

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1. Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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

Nomor : 5871/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 24 November 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

Kepada Yth:

- 1 Dr. Wati Danardani, S.Pd., M.A. **Instrumen Keseimbangan**
- 2 Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or

Dengan hormat, melalui surat ini kami sampaikan permohonan dan kesediaan Bapak/Ibu sebagai Tim Uji Validasi Instrumen.

Atas nama

Nama : Luh Riani

NIM : 2429121020

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.

Korprodi

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Sekprodi

Kadek Yogi Purwa Lestmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Direktor Program Pascasarjana Undiksha



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 2. Hasil Uji Judges Instrumen

VALIDASI INSTRUMEN KESEIMBANGAN TUBUH

Judul : Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh ditinjau dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar
Sasaran : Siswa Sekolah Dasar di Gugus VI Sukasada
Peneliti : Luh Riani
Prodi : S2 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha

Definisi Konseptual

Keseimbangan adalah kemampuan motorik dasar yang digunakan untuk mempertahankan posisi tubuh secara stabil, baik ketika tubuh berada dalam keadaan diam (statis) maupun saat melakukan gerakan (dinamis). Pada siswa sekolah dasar, keseimbangan merupakan bagian dari perkembangan motorik yang berfungsi untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari, keterampilan olahraga, serta koordinasi tubuh saat bergerak sehingga siswa mampu mengontrol posisi tubuh secara optimal sesuai tuntutan aktivitas.

Definisi Operasional

Keseimbangan siswa sekolah dasar diukur melalui dua jenis tes, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

1. Keseimbangan statis diukur menggunakan Stork Stand Test, dengan indikator berupa kemampuan siswa mempertahankan posisi berdiri pada satu kaki selama mungkin tanpa kehilangan posisi awal. Skor diperoleh berdasarkan durasi waktu (dalam detik) sesuai kategori penilaian.
2. Keseimbangan dinamis diukur menggunakan Walk the Line Test, dengan indikator berupa kemampuan siswa berjalan menyusuri garis lurus dengan pola langkah tumit-ke-jari (heel-to-toe) secara tepat. Skor diperoleh dari jumlah langkah yang benar dalam satu lintasan bolak-balik sesuai skema penilaian.

Nilai total keseimbangan diperoleh dari penggabungan skor statis dan dinamis, kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori tertentu (Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, dan Kurang).

Stork Stand Test (Statis)

1. Peralatan yang digunakan

- a. Lingkaran dengan diameter 40 cm di tempat yang datar dan kering
- b. Stopwatch
- c. Alat tulis
- d. Formulir tes

2. Prosedur pelaksanaan



- 1) Sikap awal berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
 - 2) Ke dua tangan bisa disilang didepan dada sambil mata dipejamkan selama melakukan tes. sesuai contoh pada gambar diatas.
 - 3) Berdirilah pada satu kaki yang paling kuat, kemudian angkat kaki lainnya dan letakkan ujung kaki tersebut di bagian dalam lutut kaki tumpu.
 - 4) Berdirilah selama mungkin.
 - 5) Teste akan dihentikan tesnya jika teste membuka mata
- #### 3. Prosedur Penilaian
- 1) Waktu akan dihentikan apabila teste membuka mata.
 - 2) Menggerakkan tangan dari posisi awal, jika sudah berubah dari posisi tersebut maka penilaian dihentikan.
 - 3) Meletakkan dan menggerakkan kakinya, seperti berikut :
 - a. Mengubah posisi kaki dari tempat seharusnya,
 - b. Menurunkan kaki yang diangkat ke lantai, atau
 - c. Menggeser/menapakkan kaki penopang.
 - 4) Kesempatan dilakukan sebanyak 3 kali, dengan tujuan sebagai berikut :
 - a. Peserta bisa mendapatkan hasil terbaik,
 - b. Mengurangi pengaruh kesalahan teknis atau ketidaksiapan,
 - c. Memberikan nilai yang paling representatif dari kemampuan sebenarnya.

5) Norma skor penilaian

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>50"	Sempurna	>30"
4	50 – 41"	Baik sekali	30 – 23"
3	40 – 31"	Baik	22 – 16"
2	30 – 20"	Cukup	15 – 10"
1	< 20"	Kurang	<10"

Walk the Line Test (Dinamis)

Keseimbangan dinamis siswa diukur menggunakan instrumen walk the line test dengan modifikasi protokol dan skema penilaian khusus (berdasarkan jumlah langkah tepat) sebagai berikut:

1. Peralatan yang Digunakan

- a. Garis lurus sepanjang 3 meter yang ditempel di lantai menggunakan marker yang jelas terlihat.
- b. Lantai datar dan keras, seperti keramik atau permukaan rata lainnya.
- c. Ruang yang aman, bebas hambatan di sisi kiri dan kanan.
- d. Kaos kaki untuk mengurangi pengaruh variabel alas kaki.

2. Prosedur Pelaksanaan

- a. Subjek berdiri di ujung garis dalam posisi *tandem stance* (satu kaki di depan, tumit menyentuh jari kaki belakang).
- b. Posisi tangan: lurus di samping tubuh atau sedikit disamping dengan rileks; tidak boleh membuka terlalu lebar untuk menjaga stabilitas buatan.
- c. Posisi kepala dan wajah: menghadap ke depan dengan pandangan diarahkan lurus ke depan, bukan ke bawah.
- d. Instruksi: berjalan maju mengikuti garis dengan pola tumit-ke-jari (*heel-to-toe*) hingga mencapai ujung lintasan.
- e. Setelah sampai di ujung, lakukan putaran 180° secara perlahan tanpa keluar dari garis.
- f. Lanjutkan berjalan kembali ke titik awal dengan pola langkah yang sama. Satu perjalanan bolak-balik dihitung sebagai satu lintasan.
- g. Pengamat berada di samping peserta untuk memastikan keselamatan tanpa memberikan bantuan fisik kecuali diperlukan.

3. Prosedur Penilaian

- a. Penilaian didasarkan pada jumlah langkah tumit-ke-jari yang benar (*heel-to-toe*) dalam lintasan bolak-balik.
- b. Setiap langkah dianggap benar jika tumit kaki depan menyentuh jari kaki belakang secara tepat, tanpa melebar ke samping, tanpa kehilangan keseimbangan, dan tanpa menyentuh lantai dengan tangan atau memerlukan dukungan.
- c. Jika subjek melakukan langkah melebar, menginjak samping garis, berhenti, atau menggunakan tangan untuk keseimbangan → langkah tersebut tidak dihitung sebagai langkah tepat.



Skema Penilaian & Kategori Hasil

Berdasarkan distribusi skor dan tujuan penelitian, digunakan 5 kategori hasil sebagai berikut:

Jumlah Langkah Tepat (lintasan bolak-balik)	Kreteria	Skor
≥ 25 langkah	Sempurna	5
20 – 24 langkah	Baik Sekali	4
15 – 19 langkah	Baik	3
10 – 14 langkah	Cukup	2
< 10 langkah	Kurang	1

Justifikasi dan Validitas Instrumen

- Walk the Line Test dikenal sebagai salah satu tes keseimbangan / kontrol postural yang sensitif terhadap perubahan kemampuan motorik, karena posisi tandem (tumit-ke-jari) mempersempit basis tumpuan dan menuntut koordinasi serta kontrol postur. Literatur

klinis dan neuro-motor menggunakan tandem gait / heel-to-toe walking untuk mendeteksi gangguan keseimbangan.

- Karena prosedur relatif sederhana, tidak memerlukan alat mahal, dan dapat dilaksanakan di ruang kelas atau aula sekolah, tes ini cocok untuk penelitian lapangan dengan siswa sekolah dasar.
- Skema penilaian berdasarkan jumlah langkah tepat memberikan hasil kuantitatif yang mudah dianalisis secara statistik, memungkinkan perbandingan pre/post intervensi (misalnya: sebelum dan sesudah permainan tradisional), serta memungkinkan analisis hubungan dengan variabel lain seperti Indeks Massa Tubuh (IMT).
- Kategori hasil (Sempurna → Kurang) dirancang agar dapat menunjukkan spektrum kemampuan — dari tingkat optimal sampai rendah — dan melihat apakah intervensi (permainan tradisional) memberi dampak khususnya pada peningkatan keseimbangan ke tingkat tinggi (Sempurna / Baik Sekali).

Kategori Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar

Rentang Skor Total	Kategori	Intrepetasi
10	Sempurna	Performa optimal pada kedua komponen
9-8	Baik Sekali	Keseimbangan sangat baik, hanya koreksi minor
6-7	Baik	Keseimbangan baik namun masih memerlukan beberapa koreksi
4-5	Cukup	Keseimbangan terjaga namun sering perlu koreksi/penyangga
3-2	Kurang	Keseimbangan lemah, sering kehilangan stabilitas

Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/pemyataan instrument.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Tidak Relevan
 - 2 = Kurang Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan

3. Berikan tanda checklist (√) pada kolom TR (Tidak Relevan) jika skor yang diberikan 1, KR (Kurang Relevan) jika skor yang diberikan 2, R (Relevan) skor yang diberikan 3, dan SR (Sangat Relevan) 4.
4. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
Stork Stand Test	Teknik keseimbangan statis				
Walk the Line Test	Teknik keseimbangan dinamis				
Jumlah					

Format Penilaian Keseimbangan Tubuh

No.	Nama Siswa	Stork Stand Test	Skor Statis	Walk the Line Test	Skor Dinamis	Jumlah	Kategori

Komentar

Saran Perbaikan

Gunakan kalimat operasional pada tahap-tahap prosedur pelaksanaan tes.

Singaraja, 8 Desember 2025

Pakar I Validasi Instrumen



Dr. Wasti Danardani, S.Pd.,M.A.

NIP. 197806012001122001

VALIDASI INSTRUMEN KESEIMBANGAN TUBUH

- Judul : Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh ditinjau dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar
- Sasaran : Siswa Sekolah Dasar di Gugus VI Sukasada
- Peneliti : Luh Riani
- Prodi : S2 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha

Definisi Konseptual

Keseimbangan adalah kemampuan motorik dasar yang digunakan untuk mempertahankan posisi tubuh secara stabil, baik ketika tubuh berada dalam keadaan diam (statis) maupun saat melakukan gerakan (dinamis). Pada siswa sekolah dasar, keseimbangan merupakan bagian dari perkembangan motorik yang berfungsi untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari, keterampilan olahraga, serta koordinasi tubuh saat bergerak sehingga siswa mampu mengontrol posisi tubuh secara optimal sesuai tuntutan aktivitas.

Definisi Operasional

Keseimbangan siswa sekolah dasar diukur melalui dua jenis tes, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

1. Keseimbangan statis diukur menggunakan Stork Stand Test, dengan indikator berupa kemampuan siswa mempertahankan posisi berdiri pada satu kaki selama mungkin tanpa kehilangan posisi awal. Skor diperoleh berdasarkan durasi waktu (dalam detik) sesuai kategori penilaian.
2. Keseimbangan dinamis diukur menggunakan Walk the Line Test, dengan indikator berupa kemampuan siswa berjalan menyusuri garis lurus dengan pola langkah tumit-ke-jari (heel-to-toe) secara tepat. Skor diperoleh dari jumlah langkah yang benar dalam satu lintasan bolak-balik sesuai skema penilaian.

Nilai total keseimbangan diperoleh dari penggabungan skor statis dan dinamis, kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori tertentu (Sempurna, Baik Sekali, Baik, Cukup, dan Kurang).

Stork Stand Test (Statis)

1. Peralatan yang digunakan

- a. Lokasi yang kering
- b. Stopwatch
- c. Alat tulis
- d. Formulir tes

2. Prosedur pelaksanaan



- 1) Sikap awal berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- 2) Ke dua tangan bisa direntangkan bisa juga disilang didepan dada sambil mata dipejamkan sesuai contoh pada gambar diatas.
- 3) Berdirilah pada salah satu kaki yang terkuat, angkat kaki yang lain dan tempelkan pada lutut kaki tumpu.
- 4) Berdirilah selama mungkin.

Penilaian

- 1) Waktu akan dihentikan apabila teste membuka mata.
- 2) Menggerakkan tangan dari posisi awal yang sudah dipilih, apabila peserta didik memilih posisi tangan direntangkan atau dilipat didepan dada, jika sudah berubah dari posisi tersebut maka penilaian dihentikan.
- 3) Meletakkan dan menggerakkan kakinya.
 - a. Mengubah posisi kaki dari tempat seharusnya,
 - b. Menurunkan kaki yang diangkat ke lantai, atau
 - c. Menggeser/menapakkan kaki penopang,
- 4) Kesempatan dilakukan sebanyak 3 kali.
 - a. Peserta bisa mendapatkan hasil terbaik,
 - b. Mengurangi pengaruh kesalahan teknis atau ketidaksiapan,
 - c. Memberikan nilai yang paling representatif dari kemampuan sebenarnya.

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>50"	Sempurna	>30"
4	50 – 41"	Baik sekali	30 – 23"
3	40 – 31"	Baik	22 – 16"
2	30 – 20"	Cukup	15 – 10"
1	< 20"	Kurang	< 10"

Data Normatif untuk Balance Tes

Walk the Line Test (Dinamis)

Keseimbangan dinamis siswa diukur menggunakan instrumen walk the line test dengan modifikasi protokol dan skema penilaian khusus (berdasarkan jumlah langkah tepat) sebagai berikut:

Pelaksanaan Tes

- Garis lurus sepanjang 3 meter dipasang pada lantai datar dan keras (keramik atau permukaan rata), menggunakan pita/marker agar terlihat jelas.
- Subjek berdiri di ujung garis dalam posisi tandem (satu kaki di depan, tumit depan menyentuh jari kaki belakang).
- Instruksi: berjalan maju sepanjang garis dengan pola tumit-ke-jari (heel-to-toe), menuju ujung lintasan, kemudian melakukan *putaran 180°*, lalu berjalan kembali ke titik awal dengan pola yang sama — seluruh gerakan dianggap satu "lintasan bolak-balik".
- Selama berjalan, pengamat berada di samping untuk menjaga keamanan, tanpa memberikan dukungan kecuali diperlukan untuk keselamatan.
- Sepatu datar atau barefoot (tanpa alas) digunakan agar variabel alas kaki tidak mempengaruhi hasil.

Penilaian: Jumlah Langkah Tepat

- Penilaian didasarkan pada jumlah langkah tumit-ke-jari yang benar (heel-to-toe) dalam lintasan bolak-balik.
- Setiap langkah dianggap benar jika tumit kaki depan menyentuh jari kaki belakang secara tepat, tanpa melebar ke samping, tanpa kehilangan keseimbangan, dan tanpa menyentuh lantai dengan tangan atau memerlukan dukungan.

- Jika subjek melakukan langkah melebar, menginjak samping garis, berhenti, atau menggunakan tangan untuk keseimbangan → langkah tersebut tidak dihitung sebagai langkah tepat.



Skema Penilaian & Kategori Hasil

Berdasarkan distribusi skor dan tujuan penelitian, digunakan 5 kategori hasil sebagai berikut:

Jumlah Langkah Tepat (lintasan bolak-balik)	Kreteria	Skor
≥ 25 langkah	Sempurna	5
20 – 24 langkah	Baik Sekali	4
15 – 19 langkah	Baik	3
10 – 14 langkah	Cukup	2
< 10 langkah	Kurang	1

Justifikasi dan Validitas Instrumen

- Walk the Line Test dikenal sebagai salah satu tes keseimbangan / kontrol postural yang sensitif terhadap perubahan kemampuan motorik, karena posisi tandem (tumit-ke-jari) mempersempit basis tumpuan dan menuntut koordinasi serta kontrol postur. Literatur klinis dan neuro-motor menggunakan tandem gait / heel-to-toe walking untuk mendeteksi gangguan keseimbangan.
- Karena prosedur relatif sederhana, tidak memerlukan alat mahal, dan dapat dilaksanakan di ruang kelas atau aula sekolah, tes ini cocok untuk penelitian lapangan dengan siswa sekolah dasar.

- Skema penilaian berdasarkan jumlah langkah tepat memberikan hasil kuantitatif yang mudah dianalisis secara statistik, memungkinkan perbandingan pre/post intervensi (misalnya: sebelum dan sesudah permainan tradisional), serta memungkinkan analisis hubungan dengan variabel lain seperti Indeks Massa Tubuh (IMT).
- Kategori hasil (Sempurna → Kurang) dirancang agar dapat menunjukkan spektrum kemampuan — dari tingkat optimal sampai rendah — dan melihat apakah intervensi (permainan tradisional) memberi dampak khususnya pada peningkatan keseimbangan ke tingkat tinggi (Sempurna / Baik Sekali).

Kategori Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar

Rentang Skor Total	Kategori	Intrepetasi
10	Sempurna	Performa optimal pada kedua komponen
9-8	Baik Sekali	Keseimbangan sangat baik, hanya koreksi minor
6-7	Baik	Keseimbangan baik namun masih memerlukan beberapa koreksi
4-5	Cukup	Keseimbangan terjaga namun sering perlu koreksi/penyangga
3-2	Kurang	Keseimbangan lemah, sering kehilangan stabilitas

Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/pernyataan instrument.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:
 - 1 = Tidak Relevan
 - 2 = Kurang Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
3. Berikan tanda checklist (√) pada kolom TR (Tidak Relevan) jika skor yang diberikan 1, KR (Kurang Relevan) jika skor yang diberikan 2, R (Relevan) skor yang diberikan 3, dan SR (Sangat Relevan) 4.
4. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

Aspek yang dinilai	Deskripsi	Kriteria Relevan			
		TR (1)	KR (2)	R (3)	SR (4)
Stork Stand Test	Teknik keseimbangan statis				
Walk the Line Test	Teknik keseimbangan dinamis				
Jumlah					

Format Penilaian Keseimbangan Tubuh

No.	Nama Siswa	Stork Stand Test	Skor Statis	Walk the Line Test	Skor Dinamis	Jumlah	Kategori

Komentar

Setelah saya cermati terkait secara keseluruhan sudah bagus, namun gambarnya di setiap tahapan di berikan keterangan gambar dan cara melaksanakan tes.

Saran Perbaikan

Gambar di kasi penjelasan tahapanya dan keterangan, contog gambar 01. Sampel....

Singaraja, 8 Desember 2025

Pakar II Validasi Instrumen



Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or.,M.Or

NIP. 198405212008121002

Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Coba Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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

Nomor : 6320/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 18 Desember 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

Kepada Yth:

Kepala SD Negeri 3 Sukasada

di -

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian tesis Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Mahasiswa atas nama

Nama : Luh Riani

NIM : 2429121020

Judul : PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALI TERHADAP

Penelitian : PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH DITINJAU DARI
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) SISWA SEKOLAH DASAR

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian **"Instrumen Keseimbangan"** pada SD Negeri 3 Sukasada yang Bapak/Ibu pimpin. Mengingat pentingnya tahapan tersebut sebagai satu kesatuan dalam penyelesaian tesis dan penuntasan studi mahasiswa, maka besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu mengabulkan permohonan kami.

Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

Korprodi

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Sekprodi

Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Wakil Direktur I Program Pascasarjana Undiksha



Lida Bagus Pitu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 4. Surat Ijin Uji Coba Instrumen


PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 SUKASADA
Alamat: Jelantik Gingsir, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng

SURAT IJIN UJI COBA INSTRUMEN
NOMOR : 423/10/I/TU/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MADE REDIASTINI,S.Pd.SD
NIP : 19841124 200604 2 013
Jabatan : Kepala SD Negeri 3 Sukasada

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : LUH RIANI
NIM : 2429121020
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Fakultas : Pascasarjana
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha

Diberikan ijin untuk melaksanakan Uji coba instrumen penelitian “ Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar ” di SD Negeri 3 Sukasada, pada tanggal 07 Januari dan 14 Januari 2026.

Dernikian Surat Ijin ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sukasada, 14 Januari 2026
Kepala SD Negeri 3 Sukasada

Made Rediastini, S.Pd. SD
NIP. 19841124 200604 2 013

Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen Hasil Belajar Keseimbangan

Uji Instrumen Minggu ke 1

No.	Nama Siswa	Stork Stand Test			Skor Statis	Walk the Line Test			Skor Dinamis	Jumlah	Kategori
1	S1	16	22	25	4	14	16	18	3	7	Baik
2	S2	20	25	30	4	13	15	19	3	7	Baik
3	S3	15	10	24	4	15	19	18	3	7	Baik
4	S4	25	35	45	4	20	15	31	4	8	Baik Sekali
5	S5	30	37	47	4	23	25	20	5	9	Baik Sekali
6	S6	25	35	40	3	20	24	21	4	7	Baik
7	S7	32	35	42	4	20	21	25	5	9	Baik sekali
8	S8	15	10	14	2	13	19	20	4	6	Baik
9	S9	20	15	22	3	14	20	23	4	7	Baik
10	S10	32	38	43	4	20	23	24	4	8	Baik sekali
11	S11	35	40	38	3	20	15	19	4	7	Baik
12	S12	20	15	23	4	14	20	15	4	8	Baik sekali
13	S13	15	20	22	3	14	15	19	3	6	Baik
14	S14	35	40	42	4	19	20	24	4	8	Baik sekali
15	S15	30	35	43	4	20	19	24	4	8	Baik sekali
16	S16	29	35	40	3	15	19	20	4	7	Baik
17	S17	15	10	13	2	10	14	19	3	5	Cukup
18	S18	28	35	42	4	15	19	20	4	8	Baik Sekali
19	S19	35	40	45	4	19	15	20	4	8	Baik sekali
20	S20	25	30	25	4	13	19	15	3	7	Baik
21	S21	35	40	40	3	15	19	20	4	7	Baik
22	S22	40	35	42	4	11	14	19	3	7	Baik

Uji Instrumen Minggu ke 2

No.	Nama Siswa	Stork Stand Test			Skor Statis	Walk the Line Test			Skor Dinamis	Jumlah	Kategori
1	S1	22	27	31	3	18	19	20	4	7	Baik
2	S2	30	29	25	4	19	15	22	4	8	Baik sekali
3	S3	25	15	10	4	20	18	19	4	8	Baik sekali
4	S4	40	47	35	4	21	24	19	4	8	Baik sekali
5	S5	47	50	37	4	19	20	24	4	8	Baik sekali
6	S6	35	40	25	3	22	20	23	4	7	Baik
7	S7	42	40	35	4	20	22	24	4	8	Baik Sekali
8	S8	15	16	17	3	19	20	14	4	7	Baik
9	S9	17	20	25	4	14	20	24	4	8	Baik sekali
10	S10	30	35	43	4	23	22	24	4	8	Baik sekali
11	S11	38	40	35	3	19	17	20	4	7	Baik
12	S12	23	15	20	4	14	15	20	4	8	Baik sekali
13	S13	15	22	20	3	29	17	20	4	7	Baik
14	S14	40	42	35	4	24	19	20	4	8	Baik sekali
15	S15	43	35	30	4	19	21	24	4	8	Baik sekali
16	S16	35	40	29	3	20	21	19	4	7	Baik
17	S17	10	13	15	2	14	15	20	4	6	Baik
18	S18	35	28	42	4	20	19	18	4	8	Baik Sekali
19	S19	40	35	45	4	19	15	20	4	8	Baik sekali
20	S20	25	30	26	4	15	14	19	3	7	Baik
21	S21	40	35	42	4	24	19	20	4	8	Baik sekali



Lampiran 6. Hasil Uji Coba Instrumen IMT

No.	Nama	Kelas	L/P	Tgl. Lahir	Tgl. Pendaftaran	Umur (Th)	Umur (Bln)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi Badan (m)	BMI	P5	P85	P95	Kategori	Sekolah
1	S1	V	P	2015-01-04	2026-01-07	11	132	15	115	1,15	11,3422	14,363	19,973	22,152	Underweight	SDN 3 Sukasada
2	S2	V	P	2014-12-23	2026-01-07	11	132	35	112	1,12	27,9018	14,363	19,973	22,152	Obesity	SDN 3 Sukasada
3	S3	V	P	2014-12-20	2026-01-07	11	132	15	105	1,05	13,6054	14,363	19,973	22,152	Underweight	SDN 3 Sukasada
4	S4	V	L	2015-06-10	2026-01-07	10	126	18	113	1,13	14,0966	14,287	18,9	20,656	Underweight	SDN 3 Sukasada
5	S5	V	L	2014-05-05	2026-01-07	11	140	20	115	1,15	15,1229	14,741	19,777	21,756	Normal	SDN 3 Sukasada
6	S6	V	L	2014-04-02	2026-01-07	11	141	19	119	1,19	13,4171	14,777	19,844	21,838	Underweight	SDN 3 Sukasada
7	S6	V	L	2014-11-17	2026-01-07	11	133	20	120	1,2	13,8889	14,501	19,322	21,191	Underweight	SDN 3 Sukasada
8	S8	V	P	2014-11-04	2026-01-07	11	134	19	116	1,16	14,1201	14,447	20,125	22,333	Underweight	SDN 3 Sukasada
9	S9	V	P	2014-06-19	2026-01-07	11	138	16	115	1,15	12,0983	14,623	20,439	22,703	Underweight	SDN 3 Sukasada
10	S10	V	L	2015-02-24	2026-01-07	10	130	46	154	1,54	19,3962	14,406	19,137	20,958	Overweight	SDN 3 Sukasada
11	S11	V	L	2015-01-09	2026-01-07	10	131	23	108	1,08	19,7188	14,437	19,198	21,035	Overweight	SDN 3 Sukasada
12	S12	V	P	2015-04-06	2026-01-07	10	129	13	98	0,98	13,536	14,242	19,751	21,887	Underweight	SDN 3 Sukasada
13	S13	V	P	2014-12-07	2026-01-07	11	133	18	110	1,1	14,876	14,405	20,048	22,242	Normal	SDN 3 Sukasada
14	S14	V	L	2014-11-14	2026-01-07	11	133	15	105	1,05	13,6054	14,501	19,322	21,191	Underweight	SDN 3 Sukasada
15	S15	V	L	2014-08-25	2026-01-07	11	136	18	115	1,15	13,6106	14,6	19,513	21,43	Underweight	SDN 3 Sukasada
16	S16	V	L	2014-08-01	2026-01-07	11	137	40	143	1,43	19,5609	14,634	19,578	21,51	Normal	SDN 3 Sukasada
17	S17	V	P	2014-08-02	2026-01-07	11	137	20	120	1,2	13,8889	14,578	20,359	22,609	Underweight	SDN 3 Sukasada
18	S18	V	L	2015-04-29	2026-01-07	10	128	12	101	1,01	11,7636	14,346	19,017	20,805	Underweight	SDN 3 Sukasada
19	S19	V	L	2014-09-22	2026-01-07	11	135	19	113	1,13	14,8798	14,566	19,449	21,35	Normal	SDN 3 Sukasada
20	S20	V	P	2015-05-02	2026-01-07	10	128	40	143	1,43	19,5609	14,204	19,679	21,8	Normal	SDN 3 Sukasada
21	S21	V	L	2014-05-24	2026-01-07	11	139	18	113	1,13	14,0966	14,704	19,71	21,673	Underweight	SDN 3 Sukasada
22	S22	V	L	2014-10-19	2026-01-07	11	134	18	115	1,15	13,6106	14,533	19,385	21,27	Underweight	SDN 3 Sukasada
1	S1	5B	L	2014-12-24	2026-01-07	11	132	22	115	1,15	16,6352	14,469	19,26	21,113	Normal	SDN 3 Sukasada
2	S2	5B	L	2015-04-30	2026-01-07	10	128	15	106	1,06	13,3499	14,346	19,017	20,805	Underweight	SDN 3 Sukasada
3	S3	5B	L	2014-09-06	2026-01-07	11	136	15	109	1,09	12,6252	14,6	19,513	21,43	Underweight	SDN 3 Sukasada
4	S4	5B	L	2013-03-09	2026-01-07	12	153	20	120	1,2	13,8889	15,266	20,711	22,874	Underweight	SDN 3 Sukasada
5	S5	5B	L	2015-01-08	2026-01-07	10	131	16	103	1,03	15,0815	14,437	19,198	21,035	Normal	SDN 3 Sukasada
6	S6	5B	L	2014-07-17	2026-01-07	11	137	17	110	1,1	14,0496	14,634	19,578	21,51	Underweight	SDN 3 Sukasada
7	S7	5B	P	2014-10-24	2026-01-07	11	134	38	135	1,35	20,8505	14,447	20,125	22,333	Overweight	SDN 3 Sukasada
8	S8	5B	L	2014-08-04	2026-01-07	11	137	15	115	1,15	11,3422	14,634	19,578	21,51	Underweight	SDN 3 Sukasada
9	S9	5B	L	2014-05-12	2026-01-07	11	139	19	110	1,1	15,7025	14,704	19,71	21,673	Normal	SDN 3 Sukasada
10	S10	5B	L	2015-06-30	2026-01-07	10	126	38	136	1,36	20,545	14,287	18,9	20,656	Overweight	SDN 3 Sukasada
11	S11	5B	L	2014-09-30	2026-01-07	11	135	15	110	1,1	12,3967	14,566	19,449	21,35	Underweight	SDN 3 Sukasada
12	S12	5B	L	2014-05-12	2026-01-07	11	139	25	115	1,15	18,9036	14,704	19,71	21,673	Normal	SDN 3 Sukasada
13	S13	5B	L	2015-04-22	2026-01-07	10	128	16	104	1,04	14,7929	14,346	19,017	20,805	Normal	SDN 3 Sukasada
14	S14	5B	P	2015-01-20	2026-01-07	10	131	16	107	1,07	13,975	14,322	19,898	22,063	Underweight	SDN 3 Sukasada
15	S15	5B	P	2014-12-20	2026-01-07	11	132	19	115	1,15	14,3667	14,363	19,973	22,152	Normal	SDN 3 Sukasada
16	S16	5B	L	2015-03-02	2026-01-07	10	130	35	125	1,25	22,4	14,406	19,137	20,958	Obesity	SDN 3 Sukasada
17	S17	5B	P	2015-03-18	2026-01-07	10	129	18	109	1,09	15,1502	14,242	19,751	21,887	Normal	SDN 3 Sukasada
18	S18	5B	P	2014-09-07	2026-01-07	11	136	15	110	1,1	12,3967	14,533	20,28	22,516	Underweight	SDN 3 Sukasada
19	S19	5B	P	2014-12-01	2026-01-07	11	133	18	112	1,12	14,3495	14,405	20,048	22,242	Underweight	SDN 3 Sukasada
20	S20	5B	P	2014-12-26	2026-01-07	11	132	19	117	1,17	13,8798	14,363	19,973	22,152	Underweight	SDN 3 Sukasada
21	S21	5B	P	2015-04-18	2026-01-07	10	128	19	100	1	19	14,204	19,679	21,8	Normal	SDN 3 Sukasada



Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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

Singaraja, 12 Januari 2026

Nomor : 6510/UN48.14/KM/2026
Hal : **Mohon Ijin Penelitian Tesis**
Yth. : Ketua Gugus VI Kecamatan Sukasada

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 mengijinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALI TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH DITINJAU DARI
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) SISWA SEKOLAH DASAR

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

Menyetujui,

Korprodi S2 Pendidikan Olahraga

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Sekprodi S2 Pendidikan Olahraga

Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,



Ida Bagus Pitu Arnyaria
NIP. 195812311986011005

Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian



IJIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/139/SDNIPA/I/2026

Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth:

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
di
Singaraja

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Nomor 6510/UN48.14/KM/2026 tanggal 12 Januari 2026 perihal Permohonan Ijin Penelitian Tesis, bersama ini kami menyampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada mahasiswa berikut:

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar

untuk menggunakan peserta didik SD Negeri 1 Panji Anom sebagai sample penelitian dengan tetap mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku.

Demikian surat izin ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Panji Anom, 12 Januari 2026
Kepala SD Negeri 1 Panji Anom



GEDE SUTAMA, S.Pd. SD
NIP. 19700907 200501 1 011



Panji Anom, 12 Januari 2026

IJIN PENELITIAN

Nomor : 423.7/ 04 /II/TU/2025
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
di
Singaraja

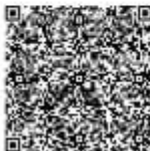
Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Nomor 6510/UN48.14/KM/2026 tanggal 12 Januari 2026 perihal Permohonan Ijin Penelitian Tesis, bersama ini kami menyampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada mahasiswa berikut:

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar

untuk melakukan penelitian di SD Negeri 2 Panji Anom dengan tetap mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku disekolah.

Demikian surat izin ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



Dokumen ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UNIT PELAKSANA PENDIDIKAN KECAMATAN SUKASADA
SEKOLAH DASAR NEGERI 4 PANJI ANOM
Br. Dinas Paucoran, Ds. Panji Anom, Kec. Sukasada, Kab. Buleleng

IJIN PENELITIAN

Nomor : No. 045.2/ 276/ TU.2026
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
di
Singaraja

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Nomor 6510/UN48.14/KM/2026 tanggal 12 Januari 2026 perihal Permohonan Ijin Penelitian Tesis, bersama ini kami menyampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada mahasiswa berikut:

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar

untuk melakukan penelitian di SD Negeri 4 Panji Anom dengan tetap mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku disekolah.

Demikian surat izin ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



Panji Anom, 12 Januari 2026
Kepala SD Negeri 4 Panji Anom
Luh Kutariani
Luh Kutariani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197008061990082001



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TEGALLINGGAH**



Alamat : RD Mundukfunci, Desa Tegallingsah, Kc. Suknada, Kab. Buleleng 81161
NPSN: 50100647 NSS: 101220106012 E-mail: sdnege2tegallingsah@yahoo.com

Nomor : 045.2/021/II/TU/2026
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Izin Penelitian

Yth. Direktur Program Pasca Sarjana Prodi Pendidikan Olahraga (S2)
di-
Tempat

Dengan hormat,
Menindaklanjuti surat bernomor: 6510/UN48.14/km/2026 tertanggal 12 Januari 2026 perihal permohonan izin penelitian dalam rangka penyusunan tesis bagi mahasiswa:

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Penelitian : PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALI TERHADAP
PENINGKATAN KESEIMBANGAN TUBUH DITINJAU DARI
INDEKS MASSA TUBUH (IMT) SISWA SEKOLAH DASAR

Bersama ini kami sampaikan bahwa kami memberikan izin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Tegallingsah terhitung sejak bulan Januari 2026 sampai dengan Februari 2026.

Demikian surat pemberian izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegallingsah, 12 Februari 2026
Kepala SD Negeri 2 Tegallingsah,



Putu Adi, R. Pratiwara, S.Pd.SD
NIP. 199210252006041013



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 4 TEGALLINGGAH

Alamat: Banjar Dinas Lebah Pupuan, Desa Tegallinggah, Kec. Sukasada, Kab. Buleleng Bali



IJIN PENELITIAN

Nomor : 054.2/02/SDN4TGL/1/2026

Nomor :
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha
di
Singaraja

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Nomor 6510/UN48.14/KM/2026 tanggal 12 Januari 2026 perihal Permohonan Izin Penelitian Tesis, bersama ini kami menyampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada mahasiswa berikut:

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar

untuk melakukan penelitian di SD Negeri 4 Tegallinggah dengan tetap mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku disekolah.

Demikian surat izin ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Tegallinggah, 12 Januari 2026
Kepala SD Negeri 4 Tegallinggah

Komang ariantini, S.Pd
NIP. 199806282019022003

Lampiran 9. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/147/SDNIPA/II/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gede Sutama, S.Pd.SD
NIP : 19700907 200501 1 011
Pangkat/Golongan : Pembina / IV.a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Panji Anom

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
Universitas : Undiksha Singaraja

Telah melakukan penelitian di SD Negeri 1 Panji Anom untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Panji Anom, 12 Pebruari 2026
Kepala SD Negeri 1 Panji Anom

DIBUKA
BULELENG
1-8-1960
I GEDE SUTAMA, S.Pd. SD
19700907 200501 1 011



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 PANJI ANOM

Alamat : Br. Dinas Lebah Slung, Desa Panji Anom, Kec. Sukasada, kab. Buleleng



Panji Anom, 12 Pebruari 2026

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 423.7/ 05 /II/TU/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Ketut Ida Rindawan, S.Pd
NIP : 198602032009021003
Pangkat/Golongan : Penata, III/c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Panji Anom

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
Universitas : Undiksha Singaraja

Telah melakukan penelitian di SD Negeri 2 Panji Anom untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Dokumen ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI 3 PANJI ANOM**

Banjar Dinas Batupulu Desa Panji Anom, Kec. Sukasada



**SURAT KETERANGAN
NOMOR : 045.2/11/SDN3PA/II/2026**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Kembariati, S.Pd
NIP : 198604012008032001
Jabatan : Kepala SD Negeri 3 Panji Anom

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha di SD Negeri 3 Panji Anom.

Demikian Surat keterangan ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Panji Anom, 12 Pebruari 2026
Kepala SD Negeri 3 Panji Anom

Ni Kadek Kembariati, S.Pd
NIP. 198604012008032001



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UNIT PELAKSANA PENDIDIKAN KECAMATAN SUKASADA
SEKOLAH DASAR NEGERI 4 PANJI ANOM
3r. Dinas Pancoran, Ds. Panji Anom, Kec. Sukasada, Kab. Buleleng

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : No. 045.2/ 279/ TU.2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Kutariani, S.Pd., M.Pd
NIP : 197008061990082001
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda / IVc
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 4 Panji Anom

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
Universitas : Undiksha Singaraja

Telah melakukan penelitian di SD Negeri 4 Panji Anom untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Panji Anom, 12 Pebruari 2026
Kepala SD Negeri 1 Panji Anom

Luh Kutariani, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197008061990082001



ꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁꦏꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁꦏꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁ

PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG

ꦤꦶꦠꦸꦥꦏꦸꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁꦏꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁꦏꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁ

DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA

ꦤꦶꦠꦸꦥꦏꦸꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁꦏꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁꦏꦧꦸꦭꦺꦭꦺꦁ

SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TEGALLINGGAH

Alamat: Banjar Dinas Tegallinggah, Desa Tegallinggah, Kecamatan Sukasada



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 813/145/SDN1TGLH/II/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nyoman Tri Wardiyasa, S.Pd.SD
NIP : 19750719 200501 1 008
Pangkat/Golongan : IIIc/ Petata Tk I
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Tegallinggah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
Universitas : Undiksha Singaraja

Telah melakukan penelitian di SD Negeri 1 Tegallinggah untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Tegallinggah, 12 Pebruari 2026
Kepala SD Negeri 1 Tegallinggah

Nyoman Tri Wardiyasa, S.Pd.SD
NIP.19750719 200501 1 008



PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 4 TEGALLINGGAH

Alamat: Banjar Dinas Lebah Pupuan, Desa Tegallinggah, Kec. Sukasada, Kab. Buleleng Bali



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 054.2/06/SDN4TGL/II/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Komang Ariantini, S.Pd
NIP : 199806282019022003
Pangkat/Golongan : Panata Muda Tingkat I/IIIb
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 4 Tegallinggah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Luh Riani
NIM : 2429121020
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
Universitas : Undiksha Singaraja

Telah melakukan penelitian di SD Negeri 4 Panji Anom untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tesis yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Bali Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Sekolah Dasar "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Panji Anom, 12 Pebruari 2026
Kepala SD Negeri 4 Tegallinggah


Komang ariantini, S.Pd
NIP. 199806282019022003

Lampiran 10. Modul Ajar Model Permainan Megoak-Goakan

MODUL AJAR

IDENTITAS	
Satuan Pendidikan	: SD Negeri 4 Panji Anom
Fase	: C
Kelas	: V
Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani (Permainan Tradisional Megoak - goakan)
Alokasi Waktu	: 3 x 35 Menit
SARANA PRASARANA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan olahraga atau halaman sekolah / ruang kelas. 2. Cone 3. <i>Stopwatch</i> 4. Peluit 5. Magnesium 	
MODEL PEMBELAJARAN	
Kooperatif berbasis permainan tradisional (Megoak-goakan)	
CAPAIAN PEMBELAJARAN	TUJUAN PEMBELAJARAN
Siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan, untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Siswa berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok.	Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
ASESMEN	

Penilaian Keterampilan

1. Stork Stand Test
2. Walk the line test

PEMAHAMAN BERMAKNA

Siswa dapat melakukan pembiasaan dalam melakukan aktivitas gerak untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk menunjang berbagai aktivitas sehari-hari.

KEGIATAN PEMBELAJARAN**PENDAHULUAN (20 Menit)****Pertemuan ke-1**

1. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah- langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi.
3. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).

Pertemuan ke-2 ke-3 dan ke-4

1. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional
2. Guru mengulas kembali terkait pertemuan minggu lalu.
3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah- langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi untuk melanjutkan materi yang telah disampaikan minggu lalu.
4. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).

INTI (95 Menit)**Pertemuan ke-1**

1. Guru menyampaikan pembelajaran kebugaran jasmani dan permainan tradisional megoak - goakan.
2. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan megoak - goakan.
3. Guru memperagakan dan melakukan simulasi cara bermain permainan tradisional megoak - goakan bersama siswa.

4. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok untuk bermain megoak - goakan.
5. Siswa melakukan permainan megoak - goakan dalam 2 x 10 menit
6. Setelah selesai bermain, Guru memberikan umpan balik terhadap permainan megoak - goakan baik dalam teknik maupun strategi.

Pertemuan ke-2

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

Pertemuan ke-3

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

Pertemuan ke-4

1. Guru menyampaikan tujuan pelaksanaan tes keseimbangan yang akan dilaksanakan.
3. Guru menyampaikan jenis tes yang akan dilaksanakan dan ketentuan dari masing-masing tes yaitu : Stork Stand Test, Walk the line test.
2. Guru dan siswa melakukan persiapan pelaksanaan tes.

PENUTUP (20 Menit)

Pertemuan ke-1

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

1) Norma skor penilaian Stork Stand Test

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>50"	Sempurna	>30"
4	50 – 41"	Baik sekali	30 – 23"
3	40 – 31"	Baik	22 – 16"
2	30 – 20"	Cukup	15 – 10"
1	< 20"	Kurang	< 10"

2) Norma skor penilaian Stork Stand Test

Jumlah Langkah Tepat (lintasan bolak-balik)	Kriteria	Skor
≥ 25 langkah	Sempurna	5
20 – 24 langkah	Baik Sekali	4
15 – 19 langkah	Baik	3
10 – 14 langkah	Cukup	2
< 10 langkah	Kurang	1

3) Format Penilaian Keseimbangan Tubuh

No.	Nama Siswa	Stork Stand			Skor Statis	Walk the Line Test			Skor Dinamis	Jumlah	Kategori

4) Kategori Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar

Rentang Total	Skor	Kategori	Intrepetasi
10		Sempurna	Performa optimal pada kedua komponen
9-8		Baik Sekali	Keseimbangan sangat baik, hanya koreksi minor
6-7		Baik	Keseimbangan baik namun masih memerlukan beberapa koreksi
4-5		Cukup	Keseimbangan terjaga namun sering perlu koreksi/penyangga
3-2		Kurang	Keseimbangan lemah, sering kehilangan stabilitas

Mengetahui

Sukasada, Januari 2026

Kepala Sekolah

Guru PJOK



Luh Kutariani, S.Pd., M.Pd.,
NIP. 197008061990082001

Ketut Wisata, S.Pd
NIP. 198805262020122001

Lampiran 11. Modul Ajar Model Permainan Mesiap-Siapan

MODUL AJAR

IDENTITAS	
Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Tegallingsah
Fase	: C
Kelas	: V
Pelajaran	: PJOK
Materi	: Kebugaran Jasmani Keseimbangan (Permainan Tradisional
Alokasi Waktu	Mesiap siapan) : 3 x 35 Menit
SARANA PRASARANA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lapangan olahraga atau halaman sekolah / ruang kelas. 2. Cone 3. <i>Stopwatch</i> 4. Peluit 5. Magnesium 	
MODEL PEMBELAJARAN	
Kooperatif berbasis permainan tradisional (Mesiap siapan)	
CAPAIAN PEMBELAJARAN	TUJUAN PEMBELAJARAN
Siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan, untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Siswa berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok.	Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.
ASESMEN	
Penilaian Keterampilan <ol style="list-style-type: none"> 1. Stork Stand Test 2. Walk the line test 	

PEMAHAMAN BERMAKNA

Siswa dapat melakukan pembiasaan dalam melakukan aktivitas gerak untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk menunjang berbagai aktivitas sehari-hari.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN (20 Menit)

Pertemuan ke-1

4. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah- langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi.
6. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).

Pertemuan ke-2 ke-3 dan ke-4

5. Berbaris, berdoa, presensi, menyanyikan lagu nasional
6. Guru mengulas kembali terkait pertemuan minggu lalu.
7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat, langkah- langkah pembelajaran, sistem penilaian, apersepsi, motivasi untuk melanjutkan materi yang telah disampaikan minggu lalu.
8. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin melakukan pemanasan (statis dan dinamis).

INTI (95 Menit)

Pertemuan ke-1

7. Guru menyampaikan pembelajaran kebugaran jasmani dan permainan tradisional Mesiap siapan.
8. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan Mesiap siapan.
9. Guru memperagakan dan melakukan simulasi cara bermain permainan tradisional Mesiap siapan bersama siswa.
10. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok untuk bermain Mesiap siapan.
11. Siswa melakukan permainan Mesiap siapan dalam 2 x 10 menit
12. Setelah selesai bermain, Guru memberikan umpan balik terhadap permainan Mesiap siapan baik dalam teknik maupun strategi.

Pertemuan ke-2

6. Guru menyampaikan kembali terkait penerapan permainan tradisional Mesiap siapan (terlampir) dengan materi kebugaran jamani. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan Mesiap siapan
7. Siswa melakukan permainan Mesiap siapan 2 x 10 menit
8. Setelah selesai bermain, siswa beristirahat sambil Guru memberikan umpan baik terkait jalannya permainan Mesiap siapan yang telah dilaksanakan (10 menit)
9. Siswa melakukan permainan Mesiap siapan kembali selama 2x10 menit
10. Guru memberikan umpan balik terkait pelaksanaan permainan Mesiap siapan baik teknik maupun taktik.

Pertemuan ke-3

6. Guru menyampaikan kembali terkait penerapan permainan tradisional Mesiap siapan (terlampir) dengan materi kebugaran jamani. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani apa saja yang dilatih dalam permainan Mesiap siapan
7. Siswa melakukan permainan Mesiap siapan 2 x 10 menit
8. Setelah selesai bermain, siswa beristirahat sambil Guru memberikan umpan baik terkait jalannya permainan Mesiap siapan yang telah dilaksanakan (10 menit)
9. Siswa melakukan permainan Mesiap siapan kembali selama 2 babak (2x10 menit)
10. Guru memberikan umpan balik terkait pelaksanaan permainan Mesiap siapan baik teknik maupun taktik.

Pertemuan ke-4

3. Guru menyampaikan tujuan pelaksanaan tes keseimbangan yang akan dilaksanakan.
3. Guru menyampaikan jenis tes yang akan dilaksanakan dan ketentuan dari masing-masing tes yaitu : Stork Stand Test, Walk the line test.
4. Guru dan siswa melakukan persiapan pelaksanaan tes.

PENUTUP (20 Menit)

Pertemuan ke-1

6. Melakukan pendinginan
7. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada siswa, baik kelompok dan atau individu.
8. Guru menyampaikan bahwa untuk pertemuan selanjutnya siswa masih mempelajari teknik dan strategi permainan Mesiap siapan
9. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja siswa melaksanakan permainan tradisional Mesiap siapan maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
10. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

Pertemuan ke-2

6. Melakukan pendinginan
7. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada siswa, baik kelompok dan atau individu.
8. Guru menyampaikan bahwa untuk pertemuan selanjutnya siswa masih mempelajari teknik dan strategi permainan Mesiap siapan
9. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja siswa melaksanakan permainan tradisional Mesiap siapan maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
10. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

Pertemuan ke-3

5. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada siswa, baik kelompok dan atau individu
6. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama rangkaian aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar
7. Guru menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya
8. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa, dan yel – yel.

Pertemuan ke-4

6. Melakukan pendinginan
7. Guru memberikan apresiasi dalam mengikuti pembelajaran kepada siswa, baik kelompok dan atau individu.
8. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama melaksanakan rangkaian aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar.
9. Guru menyampaikan agar tidak hanya di sekolah saja siswa melaksanakan permainan tradisional Mesiap siapan maupun yang lainnya, tetapi juga di rumah agar dilakukan juga.
10. Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam, berdoa dan yel-yel.

2) Norma skor penilaian Stork Stand Test

Skor	Putra	Kriteria	Putri
5	>50"	Sempurna	>30"
4	50 – 41"	Baik sekali	30 – 23"
3	40 – 31"	Baik	22 – 16"
2	30 – 20"	Cukup	15 – 10"
1	< 20"	Kurang	< 10"

5) Norma skor penilaian Stork Stand Test

Jumlah Langkah Tepat (lintasan bolak-balik)	Kriteria	Skor
≥ 25 langkah	Sempurna	5
20 – 24 langkah	Baik Sekali	4
15 – 19 langkah	Baik	3
10 – 14 langkah	Cukup	2
< 10 langkah	Kurang	1

6) Format Penilaian Keseimbangan Tubuh

No.	Nama Siswa	Stork Stand Test			Skor Statis	Walk the Line Test			Skor Dinamis	Jumlah	Kategori

7) Kategori Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar

Rentang Total	Skor	Kategori	Intrepetasi
10		Sempurna	Performa optimal pada kedua komponen
9-8		Baik Sekali	Keseimbangan sangat baik, hanya koreksi minor
6-7		Baik	Keseimbangan baik namun masih memerlukan beberapa koreksi
4-5		Cukup	Keseimbangan terjaga namun sering perlu koreksi/penyangga
3-2		Kurang	Keseimbangan lemah, sering kehilangan stabilitas

Mengetahui

Sukasada, Januari 2026

Kepala Sekolah

Guru PJOK



Putu Adi Parmawan, S.Pd. SD
NIP. 19821025 200604 1 013

I Kadek Nuprianta Putra, S.Pd
NIP. 19940717 202221 1 002

Lampiran 12. Data IMT Siswa

No.	Nama	Kelas	L/P	Tgl. Lahir	Tgl. Pendaftaran	Umur (Th)	Umur (Bln)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi Badan (m)	BMI	Kategori	Sekolah
66	S66	V	P	21/02/2015	2026-01-21	10	131	24	135	1,35	13,1687	Underweight	SDN 1 Panji Anom
67	S67	V	L	26/03/2014	2026-01-21	11	141	20	128	1,28	12,207	Underweight	SDN 1 Panji Anom
76	S76	V	L	22/09/2015	2026-01-21	10	123	26	136	1,36	14,0571	Underweight	SDN 1 Panji Anom
82	S82	V	L	19/08/2013	2026-01-21	12	149	22	130	1,3	13,0178	Underweight	SDN 1 Panji Anom
84	S84	V	L	22/12/2013	2026-01-21	12	144	22	124	1,24	14,308	Underweight	SDN 1 Panji Anom
93	S93	V	L	26/02/2013	2026-01-21	12	154	25	130	1,3	14,7929	Underweight	SDN 1 Panji Anom
3	S3	V	L	2014-03-31	2026-01-22	11	141	24	133	1,33	13,5678	Underweight	SDN 1 Tegallingham
6	S6	V	L	2013-12-23	2026-01-22	12	144	23,5	133	1,33	13,2851	Underweight	SDN 1 Tegallingham
11	S11	V	L	2013-03-12	2026-01-22	12	154	22,9	129	1,29	13,7612	Underweight	SDN 1 Tegallingham
94	S94	V	L	2015-01-11	2026-01-21	11	132	24	130	1,3	14,2012	Underweight	SDN 2 Panji Anom
95	S95	V	L	2014-08-26	2026-01-21	11	136	18	113	1,13	14,0966	Underweight	SDN 2 Panji Anom
99	S99	V	P	2014-07-12	2026-01-21	11	138	20	126	1,26	12,5976	Underweight	SDN 2 Panji Anom
101	S101	V	L	2014-11-30	2026-01-21	11	133	18	115	1,15	13,6106	Underweight	SDN 2 Panji Anom
103	S103	V	P	2014-09-24	2026-01-21	11	135	22	125	1,25	14,08	Underweight	SDN 2 Panji Anom
106	S106	V	L	2015-05-27	2026-01-21	10	127	20	126	1,26	12,5976	Underweight	SDN 2 Panji Anom
107	S107	V	P	2015-06-17	2026-01-21	10	127	12	105	1,05	10,8844	Underweight	SDN 2 Panji Anom
108	S108	V	L	2014-10-20	2026-01-21	11	135	22	126	1,26	13,8574	Underweight	SDN 2 Panji Anom
109	S109	V	P	2014-11-05	2026-01-21	11	134	20	126	1,26	12,5976	Underweight	SDN 2 Panji Anom
110	S10	V	P	2015-02-07	2026-01-21	10	131	20	120	1,2	13,8889	Underweight	SDN 2 Panji Anom
112	S12	V	P	2014-10-06	2026-01-21	11	135	24	130	1,3	14,2012	Underweight	SDN 2 Panji Anom
121	S21	V	P	2015-01-01	2026-01-21	11	132	18	118	1,18	12,9273	Underweight	SDN 2 Panji Anom
122	S22	V	L	2014-04-19	2026-01-21	11	141	22	135	1,35	12,0713	Underweight	SDN 2 Panji Anom
25	S25	V	P	2013-09-05	2026-01-22	12	148	26	133	1,33	14,6984	Underweight	SDN 2 Tegallingham
44	S44	V	L	2014-06-05	2026-01-22	11	139	21	122	1,22	14,1091	Underweight	SDN 2 Tegallingham
127	S127	V	L	2014-04-30	2026-01-21	11	140	22	125	1,25	14,08	Underweight	SDN 3 Panji Anom
131	S131	V	L	2014-10-03	2026-01-21	11	135	22	130	1,3	13,0178	Underweight	SDN 3 Panji Anom
136	S136	V	L	2014-10-28	2026-01-21	11	134	20	122	1,22	13,4372	Underweight	SDN 3 Panji Anom
138	S138	V	P	2015-02-03	2026-01-21	10	131	21	134	1,34	11,6953	Underweight	SDN 3 Panji Anom
139	S139	V	P	2014-05-06	2026-01-21	11	140	23	134	1,34	12,8091	Underweight	SDN 3 Panji Anom
140	S140	V	P	2014-06-03	2026-01-21	11	139	25	134	1,34	13,9229	Underweight	SDN 3 Panji Anom
145	S145	V	P	2015-02-12	2026-01-21	10	131	23	132	1,32	13,2002	Underweight	SDN 3 Panji Anom
147	S147	V	P	2015-01-03	2026-01-21	11	132	23	128	1,28	14,0381	Underweight	SDN 3 Panji Anom
148	S148	V	L	2014-05-17	2026-01-21	11	140	24	141	1,41	12,0718	Underweight	SDN 4 Panji Anom
149	S149	V	L	2014-07-14	2026-01-21	11	138	20	128	1,28	12,207	Underweight	SDN 4 Panji Anom
151	S151	V	L	2015-02-10	2026-01-21	10	131	22	138	1,38	11,5522	Underweight	SDN 4 Panji Anom
152	S152	V	P	2015-02-04	2026-01-21	10	131	20	126	1,26	12,5976	Underweight	SDN 4 Panji Anom
154	S154	V	P	2015-05-12	2026-01-21	10	128	25	138	1,38	13,1275	Underweight	SDN 4 Panji Anom
166	S166	V	L	2015-01-31	2026-01-21	10	131	22	125	1,25	14,08	Underweight	SDN 4 Panji Anom
165	S165	V	L	2014-09-05	2026-01-21	11	136				0	#DIV/0!	SDN 4 Panji Anom
52	S52	V	L	2015-01-24	2026-01-22	10	131	24	131	1,31	13,9852	Underweight	SDN 4 Tegallingham

No.	Nama	Kelas	L/P	Tgl. Lahir	Tgl. Pendaftaran	Umur (Th)	Umur (Bln)	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Tinggi Badan (m)	BMI	Kategori	Sekolah
71	S71	V	L	02/06/2016	2026-01-21	9	115	50	140	1,4	25,5102	Obesity	SDN 1 Panji Anom
86	S86	V	L	24/03/2015	2026-01-21	10	129	48	135	1,35	26,3374	Obesity	SDN 1 Panji Anom
69	S69	V	L	16/09/2014	2026-01-21	11	136	50	142	1,42	24,7967	Obesity	SDN 1 Panji Anom
72	S72	V	L	16/04/2014	2026-01-21	11	141	47	140	1,4	23,9796	Obesity	SDN 1 Panji Anom
78	S78	V	L	10/03/2014	2026-01-21	11	142	50	140	1,4	25,5102	Obesity	SDN 1 Panji Anom
87	S87	V	L	14/09/2013	2026-01-21	12	148	35	131	1,31	20,3951	Overweight	SDN 1 Panji Anom
2	S2	V	P	2014-08-19	2026-01-22	11	137	46,7	146	1,46	21,9084	Overweight	SDN 1 Tegallingham
5	S5	V	L	2015-10-25	2026-01-22	10	122	45,8	142	1,42	22,7137	Obesity	SDN 1 Tegallingham
8	S8	V	P	2015-02-11	2026-01-22	10	131	55	142	1,42	27,2763	Obesity	SDN 1 Tegallingham
16	S16	V	P	2015-08-04	2026-01-22	10	125	48	150	1,5	21,3333	Overweight	SDN 1 Tegallingham
9	S9	V	L	2014-03-04	2026-01-22	11	142	39,7	138	1,38	20,8465	Overweight	SDN 1 Tegallingham
123	S123	V	P	2015-06-23	2026-01-21	10	126	35	112	1,12	27,9018	Obesity	SDN 2 Panji Anom
117	S117	V	P	2014-11-09	2026-01-21	11	134	30	118	1,18	21,5455	Overweight	SDN 2 Panji Anom
120	S120	V	P	2015-06-05	2026-01-21	10	127	30	120	1,2	20,8333	Overweight	SDN 2 Panji Anom
24	S24	V	L	2014-07-16	2026-01-22	11	138	41,2	140	1,4	21,0204	Overweight	SDN 2 Tegallingham
30	S30	V	P	2014-06-24	2026-01-22	11	138	39	133	1,33	22,0476	Overweight	SDN 2 Tegallingham
35	S35	V	L	2015-02-28	2026-01-22	10	130	52,5	137	1,37	27,9717	Obesity	SDN 2 Tegallingham
36	S36	V	L	2014-10-14	2026-01-22	11	135	48	133	1,33	27,1355	Obesity	SDN 2 Tegallingham
42	S42	V	P	2014-06-04	2026-01-22	11	139	44	139	1,39	22,7731	Overweight	SDN 2 Tegallingham
43	S43	V	P	2014-08-08	2026-01-22	11	137	41	132	1,32	23,5308	Obesity	SDN 2 Tegallingham
47	S47	V	L	2015-02-03	2026-01-22	10	131	34	125	1,25	21,76	Obesity	SDN 2 Tegallingham
18	S18	V	P	2014-07-29	2026-01-22	11	137	40	131	1,31	23,3087	Obesity	SDN 2 Tegallingham
19	S19	V	L	2014-11-18	2026-01-22	11	134	38	132	1,32	21,809	Obesity	SDN 2 Tegallingham
26	S26	V	P	2015-02-28	2026-01-22	10	130	32	127	1,27	19,84	Overweight	SDN 2 Tegallingham
48	S48	V	P	2014-09-01	2026-01-22	11	136	40	137	1,37	21,3117	Overweight	SDN 2 Tegallingham
128	S128	V	P	2014-09-08	2026-01-21	11	136	55	153	1,53	23,4952	Obesity	SDN 3 Panji Anom
129	S129	V	L	2014-12-19	2026-01-21	11	133	46	145	1,45	21,8787	Obesity	SDN 3 Panji Anom
153	S153	V	L	2015-01-05	2026-01-21	11	132	42	143	1,43	20,5389	Overweight	SDN 4 Panji Anom
155	S155	V	L	2015-05-21	2026-01-21	10	128	42	144	1,44	20,2546	Overweight	SDN 4 Panji Anom
159	S159	V	P	2014-10-26	2026-01-21	11	134	47	142	1,42	23,3089	Obesity	SDN 4 Panji Anom
160	S160	V	P	2014-11-25	2026-01-21	11	133	57	159	1,59	22,5466	Obesity	SDN 4 Panji Anom
171	S171	V	L	2014-07-14	2026-01-21	11	138	41	138	1,38	21,5291	Overweight	SDN 4 Panji Anom
172	S172	V	L	2014-11-04	2026-01-21	11	134	42	137	1,37	22,3773	Obesity	SDN 4 Panji Anom
174	S174	V	L	2015-01-08	2026-01-21	11	132	37	134	1,34	20,6059	Overweight	SDN 4 Panji Anom
157	S157	V	L	2014-07-08	2026-01-21	11	138	37	134	1,34	20,6059	Overweight	SDN 4 Panji Anom
158	S158	V	P	2014-11-11	2026-01-21	11	134	50	147	1,47	23,1385	Obesity	SDN 4 Panji Anom
53	S53	V	L	2014-11-03	2026-01-22	11	134	53	153	1,53	22,6409	Obesity	SDN 4 Tegallingham

Lampiran 13. Data Hasil Belajar Keseimbangan Tubuh

No	Nama	Kelompok	IMT	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test	Gain	NGT
1	S1	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
2	S2	Megoak	Gemuk	9	9	0	0
3	S3	Megoak	Gemuk	7	9	2	0,7
4	S4	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
5	S5	Megoak	Gemuk	7	9	2	0,7
6	S6	Megoak	Gemuk	8	9	1	0,5
7	S7	Megoak	Gemuk	8	9	1	0,5
8	S8	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
9	S9	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
10	S10	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
11	S11	Megoak	Gemuk	7	9	2	0,7
12	S12	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
13	S13	Megoak	Gemuk	7	9	2	0,7
14	S14	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
15	S15	Megoak	Gemuk	6	8	2	0,5
16	S16	Megoak	Kurus	5	7	2	0,4
17	S17	Megoak	Kurus	6	9	3	0,8
18	S18	Megoak	Kurus	6	8	2	0,5
19	S19	Megoak	Kurus	5	7	2	0,4
20	S20	Megoak	Kurus	6	8	2	0,5
21	S21	Megoak	Kurus	6	8	2	0,5
22	S22	Megoak	Kurus	5	7	2	0,4
23	S23	Megoak	Kurus	6	8	2	0,5
24	S24	Megoak	Kurus	6	8	2	0,5
25	S25	Megoak	Kurus	6	8	2	0,5
26	S26	Megoak	Kurus	5	7	2	0,4
27	S27	Megoak	Kurus	5	7	2	0,4
28	S28	Megoak	Kurus	3	7	4	0,6
29	S29	Megoak	Kurus	7	9	2	0,7
30	S30	Megoak	Kurus	5	7	2	0,4
31	S31	Mesiap	Gemuk	5	7	2	0,4
32	S32	Mesiap	Gemuk	6	8	2	0,5
33	S33	Mesiap	Gemuk	6	8	2	0,5
34	S34	Mesiap	Gemuk	3	8	5	0,7
35	S35	Mesiap	Gemuk	6	9	3	0,8
36	S36	Mesiap	Gemuk	5	8	3	0,6
37	S37	Mesiap	Gemuk	5	7	2	0,4
38	S38	Mesiap	Gemuk	6	9	3	0,8
39	S39	Mesiap	Gemuk	6	7	1	0,3
40	S40	Mesiap	Gemuk	5	7	2	0,4
41	S41	Mesiap	Gemuk	5	8	3	0,6
42	S42	Mesiap	Gemuk	6	8	2	0,5

43	S43	Mesiap	Gemuk	5	7	2	0,4
44	S44	Mesiap	Gemuk	6	8	2	0,5
45	S45	Mesiap	Gemuk	6	8	2	0,5
46	S46	Mesiap	Kurus	6	9	3	0,8
47	S47	Mesiap	Kurus	5	9	4	0,8
48	S48	Mesiap	Kurus	6	9	3	0,8
49	S49	Mesiap	Kurus	6	9	3	0,8
50	S50	Mesiap	Kurus	7	10	3	1
51	S51	Mesiap	Kurus	6	9	3	0,8
52	S52	Mesiap	Kurus	6	9	3	0,8
53	S53	Mesiap	Kurus	6	9	3	0,8
54	S54	Mesiap	Kurus	7	9	2	0,7
55	S55	Mesiap	Kurus	6	8	2	0,5
56	S56	Mesiap	Kurus	7	8	1	0,3
57	S57	Mesiap	Kurus	8	9	1	0,5
58	S58	Mesiap	Kurus	6	6	0	0
59	S59	Mesiap	Kurus	6	8	2	0,5
60	S60	Mesiap	Kurus	7	9	2	0,7

Lampiran 14. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean		Std. Deviation Statistic	Variance Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error			Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
MegoakGoakan	30	4,00	,00	4,00	59,00	1,9667	,11227	,61495	,378	,016	,427	7,027	,833
MesiapSiapan	30	5,00	,00	5,00	71,00	2,3667	,17606	,96431	,930	,159	,427	1,522	,833
KIG	30	5,00	,00	5,00	62,00	2,0667	,15111	,82768	,685	1,044	,427	5,629	,833
KIK	30	4,00	,00	4,00	68,00	2,2667	,15111	,82768	,685	-,160	,427	1,363	,833
Megoak_KIG	15	2,00	,00	2,00	26,00	1,7333	,15327	,59362	,352	-2,273	,580	4,785	1,121
Megoak_KIK	15	2,00	2,00	4,00	33,00	2,2000	,14475	,56061	,314	2,919	,580	8,388	1,121
Mesiap_KIG	15	4,00	1,00	5,00	36,00	2,4000	,23503	,91026	,829	1,652	,580	4,280	1,121
Mesiap_KIK	15	4,00	,00	4,00	35,00	2,3333	,27021	1,04654	1,095	-,783	,580	,363	1,121
Valid N (listwise)	15												



Lampiran 15. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MegoakGoakan	,422	30	,100	,578	30	,100
MesiapSiapan	,219	30	,101	,887	30	,104

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KIG	,365	30	,051	,729	30	,103
KIK	,293	30	,060	,844	30	,107

a. Lilliefors Significance Correction



Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Megoak_KIG	,473	15	,062	,525	15	,054
Megoak_KIK	,506	15	,051	,421	15	,060
Mesiap_KIG	,336	15	,082	,757	15	,101
Mesiap_KIK	,271	15	,104	,881	15	,078

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 16. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Keseimbangan Tubuh	Based on Mean	10,898	1	58	,102
	Based on Median	7,382	1	58	,79
	Based on Median and with adjusted df	7,382	1	54,056	,109
	Based on trimmed mean	10,652	1	58	,062

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Keseimbangan Tubuh	Based on Mean	1,239	1	58	,270
	Based on Median	,540	1	58	,466
	Based on Median and with adjusted df	,540	1	57,789	,466
	Based on trimmed mean	1,559	1	58	,217



Lampiran 17. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Two Way Anova

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil Keseimbangan Tubuh

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4,067 ^a	3	1,356	2,093	,111
Intercept	281,667	1	281,667	434,926	,000
IMT	,600	1	,600	,926	,340
ModelPermainan	2,400	1	2,400	3,706	,009
IMT * ModelPermainan	1,067	1	1,067	1,647	,005
Error	36,267	56	,648		
Total	322,000	60			
Corrected Total	40,333	59			

a. R Squared = ,101 (Adjusted R Squared = ,053)



Lampiran 18. Output IBM SPSS 25.0 for Windows Hasil Post Hoc Multiple Comparisons

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: Nilai Keseimbangan Tubuh						
Tukey HSD						
(I) ModelPermainan	(J) ModelPermainan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Megoak_IG	Megoak_IK	4,3333*	,98351	,000	1,7291	6,9376
	Mesiap_IG	5,3333*	,98351	,000	2,7291	7,9376
	Mesiap_IK	1,6000	,98351	,372	-1,0042	4,2042
MegoakL_IK	Megoak_IG	-4,3333*	,98351	,000	-6,9376	-1,7291
	Mesiap_IG	1,0000	,98351	,040	-1,6042	3,6042
	Mesiap_IK	-2,7333*	,98351	,036	-5,3376	-,1291
Mesiap_IG	Megoak_IG	-5,3333*	,98351	,000	-7,9376	-2,7291
	Megoak_IK	-1,0000	,98351	,740	-3,6042	1,6042
	Mesiap_IK	-3,7333*	,98351	,002	-6,3376	-1,1291
Mesiap_IK	Megoak_IG	-1,6000	,98351	,372	-4,2042	1,0042
	Megoak_IK	2,7333*	,98351	,036	,1291	5,3376
	Mesiap_IK	3,7333*	,98351	,002	1,1291	6,3376

Based on observed means.
The error term is Mean Square(Error) = 7,255.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.



Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

Uji Coba Instrumen



Tes IMT



Pre Test



Pembelajaran Model Permainan Megoak-Goakan



Pembelajaran Model Permainan Mesiap-Siapan



Post Test



Riwayat Hidup



Luh Riani lahir di Panji Anom pada tanggal 18 Maret 1992. Anak pertama dari pasangan I Ketut Radia dan Ni Nyoman Kerti (alm). Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Samu, Desa Singapadu Kaler, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 3 Panji Anom dan lulus pada tahun 2004. Kemudian penulis melanjutkan sekolah di SMP Negeri 2 Singaraja dan lulus pada tahun 2007. Pada tahun 2010, penulis lulus dari SMA Negeri 2 Singaraja, kemudian lulus dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (S1), Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2015 dan melanjutkan pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha