

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Dosen Pembimbing



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

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jln Jendralalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 56.03/UN48.12.5/PP/2025

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

1. Nama : Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198501172008121001
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Ni Luh Pute Snyanawati, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198403032008122004
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Made Mellyna Dwindi Asri
NIM : 2216011044
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Pengaruh Senam Pramuka Terhadap
Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD
Negeri 3 Penarikan Kecamatan Buleleng,
Kabupaten Buleleng Tahun 2025.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Singaraja, 19 Maret 2025
Ketua Jurusan,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

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



Badan
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda (ditandatangani) secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE!
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tertera

Lampiran 2. Surat Ijin Observasi



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

Alamat: Jalan Dewa Bontogadong Singaraja – Bali Telp. 0362) 25571, Fax. 0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 5 Maret 2025.

Nomor : 319/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Kepala SD Negeri 3 Penarukan

di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di sekolah sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Made Meilyna Dwinila Asri
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011044
Tahun Akademik : 2024/2025
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I.



I Gede Suciwa
NIP.198501172008121001



Badan
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik yang dirangsang, diproduksi, dihosting, menyebarluaskan, atau diakses melalui Internet"
- Dekan dan Wakil Dekan I dan II sebagai pejabat yang berwenang untuk menandatangani surat ini
- Surat ini dapat digunakan sebagai salah satu syarat untuk mengajukan permohonan izin observasi

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



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

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

Singaraja, 19 Agustus 2025

Nomor : 1303/UN48.12.1/PT.01.04/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SD Negeri 3 Penarukan
di

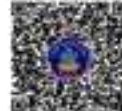
Tempat

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 sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Made Melitina Dwinda Asri
Nomor Induk Mahasiswa : 2216011044
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani
Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Penarukan Kecamatan
Buleleng, Kabupaten Buleleng

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I



I Gede Surwira,
NIP. 198501172008121001



Badan
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetakannya merupakan aset informasi yang sah"
- Dokumen ini terdapat tanda tangan elektronik yang menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSE
- Sertifikat dapat dibuktikan keabsahannya dengan menggunakan *code* yang tertera pada

Lampiran 4. Observasi Wawancara

Judul Penelitian:

Nama Pewawancara/Observer:

Tanggal Observasi/Wawancara:

Lokasi:

Tujuan:

Untuk memperoleh informasi dan data awal mengenai pelaksanaan pembelajaran PJOK, kondisi kebugaran jasmani siswa, serta kesiapan pelaksanaan Senam Pramuka.

Tabel Instrumen Observasi dan Wawancara Lapangan

No	PERTANYAAN	JAWABAN/TEMUAN
1	Bagaimana pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri 3 Penarukan, khususnya dalam aspek senam?	
2	Apakah senam pramuka pernah diterapkan dalam kegiatan PJOK atau ekstrakurikuler?	
3	Seberapa sering siswa mengikuti kegiatan senam secara rutin di sekolah?	
4	Apa saja indikator kebugaran jasmani yang terlihat belum optimal pada siswa kelas V? (Misalnya: cepat lelah, sulit membungkuk, kurang fleksibel, dsb)	
5	Apakah guru menggunakan instrumen tertentu (seperti TKJ) untuk menilai kebugaran jasmani siswa?	
6	Bagaimana tanggapan guru PJOK terhadap ide penerapan Senam Pramuka secara terprogram selama 4 minggu?	
7	Apakah tersedia fasilitas atau sarana	

	yang memadai untuk pelaksanaan senam di sekolah?	
8	Apa saja kendala yang biasanya dihadapi dalam mengajar senam kepada siswa sekolah dasar?	
9	Apakah pihak sekolah mendukung penerapan program latihan kebugaran melalui Senam Pramuka?	
10	Bagaimana keterlibatan siswa selama pelaksanaan kegiatan senam yang sudah berjalan saat ini?	



Lampiran 5. Dokumentasi Observasi dan Wawancara Guru PJOK



Lampiran 6. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN SENAM PRAMUKA SD NEGERI 3 PENARUKAN

Lokasi: Lapangan SD Negeri 3 Penarukan

Peserta: Kelas V SD Negeri 3 Penarukan

Durasi Program: 1 Bulan (12 Pertemuan)

Frekuensi Latihan: 3 kali seminggu (Senin, Rabu, Jumat)

PERTEMUAN No	PENDAHULUAN x 10 Menit	INTENSITAS x 30	INTENSITAS x Zona Orang x 20	PENDINGINAN x 10 Menit
1	- Berbaris, Absensi & Doa bersama - Pemanasan ringan statis (Putar kepala, bahu, pinggang) - Lari kecil di tempat	- Gerak senam pramuka jld 1: gerakan 1-4 (2x8 hitungan) - Koreksi postur badan	Ringan (60%-70%DNM= 125-146 bpm)	- Pendinginan, stretching statis (tangan/kaki) - Tanya jawab dengan siswa - Doa penutup
2	- Berbaris, Absensi & Doa bersama - Pemanasan dinamis - Lari zigzag	- Senam pramuka jld 1: gerakan 5-8 (2 x 8 hitungan) - Latihan ritme & Keseimbangan	Ringan-Sedang (65%-75%DNM= 135-167 bpm)	- Pendinginan - Evaluasi ringan dengan guru PJK dan siswa - Doa
3	Berbaris, Absensi & Doa bersama	Senam pramuka jld 2: 1. semua	Sedang (70%)	- Pendinginan - Tanya jawab

	Pemanasan otot inti + koordinasi	- gerakan 1-4 unit (2 x 8 hitungan) - Fokus kelengkapan dan ketepatan	80%DNM= 146-167 bpm)	- dengan siswa - Doa
4	- Berbaris, Absensi & Doa bersama - Pemanasan tempo cepat lambat	- Senam pramuka jld 1: semua gerakan hitungan - Pengucapan tempo & ekspresi	Sedang - Tinggi (75%-85% DNM= 157-178 bpm)	- Pendinginan - Diskusi kesulitan - Doa
5	- Berbaris, Absensi & Doa bersama - Pemanasan kombinasi tangan & kaki	- Senam pramuka jld 2: latihan lengkap - Koreksi teknik individu	Sedang-Tinggi (75%-85% DNM= 157-178 bpm)	- Pendinginan - Diskusi kesulitan individu - Doa
6	- Berbaris, Absensi & Doa bersama - Melakukan pemanasan, fun game + peregangan akhir	- Senam pramuka jld 1: gerak full set - Fokus kekompakan kelompok	Sedang-Tinggi (75%-85% DNM= 157-178 bpm)	- Pendinginan - Penilaian awal - Doa
7	- Berbaris, Absensi & Doa bersama - Pemanasan statis dan dinamis	- Gerak senam pramuka jld 2: gerakan 1-4 (2 x 8 hitungan) - Koreksi postur badan	Ringan (60%-70%DNM= 125-146 bpm)	- Pendinginan otot kaki & tangan - Doa
8	Berbaris, Absensi	Gerak senam jld 2	Ringan-sedang	Pendinginan

	• Doa bersama • Pemanasan fleksibilitas koordinasi	• gerakan 5-8 (2 x 8 hitungan) • Fokus keseimbangan gerak	(65%: 75%DNM= 135-167 dpm)	• Diskusi ringan & refleksi siswa • Doa
9	• Berbaris, Absensi & Doa bersama • Pemanasan tempo cepat-lambat	• Senam pramuka jilid 2: semua gerakan (3 x 8 hitungan) • Latihan tempo cepat & lambat	Sedang (70%-80%DNM= 146-167dpm)	• Pendinginan • Evaluasi teknik bersama siswa • Doa
10	• Berbaris, Absensi & Doa bersama • Pemanasan kombinasi dinamis	• Senam pramuka jilid 2: latihan full set • Koreksi ekspresi dan ritme	Sedang-Tinggi (75%-85% DNM= 157-178 dpm)	• Pendinginan • Penilaian antar teman • Doa
11	• Berbaris, Absensi & Doa bersama • Pemanasan fun game	• Senam jilid 2: latihan kelompok (2 x 3 Putaran) • Fokus kekompakan & ritme	Sedang-Tinggi (75%-85% DNM= 157-178 dpm)	• Pendinginan • Refleksi kelompok • Doa
12	• Berbaris, Absensi & Doa bersama • Pemanasan lengkap • Briefing	• Senam jilid 2: latihan gerak full set • Penilaian ketertarikan akhir	Maksimal	• Apersepsi & reward • Doa penutup

Lampiran 7. Pencatatan DNM



PEKEMILIAN I

LEMBAR PENCATATAN DNM

Sekolah: SD Negeri 3 Penarikkan

Kelas: V (lima)

Jumlah Siswa: 13 Orang

Cara Menghitung: 10 detik x 6

Waktu Pengukuran: Setelah Kegiatan Seni Semesta Dilakukan/ Selesai

NO	Nama Siswa	Unit	Waktu 10 Detik	DNM x6	Keterangan
1.	Artha	Pengantar	21	126	Berbaris - lantang
2.	Artha	Pengantar	23	138	Berbaris - lantang
3.	Nisya	Pengantar	23	138	Berbaris - sedang
4.	Artha Artha Artha Artha	Isi - Isi	20	120	Berbaris
5.	Adrian	Isi - Isi	21	126	Berbaris - lantang
6.	Bunga Arta	Isi - Isi	22	132	Berbaris - lantang
7.	Melodyan	Pengantar	21	126	Berbaris - lantang
8.	Bunga	Isi - Isi	21	126	Berbaris - sedang
9.	Safa Arta	Isi - Isi	21	126	Berbaris - sedang
10.	Juna Jafna	Isi - Isi	21	126	Berbaris - lantang
11.	Dunadun	Isi - Isi	21	126	Berbaris - lantang
12.	Artha	Isi - Isi	21	126	Berbaris - lantang

18	Anggrita	Perempuan	21	144	Ringan - sedang
19	Berna	Perempuan	20	120	Ringan
15	Damar	Laki - Laki	22	188	Ringan - sedang
16	Masya	Perempuan	23	188	Ringan - sedang
17	Ari Sufana	Laki - Laki	21	116	Ringan - sedang
20	Dianastira	Laki - Laki	22	136	Ringan - sedang
19	Muhara Sari	Perempuan	23	138	Ringan - sedang
20	Rindu	Laki - Laki	24	124	Ringan - sedang
21	Ari Raka	Laki - Laki	22	182	Ringan - sedang
22	Dita Hawani	Laki - Laki	21	120	Ringan - sedang
23	Wahyuni	Perempuan	23	150	Ringan - sedang
24	Wulan	Perempuan	22	152	Ringan - sedang
25	Eka Putri	Perempuan	20	100	Ringan
26	Bagas Merta	Laki - Laki	24	124	Ringan - sedang
27	Zulani	Laki - Laki	21	116	Ringan - sedang
28	Brendha	Perempuan	22	152	Ringan - sedang
29	Jamarta	Laki - Laki	23	150	Ringan - sedang

30	Dibya Alamy	Laki - Laki	22	182	Ringan - sedang
31	Ira Kusuma	Perempuan	21	120	Ringan - sedang
32	Kawani	Laki - Laki	23	168	Ringan - sedang
33	Nisa Putri	Perempuan	21	182	Ringan - sedang

Keterangan:

1. 10 detik = Jumlah denyut selama 10 detik
2. DNM (x6) = Hasil 10 detik x 6
3. Keterangan = Zona latihan (Ringan / Sedang / Berat)

PETEMUAN VI

LEMBAR PENCATATAN DNM

Sekolah: SD Negeri 3 Pematang

Kelas: V (lima)

Jumlah Siswa: 33 Orang

Cara Menghitung: 10 detik x 6

Waktu Pengukuran: Setelah Bagian I selesai Dilakukan/ Selesai

NO	Nama Siswa	L/P	Waktu 10 Detik	DNM x6	Keterangan
1.	Ayukh	Pemangpuan	15	138	Ringan - sedang
2.	Aylen	Pemangpuan	14	144	Ringan - sedang
3.	Madi	Pemangpuan	14	144	Ringan - sedang
4.	Angie Kiki	Laki - laki	12	152	Ringan - sedang
5.	Akron	Laki - laki	13	158	Ringan - sedang
6.	Bonita Ate	Laki - laki	15	150	Sedang
7.	Melodyce	Pemangpuan	16	156	Ringan - sedang
8.	Pony	Laki - laki	14	144	Ringan - sedang
9.	Ichi Kiki	Laki - laki	15	158	Ringan - sedang
10.	Zani Kiki	Laki - laki	12	152	Ringan - sedang
11.	Beranda	Laki - laki	14	144	Ringan - sedang
12.	Angie	Laki - laki	15	158	Ringan - sedang



13.	Amgensi	Pemangpuan	15	150	Sedang
14.	Berita	Pemangpuan	12	152	Ringan - sedang
15.	Daniel	Laki - laki	15	158	Ringan - sedang
16.	Margo	Pemangpuan	14	144	Ringan - sedang
17.	An Aulani	Laki - laki	13	158	Ringan - sedang
18.	Beranda	Laki - laki	14	144	Ringan - sedang
19.	Muhara Jan	Pemangpuan	14	144	Ringan - sedang
20.	Indu	Laki - laki	15	150	Sedang
21.	An Riki	Laki - laki	15	158	Ringan - sedang
22.	Peter Mawar	Laki - laki	12	152	Ringan - sedang
23.	Mohani	Pemangpuan	14	144	Ringan - sedang
24.	Wulan	Pemangpuan	13	158	Ringan - sedang
25.	Pia Putri	Pemangpuan	12	152	Ringan - sedang
26.	Rafiq Mawar	Laki - laki	15	150	Sedang
27.	Zidan	Laki - laki	13	158	Ringan - sedang
28.	Rendi	Pemangpuan	14	144	Ringan - sedang
29.	Mawar	Pemangpuan	14	144	Ringan - sedang

40	Dhy. Amogha	Laki - Laki	25	138	Ringan - sedang
41	De. Korpok	Perempuan	25	138	Ringan - sedang
42	Iskron	Laki - Laki	24	144	Ringan - sedang
43	Kliza Putri	Perempuan	23	142	Ringan - sedang

Keterangan;

1. 10 detik = Jumlah denyut selama 10 detik
2. DNM (x6) = Hasil 10 detik x 6
3. Keterangan = Zona latihan (Ringan / Sedang / Berat)

LEMBAR PENCATATAN DNM

Sekolah: SD Negeri 3 Penarukan

Kelas: V (lima)

Jumlah Siswa: 33 Orang

Cara Menghitung: 10 detik x 6

Waktu Pengukuran: Setelah Bagian Inti Seram Dilakukan Selesai

NO	Nama Siswa	L/P	Waktu 10 Detik	DNM x6	Keterangan
1.	Amelie	Perempuan	24	144	sedang
2.	Antari	Perempuan	25	150	sedang
3.	Nayla	Perempuan	25	150	sedang
4.	Angga Aris	Laki - Laki	20	120	sedang
5.	Adrian	Laki - Laki	24	144	sedang
6.	Bessy Aris	Laki - Laki	26	156	sedang - tinggi
7.	Melodya	Perempuan	22	132	sedang
8.	Surya	Laki - Laki	25	150	sedang
9.	Sute Agre	Laki - Laki	24	144	sedang
10.	Tuna Etnic	Laki - Laki	23	138	sedang
11.	Danadre	Laki - Laki	25	150	sedang
12.	Amogha	Laki - Laki	24	144	sedang
13.	Anggeline	Perempuan	26	156	sedang - tinggi
14.	Putra	Perempuan	23	138	sedang
15.	Demar	Laki - Laki	24	144	sedang

No	Music	Pernapasan	95	100	Sedang
17	An Juliano	Laki - Laki	24	144	Sedang
18	Burhanudin	Laki - Laki	25	150	Sedang
19	Mufarrihan	Pernapasan	25	150	Sedang
20	Inday	Laki - Laki	25	150	Sedang - besar
21	An Rendi	Laki - Laki	24	144	Sedang
22	Peter Johan	Laki - Laki	23	138	Sedang
23	Wahyuni	Pernapasan	24	144	Sedang
24	Wahyuni	Pernapasan	23	138	Sedang
25	Box Putri	Pernapasan	25	150	Sedang
26	Bunga Marie	Laki - Laki	25	150	Sedang - besar
27	Zidari	Laki - Laki	25	150	Sedang
28	Sandha	Pernapasan	24	144	Sedang
29	Sandha	Laki - Laki	24	144	Sedang
30	Dhyah Almas	Laki - Laki	25	150	Sedang
31	Ite Kurniati	Pernapasan	24	144	Sedang
32	Inday	Laki - Laki	25	150	Sedang
33	Nika Putri	Pernapasan	24	144	Sedang

Keterangan:

1. 10 detik = Jumlah denyut selama 10 detik
2. DNM (x6) = Hasil 10 detik x 6
3. Keterangan = Zona latihan (Ringan / Sedang / Besar)

100% satisfaction

Lampiran 8. Dokumentasi Pemberian Surat Izin Penelitian



Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian Pretest





Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian Posttest





Lampiran 11. Formulir Uji Ahli Oleh Ahli I Tahap Pertama







Lampiran 12. Hasil Output SPSS

Statistics

		Pre	Post
N	Valid	33	33
	Missing	0	0

Frequency Table

		Pre		Post	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	8	24.2	24.2	24.2
	Sedang	15	45.5	45.5	69.7
	Kurang	10	30.3	30.3	100.0
	Total	33	100.0	100.0	
Valid	Baik Sekali	6	18.2	18.2	18.2
	Baik	13	39.4	39.4	57.6
	Sedang	12	36.4	36.4	93.9
	Kurang	2	6.1	6.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

		N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_TKJI		33	10	11	21	15.67	3.099
Post_TKJI		33	11	12	23	17.97	2.984
Valid (listwise)	N	33					

Case Processing Summary

		Cases				Total	
		Valid		Missing			
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_TKJI		33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
Post_TKJI		33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai_tkji	Based on Mean	.110	1	64	.742
	Based on Median	.071	1	64	.790
	Based on Median and with adjusted df	.071	1	63.937	.790
	Based on trimmed mean	.115	1	64	.736

ANOVA

nilai_tkji

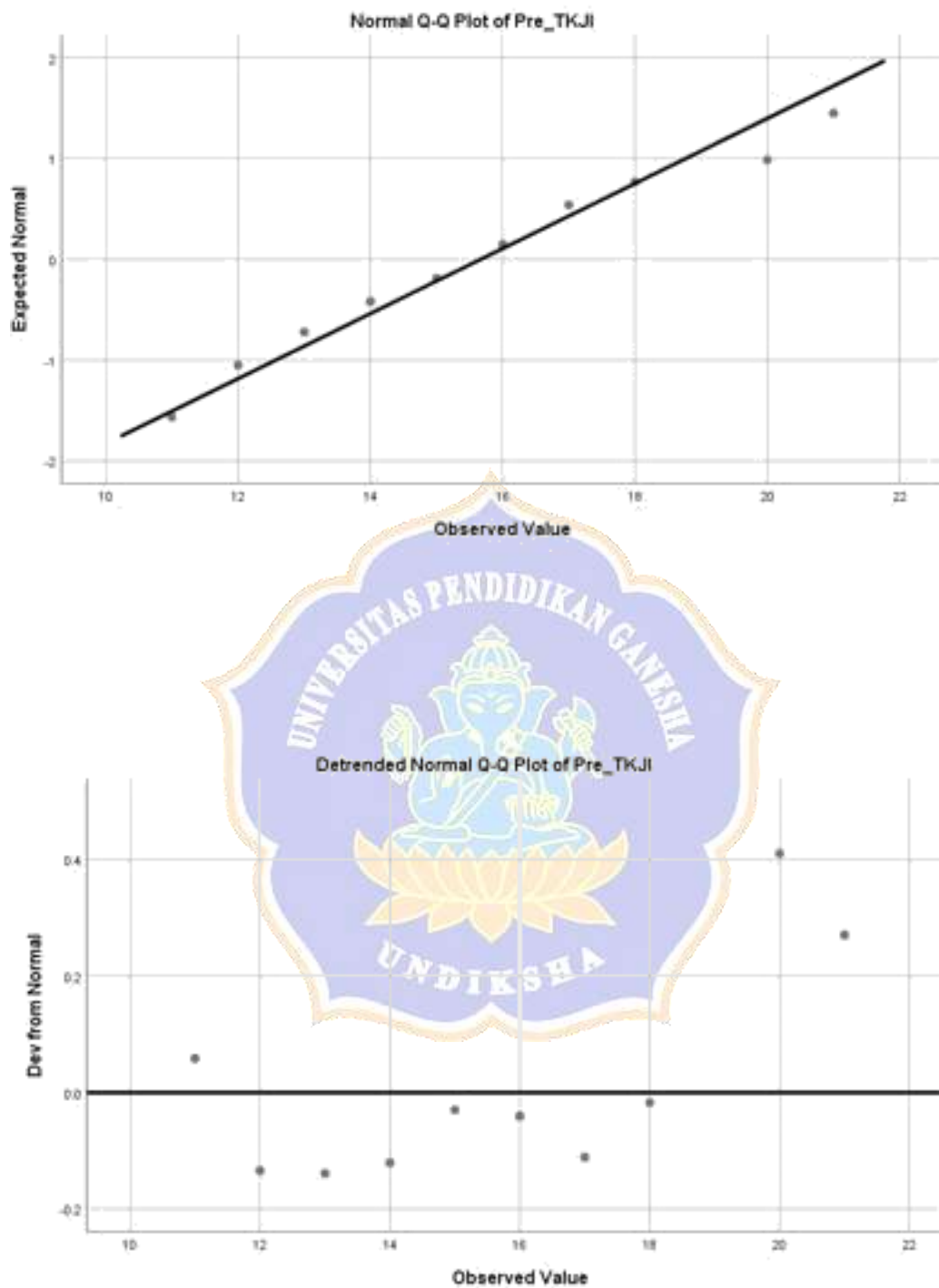
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	87.515	1	87.515	9.456	.003
Within Groups	592.303	64	9.255		
Total	679.818	65			

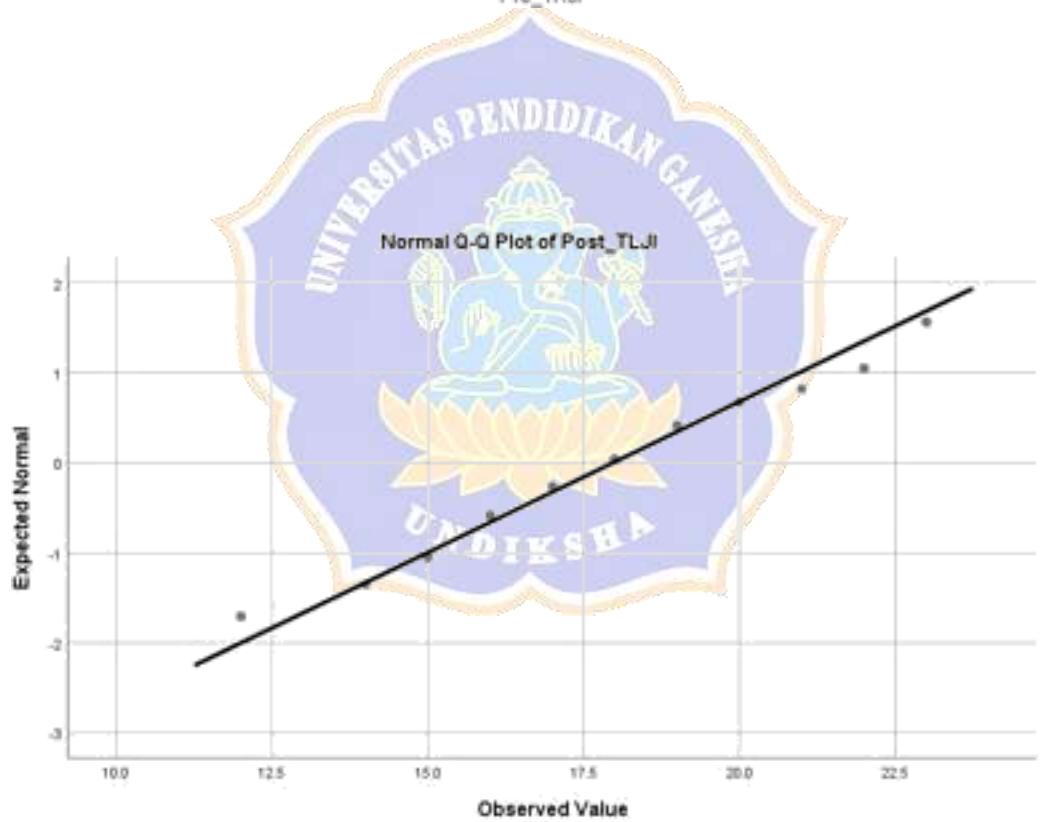
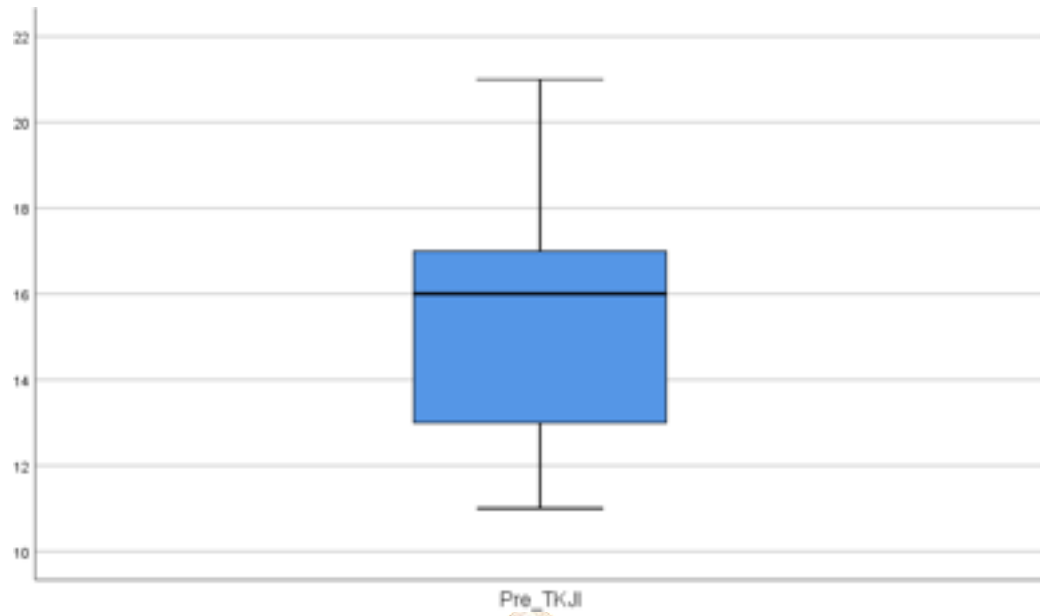
Tests of Normality

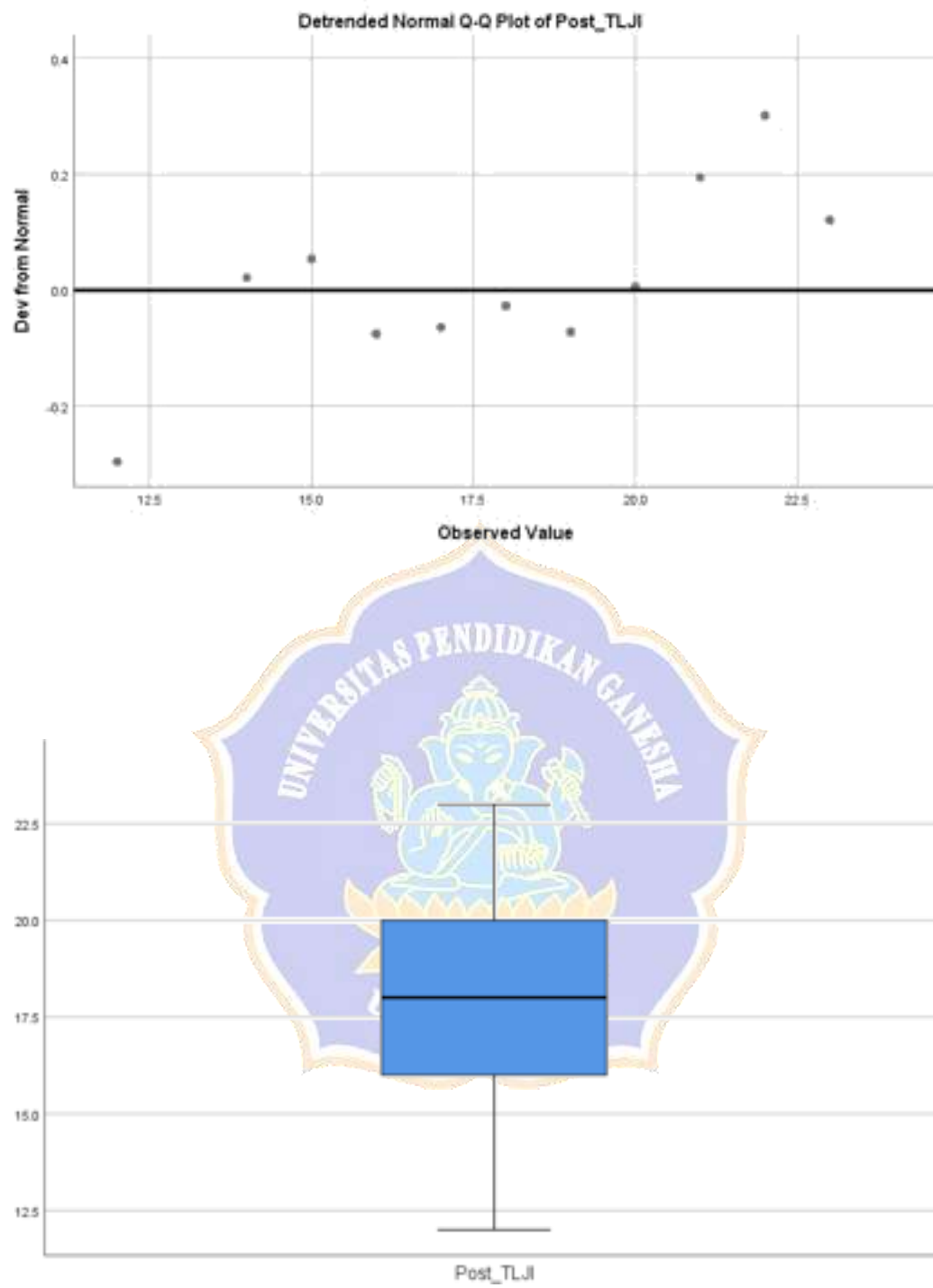
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_TKJI	.124	33	.200*	.936	33	.052
Post_TKJ I	.109	33	.200*	.959	33	.243

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

a. Lilliefors Significance Correction







T-Test**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_TKJI	15.67	33	3.099	.539
	Post_TLJI	17.97	33	2.984	.519

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_TKJI & Post_TLJI	33	.938	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower
Pair 1	Pre_TKJI - Post_TLJI	-2.303	1.075	.187	-2.684

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pre_TKJI - Post_TLJI	-1.922	-12.309	32	.000



No.	Lari 40 Meter (Detik)			Gantung Siku Tekuk (Detik)			Sit Up 30 Detik (jumlah)			Loncat Tegak (Cm)			Lari 600 meter (Menit, Detik)			Skor TKJl			Hasil		kode	kode	Jenis Kelamin
	pre	post		pre	post		pre	post		pre	post		pre	post		pre	post		pre	post			
1	8.2		7.8	10		15	15		18	32		38	3:20		3:05	16		17	Sedang	Sedang	3	3	Perempuan
2	7.8		7.5	12		18	17		20	35		42	3:15		3:00	17		20	Sedang	Baik	3	2	Perempuan
3	7.5		7.2	15		22	19		23	38		45	3:10		2:55	18		21	Baik	Baik	2	2	Perempuan
4	8.5		8	8		12	14		17	30		36	3:25		3:12	11		12	Kurang	Kurang	4	4	Laki-Laki
5	7.2		6.9	18		25	21		25	40		48	3:05		2:50	16		19	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
6	8		7.6	11		16	16		19	33		40	3:18		3:03	12		16	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki
7	7		6.7	20		28	22		26	42		50	3:00		2:45	16		20	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
8	8.3		7.9	9		14	15		18	31		39	3:22		3:08	12		15	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki
9	7.3		7	17		24	20		24	39		47	3:08		2:53	16		18	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
10	7.9		7.4	13		19	18		22	36		44	3:13		2:58	14		16	Sedang	Sedang	3	3	Laki-Laki
11	7.1		6.8	19		26	21		25	41		49	3:02		2:47	16		19	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
12	8.4		8.1	7		11	13		16	29		35	3:28		3:15	11		12	Kurang	Kurang	4	4	Perempuan
13	6.9		6.6	22		30	23		27	44		52	2:58		2:42	21		23	Baik	Baik Sekali	2	1	Perempuan
14	7.6		7.3	14		20	19		23	37		45	3:12		2:57	14		17	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki
15	8.1		7.7	10		15	16		20	34		41	3:20		3:04	17		18	Sedang	Baik	3	2	Perempuan
16	7.4		7.1	16		23	20		24	38		46	3:10		2:55	14		18	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
17	7.7		7.4	13		19	18		22	35		43	3:14		2:59	14		16	Sedang	Sedang	3	3	Laki-Laki
18	7		6.8	21		29	22		26	43		51	3:01		2:46	21		22	Baik	Baik Sekali	2	1	Perempuan
19	8.2		7.9	9		13	15		19	32		40	3:23		3:09	13		15	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki
20	7.3		7	17		24	20		24	39		47	3:09		2:54	16		18	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
21	7.8		7.5	12		18	17		21	36		44	3:16		3:01	12		16	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki
22	6.8		6.5	23		32	24		28	45		53	2:56		2:40	21		23	Baik	Baik Sekali	2	1	Perempuan
23	7.5		7.2	15		21	19		23	37		45	3:11		2:56	18		19	Baik	Baik	2	2	Perempuan
24	8		7.6	11		16	16		20	33		41	3:19		3:04	17		18	Sedang	Baik	3	2	Perempuan
25	7.2		6.9	18		25	21		25	40		48	3:06		2:51	16		19	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
26	7.9		7.6	13		19	18		22	36		44	3:14		2:59	13		16	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki
27	7.1		6.8	20		27	22		26	42		50	3:03		2:48	20		22	Baik	Baik Sekali	2	1	Perempuan
28	8.3		8	8		12	14		18	30		38	3:25		3:10	11		15	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki
29	7.6		7.3	14		20	19		23	38		46	3:12		2:57	15		18	Sedang	Baik	3	2	Laki-Laki
30	7		6.7	21		28	23		27	43		51	3:00		2:45	20		23	Baik	Baik Sekali	2	1	Perempuan
31	7.7		7.4	13		19	18		22	35		43	3:14		2:59	15		16	Sedang	Sedang	3	3	Laki-Laki
32	7		6.8	21		29	22		26	43		51	3:01		2:46	21		22	Baik	Baik Sekali	2	1	Perempuan
33	8.2		7.9	9		13	15		19	32		40	3:23		3:09	13		14	Kurang	Sedang	4	3	Laki-Laki

RIWAYAT HIDUP



Made Meilyna Dwindi Asri, lahir di Singaraja 25 Mei 2004, penulis merupakan anak kedua dari pasangan suami istri, Bapak: Nyoman Sutarjana , Ibu : A.A.Agung Ayu Putu Widiartini. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis Alamat Jl. Dewi Kunti Gg III No 20C, kelurahan Banjar Jawa, Kecamatan Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Banjar Jawa dan lulus pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di Smp Negeri 2 Singaraja dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas di Sma Negeri 4 Singaraja dan lulus pada tahun 2022 lalu melanjutkan pendidikan sarjana di Progran Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2026 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Pengaruh Senam Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 3 Penarukan Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng”

