399	2.5885	4.9208	4.6550	
0.3813	0.6892	1.3334	1.7098	2.3098	3.5629	2.8902	3.9951	
0.3853	0.6884	1.3104	5.7343	2.3809	2.5324	2.8784	3.9218	
0.3869	0.6876	1.3277	3.7288	2.0990	2.5939	2.8609	3.8894	
0.3887	0.6870	1.3233	1.7247	2.0880	2.5390	2.8453	3.8495	
0.3906	0.6864	1.3238	1.7207	2.0796	2.8177	2.8514	3.8093	
0.3914	0.6858	1.3232	1.2571	2.0739	2.3993	2.8138	3.7501	
0.3958	0.6853	1.3195	1.7139	2.0687	3.4999	2.8073	3.7676	
0.3962	0.6849	1.3178	1.7105	2.0618	2.4922	2.7969	3.7458	
0.3983	0.6844	1.3168	1.7083	2.0595	2.4831	2.7878	3.7254	
0.3990	0.6840	1.3150	1.7055	2.0555	2.4786	2.7782	3.7069	
0.4000	0.6837	1.3137	1.7013	2.0518	2.4727	2.7707	3.6894	
0.4058	0.6834	2.1427	1.7051	2.0484	2.4671	2.7633	3.6739	
0.4067	0.6830	1.4138	1.6991	2.0453	2.4620	2.7564	3.6594	
0.4056	0.6828	1.3154	1.6973	2.0456	2.4573	2.7500	3.6460	



Lampiran 16. Dokumentasi pengambilan data







RIWAYAT HIDUP



Deva Oktav Riana lahir di Denpasar, 13 Oktober 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri bernama Bapak Drs. I wayan Wiarta, S.Pd., M. For dan Ibu NI Kadek Darwati. Penulis berkewarganegaraan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di JL. Gatot Subroto I/XXIII, Gg Sari Ayu No 27, Banjar Tegeh Sari, Desa Tonja, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan sekolah dasar di SDN 22 Dauh Puri dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan di SMPN 2 Denpasar dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2021, penulis lulus dari SMA K Harapan Jurusan IPA dan melanjutkan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

