

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 : 6053/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 6 Desember 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

- | | | |
|---|---|-------------------------------|
| 1 | Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or. | Instrumen Senam Lantai |
| 2 | Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana,
S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P | |
| 1 | Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. | Instrumen Self-Concept |
| 2 | Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P | |

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

Atas nama

Nama : Made Restu Gotama

NIM : 2429121008

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 Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Direktor Program Pascasarjana Undiksha



Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 2 Hasil Uji Judges Instrumen

VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG SENAM LANTAI

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Ditinjau dari *Self-Concept* Peserta Didik Sekolah Dasar
Sasaran : Peserta Didik Kelas V Gugus III Kecamatan Tejakula
Peneliti : Made Restu Gotama
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

Definisi Konseptual

1. Hasil belajar guling belakang senam lantai adalah kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar guling belakang senam lantai yang meliputi sikap persiapan, pelaksanaan, dan akhir sesuai tujuan pembelajaran.

Definisi Operasional

1. Hasil belajar guling belakang senam lantai diukur melalui tes praktik guling belakang senam lantai, dengan indikator penilaian mencakup aspek persiapan, pelaksanaan, dan akhir. Skor diperoleh berdasarkan rubrik penilaian keterampilan gerak guling belakang senam lantai yang diperoleh peserta didik.

Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/pernyataan instrumen.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 5 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:

Keterangan:

Nilai kualitas gerak 5 = Sangat Baik
Nilai kualitas gerak 4 = Baik
Nilai kualitas gerak 3 = Cukup Baik
Nilai kualitas gerak 2 = Kurang Baik
Nilai kualitas gerak 1 = Sangat Tidak Baik

3. Berikan skor sesuai kualitas gerak yang peserta didik lakukan.
4. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

A. Instrumen Penelitian Hasil Belajar

1. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Guling Belakang Senam Lantai

Materi	Indikator	Deskripsi	No. Butir	Jml.
Guling Belakang Senam Lantai.	1. Mempraktikkan sikap awal guling belakang senam lantai.	a. Posisi jongkok dengan badan membelakangi matras	1	5
		b. Kedua kaki rapat dan tumit diangkat	2	
		c. Kepala ditundukkan dan	3	

Materi	Indikator	Deskripsi	No. Butir	Jml.
		badan bulat seperti bola d. DagU rapat ke dada dan pandangan ke arah perut e. Kedua siku ditekuk dengan telapak tangan menghadap ke atas siap disamping telinga	4 5	
	2. Mempraktikkan sikap pelaksanaan guling belakang senam lantai.	a. Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan mata tetap ke arah perut dan dagu tetap menempel di dada b. Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung c. Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala d. Kedua telapak tangan menolak pada matras sehingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas e. Bertumpu pada kedua ujung kaki	6 7 8 9 10	5
	3. Mempraktikkan sikap akhir guling belakang senam lantai.	a. Kedua kaki rapat mendarat secara bersamaan b. Posisi akhir pada sikap jongkok kembali c. Kaki rapat dan tumit diangkat d. Pandangan ke arah depan e. Kedua lengan lurus ke depan dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah	11 12 13 14 15	5
Jumlah				15

2. Pedoman Pemberian Skor/ Penilaian Guling Belakang Senam Lantai.

No.	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
Guling Belakang Senam Lantai						
Sikap Awal Guling Belakang Senam Lantai						
1	Posisi jongkok dengan badan membelakangi matras.					
2	Kedua kaki rapat dan tumit diangkat.					
3	Kepala ditundukkan dan badan bulat seperti bola.					
4	Dagu rapat ke dada dan pandangan ke arah perut.					
5	Kedua siku ditekuk dengan telapak tangan menghadap ke atas siap disamping telinga.					
Sikap Pelaksanaan Guling Belakang Senam Lantai						
6	Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan mata tetap ke arah perut dan dagu tetap menempel di dada.					
7	Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung.					
8	Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala.					
9	Kedua telapak tangan menolak pada matras sehingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas.					
10	Bertumpu pada kedua ujung kaki.					
Sikap Akhir Guling Belakang Senam Lantai						
11	Kedua kaki rapat mendarat secara bersamaan.					
12	Posisi akhir pada sikap jongkok kembali.					
13	Kaki rapat dan tumit diangkat.					
14	Pandangan ke arah depan.					
15	Kedua lengan lurus ke depan dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah.					

3. Format Asesmen Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai

No.	Nama Peserta didik	Kelas	Guling Belakang Senam Lantai															Total Skor
			Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	P1																	
2	P2																	
3	P3																	
Dst.																		

Keterangan:

1. Memberikan skor sesuai kualitas gerak yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 75
3. Skor hasil belajar guling belakang senam lantai diperoleh dari penjumlahan skor dari setiap butir penilaian dengan skala 1-5. Jumlah skor maksimal yang dapat diperoleh peserta didik 75.
4. Rumus aspek penilaian keterampilan

$$N = \frac{\sum \text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Keterangan :

N = Nilai Keterampilan Akhir

$\sum$ Skor Perolehan = Jumlah Skor Yang Diperoleh Peserta Didik

Skor Maksimal = 75

5. Interpretasi Nilai Hasil Belajar

Nilai keterampilan hasil belajar diklasifikasikan ke dalam kategori hasil belajar sebagai berikut :

Rentang Nilai	Kategori
86 - 100	Sangat baik
71 - 85	Baik
56 - 70	Cukup
41 - 55	Kurang
≤ 40	Sangat Kurang

Komentar

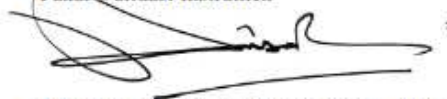
Sudah sesuai, tinggal rapikan teks dalam kolom saja.

Saran Perbaikan

Silahkan dilanjutkan pengambilan data dengan baik, sesuai dengan norma-norma akademik.

Singaraja, 16 Desember 2025

Pakar Validasi Instrumen



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., AIFO-P

NIP. 197305112001121001

VALIDASI INSTRUMEN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG SENAM LANTAI

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Ditinjau dari *Self-Concept* Peserta Didik Sekolah Dasar
Sasaran : Peserta Didik Kelas V Gugus III Kecamatan Tejakula
Peneliti : Made Restu Gotama
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

Definisi Konseptual

1. Hasil belajar guling belakang senam lantai adalah kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar guling belakang senam lantai yang meliputi sikap persiapan, pelaksanaan, dan akhir sesuai tujuan pembelajaran.

Definisi Operasional

1. Hasil belajar guling belakang senam lantai diukur melalui tes praktik guling belakang senam lantai, dengan indikator penilaian mencakup aspek persiapan, pelaksanaan, dan akhir. Skor diperoleh berdasarkan rubrik penilaian keterampilan gerak guling belakang senam lantai yang diperoleh peserta didik.

Petunjuk Validasi

1. Baca dan cermati kisi-kisi dan komponen penilaian/ Pernyataan instrumen.
2. Rentang skor setiap komponen penilaian menggunakan skala 5 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut:

Keterangan:

Nilai kualitas gerak 5	= Sangat Baik
Nilai kualitas gerak 4	= Baik
Nilai kualitas gerak 3	= Cukup Baik
Nilai kualitas gerak 2	= Kurang Baik
Nilai kualitas gerak 1	= Sangat Tidak Baik

3. Berikan skor sesuai kualitas gerak yang peserta didik lakukan.
4. Berikan komentar dan saran perbaikan Bapak/Ibu terhadap masing-masing aspek penilaian.

A. Instrumen Penelitian Hasil Belajar

1. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Guling Belakang Senam Lantai

Materi	Indikator	Deskripsi	No. Butir	Jml.
Guling Belakang Senam Lantai.	1. Mempraktikkan sikap awal guling belakang senam lantai.	a. Posisi jongkok dengan badan membelakangi matras	1	5
		b. Kedua kaki rapat dan tumit diangkat	2	
		c. Kepala ditundukkan dan badan bulat seperti bola	3	
		d. DagU rapat ke dada dan pandangan ke arah perut	4	
		e. Kedua siku ditekuk dengan telapak tangan menghadap ke atas siap disamping telinga	5	
	2. Mempraktikkan sikap pelaksanaan guling belakang senam lantai.	a. Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan mata tetap ke arah perut dan dagu tetap menempel di dada	6	5
		b. Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung	7	
		c. Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala	8	
		d. Kedua telapak tangan menolak pada matras sehingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas	9	

Materi	Indikator	Deskripsi	No. Butir	Jml.
		e. Bertumpu pada kedua ujung kaki	10	
	3. Mempraktikkan sikap akhir guling belakang senam lantai.	a. Kedua kaki rapat mendarat secara bersamaan	11	5
		b. Posisi akhir pada sikap jongkok kembali	12	
		c. Kaki rapat dan tumit diangkat	13	
		d. Pandangan ke arah depan	14	
		e. Kedua lengan lurus ke depan dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah	15	
Jumlah				15

2. Pedoman Pemberian Skor/ Penilaian Guling Belakang Senam Lantai.

No.	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
Guling Belakang Senam Lantai						
Sikap Awal Guling Belakang Senam Lantai						
1	Posisi jongkok dengan badan membelakangi matras.					
2	Kedua kaki rapat dan tumit diangkat.					
3	Kepala ditundukkan dan badan bulat seperti bola.					
4	Dagu rapat ke dada dan pandangan ke arah perut.					
5	Kedua siku ditekuk dengan telapak tangan menghadap ke atas siap disamping telinga.					
Sikap Pelaksanaan Guling Belakang Senam Lantai						
6	Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan mata tetap ke arah perut dan dagu tetap menempel di dada.					
7	Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung.					
8	Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala.					
9	Kedua telapak tangan menolak pada matras sehingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas.					

No.	Aspek yang dinilai	Skor				
		1	2	3	4	5
10	Bertumpu pada kedua ujung kaki.					√
Sikap Akhir Guling Belakang Senam Lantai						
11	Kedua kaki rapat mendarat secara bersamaan.					√
12	Posisi akhir pada sikap jongkok kembali.				√	
13	Kaki rapat dan tumit diangkat.					√
14	Pandangan ke arah depan.					√
15	Kedua lengan lurus ke depan dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah.					√

3. Format Asesmen Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai

No.	Nama Peserta didik	Kelas	Guling Belakang Senam Lantai															Total Skor
			Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	P1																	
2	P2																	
3	P3																	
Dst.																		

Keterangan:

1. Memberikan skor sesuai kualitas gerak yang dilakukan.
2. Jumlah skor maksimal 75
3. Skor hasil belajar guling belakang senam lantai diperoleh dari penjumlahan skor dari setiap butir penilaian dengan skala 1-5. Jumlah skor maksimal yang dapat diperoleh peserta didik 75.
4. Rumus aspek penilaian keterampilan

$$N = \frac{\sum \text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Keterangan :

N = Nilai Keterampilan Akhir

$\sum$ Skor Perolehan = Jumlah Skor Yang Diperoleh Peserta Didik

Skor Maksimal = 75

5. Interpretasi Nilai Hasil Belajar

Nilai keterampilan hasil belajar diklasifikasikan ke dalam kategori hasil belajar sebagai berikut :

Rentang Nilai	Kategori
86 - 100	Sangat baik
71 - 85	Baik
56 - 70	Cukup
41 - 55	Kurang
≤ 40	Sangat Kurang

Komentar

ok

Saran Perbaikan

Kedepan dalam pengiriman file, harus ada lampiran cover

Singaraja, 16 Desember 2025
Pakar Validasi Instrumen



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

VALIDASI INSTRUMEN *PHYSICAL SELF-CONCEPT*

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Ditinjau dari *Self-Concept* Peserta Didik Sekolah Dasar
Sasaran : Peserta Didik Kelas V Gugus III Kecamatan Tejakula
Peneliti : Made Restu Gotama
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

A. Definisi Konseptual

1. *Physical self-concept* merupakan bagian dari konsep diri yang menggambarkan bagaimana seseorang menilai kemampuan fisiknya dan memandang citra tubuhnya, yang mencakup persepsi terhadap kekuatan, daya tahan, koordinasi, fleksibilitas, serta kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik.

B. Definisi Operasional

1. *Physical self-concept* yang digunakan pada penelitian ini berupa angket. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Penskoran yang digunakan dengan skala *Likert*.

C. Instrumen Penelitian *Physical Self-concept*

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengukur *physical self-concept* berupa angket *physical self-concept* terdiri dari dua komponen, yaitu *favorable* (pernyataan positif) dan *unfavorable* (pernyataan negatif). Penskoran digunakan dengan menggunakan modifikasi skala *likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penyusunan angket *physical self-concept* didasarkan pada kisi – kisi yang memuat aspek, indikator dan sub indikator, serta nomor butir pernyataan. Jumlah item pada setiap aspek disusun secara proporsional agar tidak terjadi dominasi salah satu elemen pengukuran. Kisi – kisi angket *physical self-concept* dapat disajikan dalam table berikut.

Tabel 01. Kisi – Kisi Angket *Physical Self-Concept*

Aspek	Indikator	Sub Indikator	<i>Favorabl e</i>	<i>Unfavorabl e</i>	Jml Item
<i>Fitness</i> (Kebugaran Fisik)	Memiliki keyakinan terhadap kebugaran tubuh	Peserta didik merasa tubuhnya kuat dan bugar untuk berolahraga	1,2	3	3
	Mampu mempertahankan kondisi tubuh yang sehat dan bugar	Peserta didik merasa dapat menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas olahraga	4	-	1
<i>Appearance</i> (Penampilan Fisik)	Menerima dan menghargai penampilan tubuh sendiri	Peserta didik merasa senang dan percaya diri terhadap tubuhnya	5,6	7	3
	Bangga terhadap penampilan diri saat olahraga	Peserta didik menunjukkan rasa bangga terhadap tubuhnya di kegiatan PJOK	8	-	1
<i>Perceived Competence</i> (Kemampuan fisik/Keterampilan olahraga)	Memiliki rasa mampu dalam aktivitas olahraga	Peserta didik merasa cukup mampu melakukan berbagai gerakan olahraga	9,10	11	3
	Percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK	Peserta didik merasa dapat mengikuti dan menampilkan kemampuan olahraga dengan baik	12	-	1
<i>Physical Strength</i> (Kekuatan Fisik)	Yakin terhadap kekuatan fisik tubuh	Peserta didik merasa tubuhnya kuat dan mampu melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga	13,14,16	15	4

Self-Esteem (Kepercayaan diri fisik/Penghargaan diri)	Yakin dan bangga terhadap diri sendiri	Peserta didik merasa percaya diri, bangga, dan berharga dalam kegiatan olahraga	17,18,19, 20	21,22	6
	Berani mencoba dan tidak takut gagal	Peserta didik menunjukkan keberanian mencoba gerakan baru saat pembelajaran PJOK	23,24	-	2
Jumlah			18	6	24

Pernyataan *favorable* diberi skor 4,3,2,1, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* diberi skor 1, 2, 3, 4. Penskoran nilai dari setiap butir pernyataan dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 02. Skor Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*

Pernyataan	Skor			
	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Instrumen Penelitian *Physical Self-concept*

Angket *Physical Self-concept*

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian

1. Kuesioner ini tidak digunakan untuk menilai anda, oleh karena itu anda diharapkan memberikan jawaban yang jujur dan apa adanya, sesuai dengan keadaan diri anda
2. Pertimbangkan setiap pernyataan dan tentukan kebenarannya. Jawaban anda jangan dipengaruhi oleh jawaban terhadap pernyataan lain.
3. Pada lembar jawaban yang tersedia berilah tanda (√), dan ikuti petunjuk-petunjuk lain yang mungkin diberikan berkaitan dengan lembar jawaban. Terima kasih.

Keterangan Pilihan jawaban:

STS - Sangat Tidak Setuju
 TS - Tidak Setuju
 S - Setuju
 SS - Sangat Setuju

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa kuat dan bugar saat berolahraga				
2	Saya mampu mengikuti pelajaran olahraga dengan baik tanpa cepat lelah				
3	Saya cepat merasa lelah saat berolahraga				
4	Saya bisa menjaga tubuh saya agar tetap bugar dengan rutin berolahraga				
5	Saya senang dengan bentuk tubuh saya sendiri.				
6	Saya merasa tubuh saya mendukung untuk mengikuti kegiatan olahraga				
7	Saya tidak suka dengan bentuk tubuh saya.				
8	Saya percaya diri dengan penampilan saya saat olahraga.				
9	Saya merasa mampu melakukan berbagai jenis olahraga				
10	Saya mudah meniru gerakan olahraga yang dicontohkan guru.				
11	Saya merasa kurang mampu melakukan gerakan olahraga dengan baik di pelajaran PJOK.				
12	Saya biasanya bisa melakukan olahraga dengan baik di pelajaran PJOK.				
13	Saya merasa tubuh saya kuat saat melakukan aktivitas fisik				
14	Saya bisa melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga.				
15	Saya merasa kekuatan fisik saya kurang saat melakukan aktivitas fisik				
16	Saya baik dalam kegiatan yang butuh kekuatan, seperti mendorong atau menarik				
17	Saya percaya diri dengan kemampuan fisik saya				

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
18	Saya merasa senang dengan diri saya saat berolahraga				
19	Saya merasa diri saya berharga saat mampu mengikuti kegiatan olahraga dengan baik				
20	Saya merasa diri saya berharga saat mampu mengikuti kegiatan olahraga dengan baik				
21	Saya merasa tidak nyaman saat berolahraga di depan teman-teman				
22	Saya tidak terlalu senang dengan kemampuan fisik saya				
23	Saya berani mencoba gerakan baru saat pelajaran olahraga				
24	Saya tetap berani mencoba gerakan baru meskipun mungkin gagal				

Format Asesmen Hasil *Physical Self-concept*

N O	NA MA	KEL AS	SKOR PER NOMOR SOAL																								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	
1																											
2																											
3																											
D st																											

Komentar

Instrumen sudah **cukup bagus....Silakan perbaiki sesuai masukan**

Saran Perbaikan

Masukan Umum Instrumen

- Struktur aspek & indikator **sudah baik dan proporsional**.
- Beberapa butir masih bercampur antara **self-esteem umum** dan **physical self-concept** ... perlu dipersempit ke ranah fisik.
- Sudah ada kombinasi favourable-unfavourable, tetapi pastikan **redaksi negatif sederhana** (hindari kalimat majemuk).

Singaraja, 09 Desember 2025

Uji Ahfi I



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

VALIDASI INSTRUMEN *PHYSICAL SELF-CONCEPT*

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Ditinjau dari *Self-Concept* Peserta Didik Sekolah Dasar
Sasaran : Peserta Didik Kelas V Gugus III Kecamatan Tejakula
Peneliti : Made Restu Gotama
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha

A. Definisi Konseptual

1. *Physical self-concept* merupakan bagian dari konsep diri yang menggambarkan bagaimana seseorang menilai kemampuan fisiknya dan memandang citra tubuhnya, yang mencakup persepsi terhadap kekuatan, daya tahan, koordinasi, fleksibilitas, serta kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik.

B. Definisi Operasional

1. *Physical self-concept* yang digunakan pada penelitian ini berupa angket. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Penskoran yang digunakan dengan skala *Likert*.

C. Instrumen Penelitian *Physical Self-concept*

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengukur *physical self-concept* berupa angket *physical self-concept* terdiri dari dua komponen, yaitu *favorable* (pernyataan positif) dan *unfavorable* (pernyataan negatif). Penskoran digunakan dengan menggunakan modifikasi skala *likert* dengan empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penyusunan angket *physical self-concept* didasarkan pada kisi – kisi yang memuat aspek, indikator dan sub indikator, serta nomor butir pernyataan. Jumlah item pada setiap aspek disusun secara proporsional agar tidak terjadi dominasi salah satu elemen pengukuran. Kisi – kisi angket *physical self-concept* dapat disajikan dalam table berikut.

Tabel 01. Kisi – Kisi Angket *Physical Self-Concept*

Aspek	Indikator	Sub Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jml Item
<i>Fitness</i> (Kebugaran Fisik)	Memiliki keyakinan terhadap kebugaran tubuh	Peserta didik merasa tubuhnya kuat dan bugar untuk berolahraga	1,2	-	2
	Mampu mempertahankan kondisi tubuh yang sehat dan bugar	Peserta didik merasa dapat menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas olahraga	3,4	-	2
<i>Appearance</i> (Penampilan Fisik)	Menerima dan menghargai penampilan tubuh sendiri	Peserta didik merasa senang dan menerima bentuk tubuh sendiri	5,6	-	2
	Percaya diri terhadap penampilan saat olahraga	Peserta didik menunjukkan percaya diri dan tidak malu saat berolahraga	7,8	-	2
<i>Perceived Competence</i> (Kemampuan fisik/Keterampilan olahraga)	Memiliki rasa mampu dalam aktivitas olahraga	Peserta didik merasa mampu melakukan berbagai aktivitas gerakan olahraga	9	10	2
	Percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK	Peserta didik merasa dapat mengikuti dan menampilkan kemampuan olahraga dengan baik	11,12	-	2
<i>Physical Strength</i> (Kekuatan Fisik)	Yakin terhadap kekuatan fisik tubuh	Peserta didik merasa tubuhnya kuat dan mampu melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga	13	14	2

Self-Esteem (Kepercayaan diri fisik/Penghargaan diri)	Bangga menghargai diri sendiri	Peserta didik merasa percaya diri, bangga, dan berharga dalam kegiatan olahraga	15,16		2
	Kenyamanan saat berolahraga	Peserta didik merasa nyaman saat berolahraga bersama teman	17	18	2
	Keberanian mencoba	Peserta didik berani mencoba dan tidak takut gagal	19,20	-	2
Jumlah			17	3	20

Pernyataan *favorable* diberi skor 4,3,2,1, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* diberi skor 1, 2, 3, 4. Penskoran nilai dari setiap butir pernyataan dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 02. Skor Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*

Pernyataan	Skor			
	SS	S	TS	STS
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Instrumen Penelitian *Physical Self-concept*

Angket *Physical Self-concept*

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk Pengisian

1. Kuesioner ini tidak digunakan untuk menilai anda, oleh karena itu anda diharapkan memberikan jawaban yang jujur dan apa adanya, sesuai dengan keadaan diri anda.
2. Pertimbangkan setiap pernyataan dan tentukan kebenarannya. Jawaban anda jangan dipengaruhi oleh jawaban terhadap pernyataan lain.
3. Pada lembar jawaban yang tersedia berilah tanda (√), dan ikuti petunjuk-petunjuk lain yang mungkin diberikan berkaitan dengan lembar jawaban. Terima kasih.

Keterangan Pilihan jawaban:

STS – Sangat Tidak Setuju
 TS – Tidak Setuju
 S – Setuju
 SS – Sangat Setuju

No.	Indikator/Pernyataan	Pilihan Jawaban					Penilaian Judges		Catatan
		SS	S	KS	TS	STS	Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya merasa kuat dan bugar saat berolahraga						✓		
2	Saya mampu mengikuti pelajaran olahraga dengan baik tanpa cepat lelah						✓		
3	Saya bisa menjaga tubuh saya agar tetap bugar dengan rutin berolahraga						✓		
4	Saya berusaha agar tetap aktif bergerak agar tubuh saya sehat dan bugar						✓		
5	Saya senang dengan bentuk tubuh saya sendiri.						✓		
6	Saya merasa tubuh saya mendukung untuk mengikuti kegiatan olahraga						✓		
7	Saya percaya diri dengan penampilan saya saat olahraga.						✓		
8	Saya tidak merasa malu dengan penampilan saya saat olahraga.						✓		
9	Saya merasa mampu melakukan berbagai jenis olahraga						✓		
10	Saya merasa kesulitan melakukan gerakan olahraga						✓		
11	Saya mudah meniru gerakan olahraga yang dicontohkan guru						✓		
12	Saya percaya diri saat mengikuti pelajaran PJOK.						✓		
13	Saya merasa tubuh saya kuat saat melakukan aktivitas fisik						✓		
14	Saya merasa kekuatan fisik saya kurang saat melakukan aktivitas fisik						✓		
15	Saya percaya diri dengan kemampuan fisik saya						✓		
16	Saya merasa diri saya berharga saat mampu mengikuti kegiatan olahraga dengan baik						✓		
17	Saya merasa nyaman saat berolahraga bersama teman-teman						✓		
18	Saya sering merasa gugup ketika berolahraga bersama teman-teman						✓		(dibuat pembeda dengan nomor

No.	Indikator/Pernyataan	Pilihan Jawaban					Penilaian Judges		Catatan
		SS	S	KS	TS	STS	Relevan	Tidak Relevan	
									17 agar tidak bias)
19	Saya berani mencoba gerakan baru saat pelajaran PJOK						✓		
20	Saya tetap berani mencoba gerakan baru meskipun mungkin gagal						✓		

Format Asesmen Hasil *Physical Self-concept*

NO	NA MA	KEL AS	SKOR PER NOMOR SOAL																				TOTAL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1																							
2																							
3																							
Det																							

Komentar

Saran Perbaikan

Singaraja, 14 Januari 2025
Ahli II



Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001

Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Coba 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: 336/UN48.14/PP/2026

Singaraja, 20 Januari 2026

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

Kepala SD Negeri 1 Les Tejakula
di -

Tempat

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

Mahasiswa atas nama

Nama : Made Restu Gotama

NIM : 2429121008

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Guling
Penelitian Belakang Senam Lantai Ditinjau dari Self-Concept Peserta Didik Sekolah Dasar.

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian "**Instrumen Hasil Belajar**" pada SD Negeri 1 Les 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



Prodi Bagus Rudi Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 4 Surat Ijin Uji Coba Instrumen Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BULELENG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 LES**

Alamat : Dusun Kanginan, Desa Les, Kec. Tejakula, Kab. Buleleng (81173)
email : sdnsatu_les@yahoo.com



SURAT KETERANGAN

NO. 421.2/56/SDN1LES/1/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri 1 Les, Kecamatan Tejakula, Kabupaten Buleleng.

Nama	: Ni Made Susila Aryani, S.Pd
NIP	: 19670122 199103 2 006
Pangkat/Golongan	: Pembina Tk.1 (IV/b)
Jabatan	: Kepala SD Negeri 1 Les
Unit Kerja	: SD Negeri 1 Les

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama	: Made Restu Gotama
NIM	: 2429121008
Program Studi	: Pendidikan Olahraga (S2)
Fakultas	: Program Pascasarjana
Judul Tesis	: Pengaruh model pembelajaran terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai ditinjau dari self-concept peserta didik sekolah dasar.

Memang benar yang bersangkutan telah melakukan Penelitian, sebagai syarat untuk penyusunan Tesis di SD Negeri 1 Les

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Les, 29 Januari 2026

Kepala SD Negeri 1 Les


Ni Made Susila Aryani, S.Pd
NIP. 19670122 199103 2 006

Lampiran 5 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, 5 Februari 2026

Nomor : 568/UN48.14/KM/2026
Hal : **Mohon Ijin Penelitian Tesis**
Yth. : Kepala Gugus 3 Kecamatan Tejakula

Di, Tempat

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

Nama : Made Restu Gotama
NIM : 2429121008
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Ditinjau Dari Self-concept Peserta Didik 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,
Kep. Prodi,
Wakil

Ida Bagus Putu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 6 Perhitungan Validitas Isi Instrumen Kuesioner *Physical Self-Concept*

No. Butir	Ahli/Skor		Tabulasi
	I	II	
1	Relevan	Relevan	D
2	Relevan	Relevan	D
3	Relevan	Relevan	D
4	Relevan	Relevan	D
5	Relevan	Relevan	D
6	Relevan	Relevan	D
7	Relevan	Relevan	D
8	Relevan	Relevan	D
9	Relevan	Relevan	D
10	Relevan	Relevan	D
11	Relevan	Relevan	D
12	Relevan	Relevan	D
13	Relevan	Relevan	D
14	Relevan	Relevan	D
15	Relevan	Relevan	D
16	Relevan	Relevan	D
17	Relevan	Relevan	D
18	Relevan	Relevan	D
19	Relevan	Relevan	D
20	Relevan	Relevan	D

		Judges 1	
		Tidak relevan	Relevan
Judges 2	Tidak relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 20

Keterangan:

A : Kedua judges tidak setuju

B : Judges I setuju, Judges II tidak setuju

C : Judges I tidak setuju, II setuju

D : Kedua judges setuju

Kriteria Validitas Isi:

0,80 –1,00 : validasi isi sangat tinggi

0,60 –0,79 : validasi isi tinggi

0,40 –0,59 : validasi isi sedang

0,20 –0,39 : validasi rendah

0,00 –0,19 : validasi sangat rendah

$$V_i = \frac{D}{A+B+C+D}$$

$$V_i = \frac{20}{0+0+0+0}$$

$$V_i = \frac{20}{20}$$

$$V_i = 1,0$$

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa nilai validitas dari *expert judgement* instrumen kuesioner *physical self-concept* sebesar 1,0 dengan dinyatakan bahwa kriteria sangat tinggi.



Lampiran 7 Perhitungan Validitas Isi Instrumen Tes Hasil Belajar

No. Butir	Ahli/Skor		Tabulasi
	I	II	
1	Relevan	Relevan	D
2	Relevan	Relevan	D
3	Relevan	Relevan	D
4	Relevan	Relevan	D
5	Relevan	Relevan	D
6	Relevan	Relevan	D
7	Relevan	Relevan	D
8	Relevan	Relevan	D
9	Relevan	Relevan	D
10	Relevan	Relevan	D
11	Relevan	Relevan	D
12	Relevan	Relevan	D
13	Relevan	Relevan	D
14	Relevan	Relevan	D
15	Relevan	Relevan	D

Judges 2		Judges 1	
		Tidak relevan	Relevan
		A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 15

Keterangan:

A : Kedua judges tidak setuju

B : Judges I setuju, Judges II tidak setuju

C : Judges I tidak setuju, II setuju

D : Kedua judges setuju

Kriteria Validitas Isi:

0,80 –1,00 : validasi isi sangat tinggi

0,60 –0,79 : validasi isi tinggi

0,40 –0,59 : validasi isi sedang

0,20 –0,39 : validasi rendah

0,00 –0,19 : validasi sangat rendah

$$V_i = \frac{D}{A+B+C+D}$$

$$V_i = \frac{15}{A+B+C+15}$$

$$V_i = \frac{15}{15}$$

$$V_i = 1,0$$

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa nilai validitas dari *expert judgement* instrumen tes hasil belajar sebesar 1,00 dengan dinyatakan bahwa kriteria sangat tinggi



Lampiran 8 Hasil Uji Coba Instrumen Kuesioner *Physical Self-Concept*

1. Daftar Nama Siswa Uji Coba

No.	Nama Siswa
1	Komang Diah Intan Anjani
2	Komang Haris Dinata
3	Luh Ayu Pradwita Putri
4	Luh Putu Putri Jenati
5	Luh Suji Landia
6	Made Abdisuan Di Adnyana
7	Made Govin Andkrisna
8	Ni Luh Me Buda Krisna
9	Putu Airen Praditya
10	Putu Dita Lestari
11	Putu Ica Selsa Rayndra Putri
12	Putu Juwita Lestari
13	Kadek Denda Suryana
14	Kadek Kartika Paramita
15	Komang Faundra Bramas
16	Komang Krisna Ananda
17	Luh Ari Suwariyani
18	Luh Candra Devi Maha
19	Luh Kanaya Adhistry
20	Made Budi Rakiana
21	Made Candra Yana
22	Made Duwi Mahardika
23	Made Juna Radhika Artha
24	Made Moda Hendrawan
25	Made Reddi Prautama
26	Made Sastra Saniasa
27	Made Sogya Wiranata
28	Ni Kadek Nesya Apriliani
29	Ni Ketut Cinta Yani
30	Ni Luh Putu Dinda Aprilia

2. Data Uji Coba

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	68
2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	55
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	72
5	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	71
6	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	58
7	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	57
8	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	61
9	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
10	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	54
11	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	71
12	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	54
13	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	68
14	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	68
15	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	72
16	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	76
17	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	59
18	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	74
19	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	57
20	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	75
21	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	72
22	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	72
23	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	70
24	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	74
25	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	66
26	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	73
27	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	71
28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	56
29	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	59
30	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	68



Pengujian validitas butir non dikotomi dilakukan dengan korelasi *product moment*. Untuk menghitung uji validitas butir dalam penelitian ini, dibantu dengan *SPSS*. Hasil uji validitas butir disajikan pada tabel di bawah ini.

[illegible]

4. Hasil Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan formula *Alpha Cronbach*. Untuk menghitung uji validitas butir dalam penelitian ini, dibantu dengan *SPSS*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel di bawah ini.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	20



Lampiran 9 Hasil Uji Coba Instrumen Tes Hasil Belajar

1. Daftar Nama Siswa Uji Coba

No.	Nama Siswa
1	Komang Diah Intan Anjani
2	Komang Haris Dinata
3	Luh Ayu Pradwita Putri
4	Luh Putu Putri Jenati
5	Luh Suji Landia
6	Made Abdisuan Di Adnyana
7	Made Govin Andkrisna
8	Ni Luh Me Buda Krisna
9	Putu Airen Praditya
10	Putu Dita Lestari
11	Putu Ica Selsa Rayndra Putri
12	Putu Juwita Lestari
13	Kadek Denda Suryana
14	Kadek Kartika Paramita
15	Komang Faundra Bramas
16	Komang Krisna Ananda
17	Luh Ari Suwariyani
18	Luh Candra Devi Maha
19	Luh Kanaya Adhistry
20	Made Budi Rakiana
21	Made Candra Yana
22	Made Duwi Mahardika
23	Made Juna Radhika Artha
24	Made Moda Hendrawan
25	Made Reddi Prautama
26	Made Sastra Saniasa
27	Made Sogya Wiranata
28	Ni Kadek Nesya Apriliani
29	Ni Ketut Cinta Yani
30	Ni Luh Putu Dinda Aprilia

2. Data Uji Coba

Responden	Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	5	60
2	5	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	62
3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	5	3	3	4	55
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	54
5	3	4	3	4	4	5	4	3	5	3	4	4	4	5	4	59
6	4	4	3	3	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4	58
7	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	52
8	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	54
9	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	54
10	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	52
11	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	52
12	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	52
13	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	52
14	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	50
15	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	51
16	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	50
17	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	46
18	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
19	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	47
20	3	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	49
21	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	45
22	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	44
23	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	2	47
24	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	44
25	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	39
26	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	38
27	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	42
28	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
30	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44



3. Hasil Uji Validitas Butir

Pengujian validitas butir non dikotomi dilakukan dengan korelasi *product moment*. Untuk menghitung uji validitas butir dalam penelitian ini, dibantu dengan SPSS. Hasil uji validitas butir disajikan pada tabel di bawah ini.

Correlations																
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total
P1 Pearson Correlation	1	0.192	.455*	.379*	0.306	.368*	.390*	.469**	0.259	.524**	.429*	.736**	.439*	0.249	0.308	.677**
Sig. (2-tailed)		0.310	0.012	0.039	0.100	0.046	0.033	0.009	0.166	0.003	0.018	0.000	0.015	0.185	0.098	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2 Pearson Correlation	0.192	1	0.241	0.312	0.209	0.308	0.136	0.170	0.210	0.176	0.358	0.337	0.123	0.312	.490**	.476**
Sig. (2-tailed)	0.310		0.199	0.094	0.269	0.098	0.474	0.368	0.265	0.352	0.052	0.068	0.518	0.094	0.006	0.008
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P3 Pearson Correlation	.455*	0.241	1	.538**	0.257	.403*	.453**	.551**	0.295	0.195	-0.019	.380*	.419*	.400*	.614**	.665**
Sig. (2-tailed)	0.012	0.199		0.002	0.171	0.027	0.012	0.002	0.113	0.301	0.921	0.038	0.021	0.028	0.000	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P4 Pearson Correlation	.379*	0.312	.538**	1	.498**	.421*	.543**	.174	0.146	0.325	0.283	0.319	0.081	.422*	.641**	.651**
Sig. (2-tailed)	0.039	0.094	0.002		0.005	0.021	0.002	0.357	0.440	0.080	0.130	0.086	0.670	0.020	0.000	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P5 Pearson Correlation	0.306	0.209	0.257	.498**	1	.369*	.435*	.136	0.134	0.282	.573**	.385*	0.131	0.285	.427*	.588**
Sig. (2-tailed)	0.100	0.269	0.171	0.005		0.045	0.016	0.473	0.479	0.132	0.001	0.036	0.490	0.127	0.019	0.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P6 Pearson Correlation	.368*	0.308	.403*	.421*	.369*	1	.542**	.302	.521**	0.312	.453*	.313	.677**	.605**	.447*	.758**
Sig. (2-tailed)	0.046	0.098	0.027	0.021	0.045		0.002	0.105	0.003	0.093	0.012	0.092	0.000	0.000	0.013	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P7 Pearson Correlation	.390*	0.136	.453**	.543**	.435*	.542**	1	0.266	0.276	.386*	0.176	.407*	0.243	0.334	.501**	.668**
Sig. (2-tailed)	0.033	0.474	0.012	0.002	0.016	0.002		0.155	0.140	0.035	0.352	0.026	0.195	0.071	0.005	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P8 Pearson Correlation	.469**	0.170	.551**	0.174	0.136	0.302	0.266	1	.412*	0.345	0.200	.377*	.561**	.610**	0.349	.624**
Sig. (2-tailed)	0.009	0.368	0.002	0.357	0.473	0.105	0.155		0.024	0.062	0.288	0.040	0.001	0.000	0.059	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P9 Pearson Correlation	0.259	0.210	0.295	0.146	0.134	.521**	0.276	.412*	1	0.204	0.327	0.289	.610**	.491**	0.112	.562**
Sig. (2-tailed)	0.166	0.265	0.113	0.440	0.479	0.003	0.140	0.024		0.278	0.078	0.122	0.000	0.006	0.556	0.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10 Pearson Correlation	.524**	0.176	0.195	0.325	0.282	0.312	.386*	0.345	0.204	1	0.249	.371*	.382*	0.235	0.126	.540**
Sig. (2-tailed)	0.003	0.352	0.301	0.080	0.132	0.093	0.035	0.062	0.278		0.185	0.044	0.037	0.212	0.506	0.002
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P11 Pearson Correlation	.429*	0.358	-0.019	0.283	.573**	.453*	0.176	0.200	0.327	0.249	1	0.238	0.260	.388*	0.346	.547**
Sig. (2-tailed)	0.018	0.052	0.921	0.130	0.001	0.012	0.352	0.288	0.078	0.185		0.205	0.165	0.034	0.061	0.002
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P12 Pearson Correlation	.736**	0.337	.380*	0.319	.385*	0.313	.407*	.377*	0.289	.371*	0.238	1	0.293	0.352	0.273	.636**
Sig. (2-tailed)	0.000	0.068	0.038	0.086	0.036	0.092	0.026	0.040	0.122	0.044	0.205		0.116	0.057	0.144	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P13 Pearson Correlation	.439*	0.123	.419*	0.081	0.131	.677**	0.243	.561**	.610**	.382*	0.260	0.293	1	.472**	0.254	.633**
Sig. (2-tailed)	0.015	0.518	0.021	0.670	0.490	0.000	0.195	0.001	0.000	0.037	0.165	0.116		0.008	0.175	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P14 Pearson Correlation	0.249	0.312	.400*	.422*	0.285	.605**	0.334	.610**	.491**	0.235	.388*	0.352	.472**	1	.398*	.694**
Sig. (2-tailed)	0.185	0.094	0.028	0.020	0.127	0.000	0.071	0.000	0.006	0.212	0.034	0.057	0.008		0.029	0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P15 Pearson Correlation	0.308	.490**	.614**	.641**	.427*	.447*	.501**	0.349	0.112	0.126	0.346	0.273	0.254	.398*	1	.672**
Sig. (2-tailed)	0.098	0.006	0.000	0.000	0.019	0.013	0.005	0.059	0.556	0.506	0.061	0.144	0.175	0.029		0.000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total Pearson Correlation	.677**	.476**	.665**	.651**	.588**	.758**	.668**	.624**	.562**	.540**	.547**	.636**	.633**	.694**	.672**	1
Sig. (2-tailed)	0.000	0.008	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.002	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

4. Hasil Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan formula *Alpha Cronbach*. Untuk menghitung uji validitas butir dalam penelitian ini, dibantu dengan *SPSS*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel di bawah ini.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	15



Lampiran 10 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner *Physical Self-Concept*

Hasil Uji Validitas

Tabel Hasil Validitas Butir Kuesioner *Physical self-concept*

No. Butir	Validitas Butir (r_{pbi})		Keputusan
	r_{hitung}	Kualifikasi	
1	0,674	Valid	Dipakai
2	0,575	Valid	Dipakai
3	0,737	Valid	Dipakai
4	0,531	Valid	Dipakai
5	0,739	Valid	Dipakai
6	0,504	Valid	Dipakai
7	0,630	Valid	Dipakai
8	0,708	Valid	Dipakai
9	0,742	Valid	Dipakai
10	0,763	Valid	Dipakai
11	0,535	Valid	Dipakai
12	0,710	Valid	Dipakai
13	0,716	Valid	Dipakai
14	0,593	Valid	Dipakai
15	0,782	Valid	Dipakai
16	0,690	Valid	Dipakai
17	0,666	Valid	Dipakai
18	0,549	Valid	Dipakai
19	0,639	Valid	Dipakai
20	0,563	Valid	Dipakai

Butir instrumen dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Nilai r_{tabel} pada sampel ($N = 30$) adalah 0,361. Berdasarkan tabel di atas, nilai r_{hitung} pada 20 butir lebih besar dari r_{tabel} , sehingga terdapat 20 butir dinyatakan valid. Jadi, kuesioner *physical self-concept* dianggap layak digunakan dalam penelitian.

Hasil Uji Reliabilitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa indeks reliabilitas (*Alpha Cronbach*) untuk 20 butir yang valid pada kuesioner *physical self-concept* adalah 0,928 dengan klasifikasi tinggi. Jadi, kuesioner *physical self-concept* dianggap layak digunakan dalam penelitian.

Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Tes Hasil Belajar

Hasil Uji Validitas

Tabel Hasil Validitas Butir Tes Hasil Belajar

No. Butir	Validitas Butir (r_{pbi})		Keputusan
	r_{hitung}	Kualifikasi	
1	0,677	Valid	Dipakai
2	0,476	Valid	Dipakai
3	0,665	Valid	Dipakai
4	0,651	Valid	Dipakai
5	0,588	Valid	Dipakai
6	0,758	Valid	Dipakai
7	0,668	Valid	Dipakai
8	0,624	Valid	Dipakai
9	0,562	Valid	Dipakai
10	0,540	Valid	Dipakai
11	0,547	Valid	Dipakai
12	0,636	Valid	Dipakai
13	0,633	Valid	Dipakai
14	0,694	Valid	Dipakai
15	0,672	Valid	Dipakai

Butir instrumen dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Nilai r_{tabel} pada sampel ($N = 30$) adalah 0,361. Berdasarkan tabel di atas, nilai r_{hitung} pada 15 butir lebih besar dari r_{tabel} , sehingga terdapat 15 butir dinyatakan valid. Jadi, tes hasil belajar dianggap layak digunakan dalam penelitian.

Hasil Uji Reliabilitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa indeks reliabilitas (*Alpha Cronbach*) untuk 15 butir yang valid pada tes hasil belajar adalah 0,888 dengan klasifikasi tinggi. Jadi, tes hasil belajar dianggap layak digunakan dalam penelitian.

Lampiran 12 Daftar Nama Peserta Didik Sampel Penelitian

Kelompok Eksperimen

No.	Kode	Nama Siswa	Kelas	Sekolah
1	E1	Gede Aditya Permana Putra	5	SD Negeri 1 Tejakula
2	E2	Gede Ngurah Benno Arpinatih	5	SD Negeri 1 Tejakula
3	E3	Gede Rama	5	SD Negeri 1 Tejakula
4	E4	Kadek Billy Prasatya	5	SD Negeri 1 Tejakula
5	E5	Kadek Juliantari	5	SD Negeri 1 Tejakula
6	E6	Kadek Kyla Widiani	5	SD Negeri 1 Tejakula
7	E7	Kadek Ngurah Lanang	5	SD Negeri 1 Tejakula
8	E8	Kadek Rama Bagus Satria	5	SD Negeri 1 Tejakula
9	E9	Kadek Resanandika	5	SD Negeri 1 Tejakula
10	E10	Kadek Saniashih	5	SD Negeri 1 Tejakula
11	E11	Kadek Satria Mahardika	5	SD Negeri 1 Tejakula
12	E12	Kadek Satya Wiguna	5	SD Negeri 1 Tejakula
13	E13	Kadek Sayu Indira Krisna N	5	SD Negeri 1 Tejakula
14	E14	Ketut Dini Manik Arti	5	SD Negeri 1 Tejakula
15	E15	Komang Adi Arta Nugraha	5	SD Negeri 1 Tejakula
16	E16	Komang Dewi Sukma Yanti	5	SD Negeri 1 Tejakula
17	E17	Komang Winda Lestari	5	SD Negeri 1 Tejakula
18	E18	Luh Ayu Nindya Ari Santi	5	SD Negeri 1 Tejakula
19	E19	Luh Viora Satya Narani	5	SD Negeri 1 Tejakula
20	E20	Made Evelint Krisna Dewi	5	SD Negeri 1 Tejakula
21	E21	Made Santi Dewi	5	SD Negeri 1 Tejakula
22	E22	Made Wahyu Prandika	5	SD Negeri 1 Tejakula
23	E23	Nengah Arya Artayasa	5	SD Negeri 1 Tejakula
24	E24	Nyoman Suarti	5	SD Negeri 1 Tejakula
25	E25	Putu Ngurah Arya Sanjaya	5	SD Negeri 1 Tejakula
26	E26	Putu Ratna Sariningsih	5	SD Negeri 1 Tejakula
27	E27	Putu Widia Sari	5	SD Negeri 1 Tejakula
28	E28	Ni Putu Cintya Septianingrum	5	SD Negeri 1 Tejakula
29	E29	Putu Hendra Pipiliana	5	SD Negeri 1 Tejakula
30	E30	Komang Dina Maharani	5	SD Negeri 1 Tejakula
31	E31	Nengah Candra Artha Wijaya	5	SD Negeri 1 Tejakula
32	E32	Kadek Anggi Kurnia Dewi	5	SD Negeri 1 Tejakula
33	E33	Ayu Kadek Anjelita Ishana G	5	SD Negeri 4 Tejakula
34	E34	Gede Krisna Santika Putra	5	SD Negeri 4 Tejakula
35	E35	Gede Malik Arta Jaya	5	SD Negeri 4 Tejakula
36	E36	Gede Super Adi Sastrawan	5	SD Negeri 4 Tejakula
37	E37	I Gede Daniel Okau Alcantara	5	SD Negeri 4 Tejakula
38	E38	I Komang Derby Primayuda	5	SD Negeri 4 Tejakula

No.	Kode	Nama Siswa	Kelas	Sekolah
		Putra		
39	E39	I Nengah Dwi Juni Arta	5	SD Negeri 4 Tejakula
40	E40	Kadek Indah Dwi Cahyani	5	SD Negeri 4 Tejakula
41	E41	Ketut Putri Wikartini	5	SD Negeri 4 Tejakula
42	E42	Komang Artana Diputra	5	SD Negeri 4 Tejakula
43	E43	Komang Feby Anggraeni	5	SD Negeri 4 Tejakula
44	E44	Komang Indira Deviyanti	5	SD Negeri 4 Tejakula
45	E45	Komang Trisma Saputra	5	SD Negeri 4 Tejakula
46	E46	Made Dwi Andika Pranata	5	SD Negeri 4 Tejakula
47	E47	Nengah Angga Dwipayana	5	SD Negeri 4 Tejakula
48	E48	Nengah Candra Winata	5	SD Negeri 4 Tejakula
49	E49	Nengah Emi Natalia	5	SD Negeri 4 Tejakula
50	E50	Nengah Guna Artawan	5	SD Negeri 4 Tejakula
51	E51	Nengah Vanya Radhika S	5	SD Negeri 4 Tejakula
52	E52	Nengah Wahyu Pradana	5	SD Negeri 4 Tejakula
53	E53	Nengah Widyamuli	5	SD Negeri 4 Tejakula
54	E54	Nyoman Dika Surya Mahendra	5	SD Negeri 4 Tejakula
55	E55	Nyoman Sanggling Vheda R	5	SD Negeri 4 Tejakula
56	E56	Nyoman Septa Satya Wiguna	5	SD Negeri 4 Tejakula
57	E57	Pande I Gede Agastya A	5	SD Negeri 4 Tejakula
58	E58	Putu Dania Adhira Pratiwi	5	SD Negeri 4 Tejakula
59	E59	Wayan Widya Arini	5	SD Negeri 4 Tejakula

Kelompok Kontrol

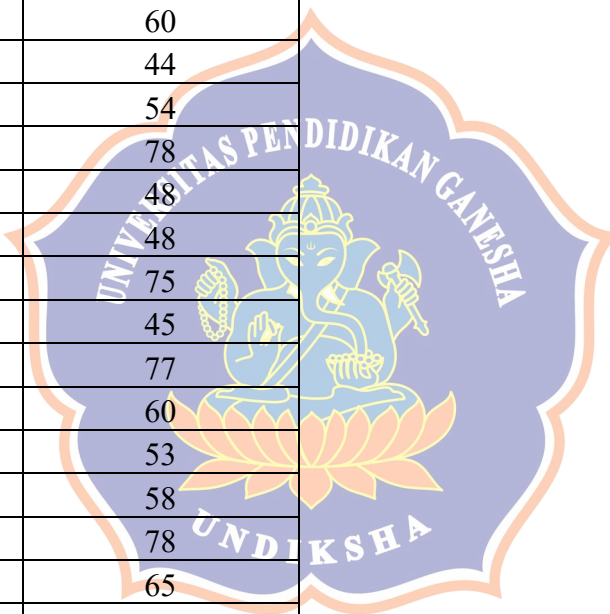
No.	Kode	Nama Siswa	Kelas	Sekolah
1	K1	Gede Juni Artawan	5	SD Negeri 5 Tejakula
2	K2	Gede Nara Radhitya Putra	5	SD Negeri 5 Tejakula
3	K3	Gede Tresna Harta Pratama	5	SD Negeri 5 Tejakula
4	K4	Gede Wikan Pratama	5	SD Negeri 5 Tejakula
5	K5	I Gede Agus Suryandana	5	SD Negeri 5 Tejakula
6	K6	I Gede Juli Pertama	5	SD Negeri 5 Tejakula
7	K7	I Putu Darma Putra	5	SD Negeri 5 Tejakula
8	K8	Kadek Adhita Laksmiana Putra	5	SD Negeri 5 Tejakula
9	K9	Kadek Divania Angela Putri	5	SD Negeri 5 Tejakula
10	K10	Kadek Febi Cantika Dewi	5	SD Negeri 5 Tejakula
11	K11	Kadek Juliarta	5	SD Negeri 5 Tejakula
12	K12	Kadek Nova Arthayoga	5	SD Negeri 5 Tejakula
13	K13	Kadek Okta Daniari	5	SD Negeri 5 Tejakula
14	K14	Kadek Resva Virgantara	5	SD Negeri 5 Tejakula
15	K15	Kadek Sri Mahayoni	5	SD Negeri 5 Tejakula
16	K16	Kadek Sri Sedana Putra	5	SD Negeri 5 Tejakula
17	K17	Kadek Ujiana Putra	5	SD Negeri 5 Tejakula

18	K18	Kadek Widi Artamawan	5	SD Negeri 5 Tejakula
19	K19	Kadek Yuni Antari	5	SD Negeri 5 Tejakula
20	K20	Ketut Listiya Dewi	5	SD Negeri 5 Tejakula
21	K21	Komang Darma Yanti	5	SD Negeri 5 Tejakula
22	K22	Komang Parmiti	5	SD Negeri 5 Tejakula
23	K23	Komang Repa Yasa	5	SD Negeri 5 Tejakula
24	K24	Luh Dian Ardiani	5	SD Negeri 5 Tejakula
25	K25	Luh Putu Eby Prayunika Dewi	5	SD Negeri 5 Tejakula
26	K26	Luh Putu Novi Andira Putri	5	SD Negeri 5 Tejakula
27	K27	Luh Trisna Dewi	5	SD Negeri 5 Tejakula
28	K28	Luh Ulan Candra Dewi	5	SD Negeri 5 Tejakula
29	K29	Made Sastina Dewi	5	SD Negeri 5 Tejakula
30	K30	Made Satya Baruna	5	SD Negeri 5 Tejakula
31	K31	Nengah Agus Aditya	5	SD Negeri 5 Tejakula
32	K32	Ni Ketut Novi Danitri	5	SD Negeri 5 Tejakula
33	K33	Ni Wayan Dwi Laksmi	5	SD Negeri 5 Tejakula
34	K34	Nyoman Agus Suka Adnyana	5	SD Negeri 5 Tejakula
35	K35	Komang Bagus Ariana W	5	SD Negeri 5 Tejakula
36	K36	I Made Adi Pradipta Dandin	5	SD Negeri 5 Tejakula
37	K37	Gede Purwa Karang	5	SD Negeri 7 Tejakula
38	K38	I Kadek Radika Kusuma	5	SD Negeri 7 Tejakula
39	K39	Kadek Bayu Dwi Sanjaya	5	SD Negeri 7 Tejakula
40	K40	Kadek Juna Harta Hermawan	5	SD Negeri 7 Tejakula
41	K41	Kadek Krisna Dwi Tama	5	SD Negeri 7 Tejakula
42	K42	Kadek Widi Arta	5	SD Negeri 7 Tejakula
43	K43	Komang Riska Sinta Dewi	5	SD Negeri 7 Tejakula
44	K44	Komang Risky Cahya Aditya	5	SD Negeri 7 Tejakula
45	K45	Luh Ayu Devina Putri	5	SD Negeri 7 Tejakula
46	K46	Putu Adi Sutrisna	5	SD Negeri 7 Tejakula
47	K47	Putu Juna Arya Wiguna	5	SD Negeri 7 Tejakula
48	K48	Komang Idayani	5	SD Negeri 7 Tejakula
49	K49	Kadek Dyo Dimas Harta Wiguna	5	SD Negeri 7 Tejakula
50	K50	Made Arya Dwipayana	5	SD Negeri 7 Tejakula
51	K51	Ketut Bela Aryalia	5	SD Negeri 7 Tejakula
52	K52	Kadek Aryawan	5	SD Negeri 7 Tejakula
53	K53	Ketut Geisha Junialista	5	SD Negeri 7 Tejakula
54	K54	Wayan Sri Wahyuni	5	SD Negeri 7 Tejakula
55	K55	Komang Indira Yuni	5	SD Negeri 7 Tejakula
56	K56	Gede Raditya Pratama	5	SD Negeri 7 Tejakula
57	K57	Ferdinand	5	SD Negeri 7 Tejakula
58	K58	Reva	5	SD Negeri 7 Tejakula
59	K59	Ni Luh Shinta Widya Dewi	5	SD Negeri 7 Tejakula
60	K60	Alfian Riski Muliana	5	SD Negeri 7 Tejakula

Lampiran 13 Data *Physical Self-Concept*

Kelompok Eksperimen

No.	Kode	Total Skor
1	E1	55
2	E2	47
3	E3	44
4	E4	60
5	E5	48
6	E6	55
7	E7	59
8	E8	71
9	E9	70
10	E10	60
11	E11	44
12	E12	54
13	E13	78
14	E14	48
15	E15	48
16	E16	75
17	E17	45
18	E18	77
19	E19	60
20	E20	53
21	E21	58
22	E22	78
23	E23	65
24	E24	45
25	E25	53
26	E26	58
27	E27	75
28	E28	60
29	E29	60
30	E30	52
31	E31	70
32	E32	74
33	E33	68
34	E34	59
35	E35	54
36	E36	44

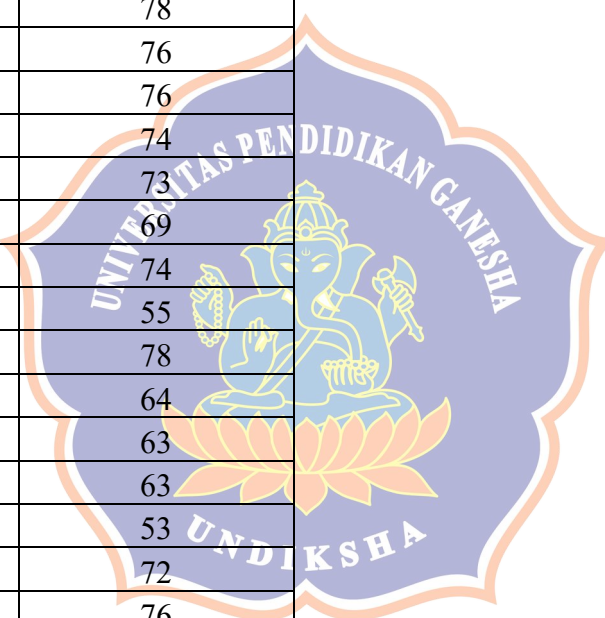


37	E37	77
38	E38	48
39	E39	72
40	E40	74
41	E41	78
42	E42	75
43	E43	44
44	E44	77
45	E45	71
46	E46	68
47	E47	45
48	E48	72
49	E49	78
50	E50	76
51	E51	45
52	E52	43
53	E53	72
54	E54	64
55	E55	75
56	E56	54
57	E57	74
58	E58	72
59	E59	77

Kelompok Kontrol

No.	Kode	Total Skor
1	K1	55
2	K2	57
3	K3	78
4	K4	53
5	K5	55
6	K6	76
7	K7	55
8	K8	76
9	K9	60
10	K10	58
11	K11	71
12	K12	75
13	K13	68
14	K14	57
15	K15	55

16	K16	50
17	K17	77
18	K18	54
19	K19	72
20	K20	73
21	K21	78
22	K22	75
23	K23	49
24	K24	77
25	K25	71
26	K26	69
27	K27	51
28	K28	73
29	K29	78
30	K30	76
31	K31	76
32	K32	74
33	K33	73
34	K34	69
35	K35	74
36	K36	55
37	K37	78
38	K38	64
39	K39	63
40	K40	63
41	K41	53
42	K42	72
43	K43	76
44	K44	53
45	K45	55
46	K46	55
47	K47	56
48	K48	72
49	K49	64
50	K50	76
51	K51	56
52	K52	74
53	K53	71
54	K54	77
55	K55	79
56	K56	58



57	K57	78
58	K58	66
59	K59	53
60	K60	54



Lampiran 14 Penentuan Kelompok *Physical Self-Concept* Tinggi dan *Physical Self-Concept* Rendah

Kelompok Eksperimen

No.	Kode	Total Skor	Kelompok <i>Physical self-concept</i>
13	E13	78	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
22	E22	78	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
41	E41	78	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
49	E49	78	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
18	E18	77	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
37	E37	77	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
44	E44	77	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
59	E59	77	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
50	E50	76	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
16	E16	75	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
27	E27	75	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
42	E42	75	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
55	E55	75	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
32	E32	74	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
40	E40	74	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
57	E57	74	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
39	E39	72	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
48	E48	72	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
53	E53	72	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
58	E58	72	<i>Physical self-concept</i> Tinggi
8	E8	71	
45	E45	71	
9	E9	70	
31	E31	70	
33	E33	68	
46	E46	68	
23	E23	65	
54	E54	64	
4	E4	60	
10	E10	60	
19	E19	60	
28	E28	60	
29	E29	60	
7	E7	59	
34	E34	59	

21	E21	58	
26	E26	58	
1	E1	55	
6	E6	55	
12	E12	54	<i>Physical self-concept Rendah</i>
35	E35	54	<i>Physical self-concept Rendah</i>
56	E56	54	<i>Physical self-concept Rendah</i>
20	E20	53	<i>Physical self-concept Rendah</i>
25	E25	53	<i>Physical self-concept Rendah</i>
30	E30	52	<i>Physical self-concept Rendah</i>
5	E5	48	<i>Physical self-concept Rendah</i>
14	E14	48	<i>Physical self-concept Rendah</i>
15	E15	48	<i>Physical self-concept Rendah</i>
38	E38	48	<i>Physical self-concept Rendah</i>
2	E2	47	<i>Physical self-concept Rendah</i>
17	E17	45	<i>Physical self-concept Rendah</i>
24	E24	45	<i>Physical self-concept Rendah</i>
47	E47	45	<i>Physical self-concept Rendah</i>
51	E51	45	<i>Physical self-concept Rendah</i>
3	E3	44	<i>Physical self-concept Rendah</i>
11	E11	44	<i>Physical self-concept Rendah</i>
36	E36	44	<i>Physical self-concept Rendah</i>
43	E43	44	<i>Physical self-concept Rendah</i>
52	E52	43	<i>Physical self-concept Rendah</i>

Kelompok Kontrol

No.	Kode	Total Skor	Kelompok <i>Physical self-concept</i>
55	K55	79	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
3	K3	78	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
21	K21	78	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
29	K29	78	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
37	K37	78	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
57	K57	78	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
17	K17	77	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
24	K24	77	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
54	K54	77	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
6	K6	76	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
8	K8	76	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
30	K30	76	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
31	K31	76	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
43	K43	76	<i>Physical self-concept Tinggi</i>

50	K50	76	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
12	K12	75	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
22	K22	75	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
32	K32	74	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
35	K35	74	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
52	K52	74	<i>Physical self-concept Tinggi</i>
20	K20	73	
28	K28	73	
33	K33	73	
19	K19	72	
42	K42	72	
48	K48	72	
11	K11	71	
25	K25	71	
53	K53	71	
26	K26	69	
34	K34	69	
13	K13	68	
58	K58	66	
38	K38	64	
49	K49	64	
39	K39	63	
40	K40	63	
9	K9	60	
10	K10	58	
56	K56	58	
2	K2	57	<i>Physical self-concept Rendah</i>
14	K14	57	<i>Physical self-concept Rendah</i>
47	K47	56	<i>Physical self-concept Rendah</i>
51	K51	56	<i>Physical self-concept Rendah</i>
1	K1	55	<i>Physical self-concept Rendah</i>
5	K5	55	<i>Physical self-concept Rendah</i>
7	K7	55	<i>Physical self-concept Rendah</i>
15	K15	55	<i>Physical self-concept Rendah</i>
36	K36	55	<i>Physical self-concept Rendah</i>
45	K45	55	<i>Physical self-concept Rendah</i>
46	K46	55	<i>Physical self-concept Rendah</i>
18	K18	54	<i>Physical self-concept Rendah</i>
60	K60	54	<i>Physical self-concept Rendah</i>
4	K4	53	<i>Physical self-concept Rendah</i>
41	K41	53	<i>Physical self-concept Rendah</i>

44	K44	53	<i>Physical self-concept</i> Rendah
59	K59	53	<i>Physical self-concept</i> Rendah
27	K27	51	<i>Physical self-concept</i> Rendah
16	K16	50	<i>Physical self-concept</i> Rendah
23	K23	49	<i>Physical self-concept</i> Rendah

Kelompok Eksperimen dengan *Physical Self-Concept* Tinggi (A1B1)

No.	Kode	Total Skor	Kelompok
13	E13	78	A1B1
22	E22	78	A1B1
41	E41	78	A1B1
49	E49	78	A1B1
18	E18	77	A1B1
37	E37	77	A1B1
44	E44	77	A1B1
59	E59	77	A1B1
50	E50	76	A1B1
16	E16	75	A1B1
27	E27	75	A1B1
42	E42	75	A1B1
55	E55	75	A1B1
32	E32	74	A1B1
40	E40	74	A1B1
57	E57	74	A1B1
39	E39	72	A1B1
48	E48	72	A1B1
53	E53	72	A1B1
58	E58	72	A1B1

Kelompok Eksperimen dengan *Physical Self-Concept* Rendah (A1B2)

No.	Kode	Total Skor	Kelompok
12	E12	54	A1B2
35	E35	54	A1B2
56	E56	54	A1B2
20	E20	53	A1B2
25	E25	53	A1B2
30	E30	52	A1B2
5	E5	48	A1B2
14	E14	48	A1B2
15	E15	48	A1B2
38	E38	48	A1B2

2	E2	47	A1B2
17	E17	45	A1B2
24	E24	45	A1B2
47	E47	45	A1B2
51	E51	45	A1B2
3	E3	44	A1B2
11	E11	44	A1B2
36	E36	44	A1B2
43	E43	44	A1B2
52	E52	43	A1B2

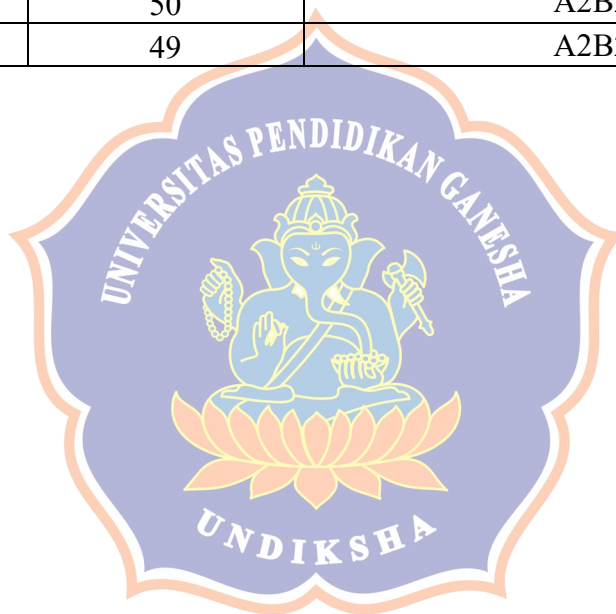
Kelompok Kontrol dengan *Physical Self-Concept* Tinggi (A2B1)

No.	Kode	Total Skor	Kelompok
55	K55	79	A2B1
3	K3	78	A2B1
21	K21	78	A2B1
29	K29	78	A2B1
37	K37	78	A2B1
57	K57	78	A2B1
17	K17	77	A2B1
24	K24	77	A2B1
54	K54	77	A2B1
6	K6	76	A2B1
8	K8	76	A2B1
30	K30	76	A2B1
31	K31	76	A2B1
43	K43	76	A2B1
50	K50	76	A2B1
12	K12	75	A2B1
22	K22	75	A2B1
32	K32	74	A2B1
35	K35	74	A2B1
52	K52	74	A2B1

Kelompok Kontrol dengan *Physical Self-Concept* Rendah (A2B2)

No.	Kode	Total Skor	Kelompok
2	K2	57	A2B2
14	K14	57	A2B2
47	K47	56	A2B2
51	K51	56	A2B2
1	K1	55	A2B2

5	K5	55	A2B2
7	K7	55	A2B2
15	K15	55	A2B2
36	K36	55	A2B2
45	K45	55	A2B2
46	K46	55	A2B2
18	K18	54	A2B2
60	K60	54	A2B2
4	K4	53	A2B2
41	K41	53	A2B2
44	K44	53	A2B2
59	K59	53	A2B2
27	K27	51	A2B2
16	K16	50	A2B2
23	K23	49	A2B2



Lampiran 15 Data Penelitian

Kelompok Eksperimen dengan *Physical Self-Concept* Tinggi (A1B1)

Kode	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Gain Score	GSn
E41	48	81	33	0.64
E49	57	84	27	0.63
E60	48	80	32	0.62
E22	53	77	24	0.51
E37	52	85	33	0.69
E13	44	73	29	0.52
E59	44	76	32	0.57
E18	48	79	31	0.59
E44	63	89	27	0.71
E50	63	89	27	0.71
E55	53	79	25	0.54
E16	48	79	31	0.59
E32	47	83	36	0.68
E40	57	81	24	0.56
E42	52	80	28	0.58
E57	44	76	32	0.57
E27	61	88	27	0.69
E53	47	76	29	0.55
E48	47	81	35	0.65
E58	61	88	27	0.69

Kelompok Eksperimen dengan *Physical Self-Concept* Rendah (A1B2)

Kode	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Gain Score	GSn
E30	55	69	15	0.32
E56	51	76	25	0.51
E25	51	77	27	0.54
E35	59	81	23	0.55
E20	44	73	29	0.52
E1	44	67	23	0.40
E5	59	73	15	0.35
E38	51	76	25	0.51
E2	51	73	23	0.46
E15	49	73	24	0.47
E14	44	76	32	0.57
E47	49	67	17	0.34

E36	63	75	12	0.32
E24	43	75	32	0.56
E3	49	72	23	0.45
E17	43	77	35	0.60
E43	59	75	16	0.39
E51	49	72	23	0.45
E11	63	75	12	0.32
E52	49	72	23	0.45

Kelompok Kontrol dengan *Physical Self-Concept* Tinggi (A2B1)

Kode	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Gain Score	GSn
K21	63	84	21	0.57
K29	45	67	21	0.39
K55	63	84	21	0.57
K17	59	75	16	0.39
K37	41	71	29	0.50
K57	45	71	25	0.46
K3	41	71	29	0.50
K54	49	71	21	0.42
K24	63	81	19	0.50
K43	49	75	25	0.50
K8	53	75	21	0.46
K30	49	79	29	0.58
K31	63	84	21	0.57
K50	63	77	15	0.39
K6	44	67	23	0.40
K12	59	73	15	0.35
K22	44	67	23	0.40
K33	63	81	19	0.50
K52	48	73	25	0.49
K20	48	73	25	0.49

Kelompok Kontrol dengan *Physical Self-Concept* Rendah (A2B2)

Kode	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Gain Score	GSn
K2	38.7	72	33	0.54
K15	48.0	75	27	0.51
K51	38.7	72	33	0.54
K60	48.0	75	27	0.51
K10	48.0	83	35	0.67
K18	53.3	75	21	0.46

K5	58.7	72	13	0.32
K4	44.0	72	28	0.50
K27	58.7	83	24	0.58
K36	44.0	75	31	0.55
K16	58.7	83	24	0.58
K45	50.7	72	21	0.43
K7	48.0	83	35	0.67
K23	48.0	72	24	0.46
K59	57.3	75	17	0.41
K44	50.7	79	28	0.57
K41	57.3	75	17	0.41
K46	48.0	72	24	0.46
K1	38.7	75	36	0.59
K47	44.0	75	31	0.55



Lampiran 16 Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

Descriptives

MP		Statistic	Std. Error
HB	Eksperimen	Mean	.5343
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	.4982
		Upper Bound	.5703
		5% Trimmed Mean	.5364
		Median	.5500
		Variance	.013
		Std. Deviation	.11284
		Minimum	.32
		Maximum	.71
		Range	.39
		Interquartile Range	.16
		Skewness	-.387
		Kurtosis	-.576
	Kontrol	Mean	.4935
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	.4675
		Upper Bound	.5195
		5% Trimmed Mean	.4925
		Median	.5000
		Variance	.007
		Std. Deviation	.08138
		Minimum	.32
		Maximum	.67
		Range	.35
		Interquartile Range	.14
		Skewness	.053
		Kurtosis	-.287

Descriptives

SC		Statistic	Std. Error
HB	Self-Concept Tinggi	Mean	.5430
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	.5115
		Upper Bound	.5745
		5% Trimmed Mean	.5433
		Median	.5550
		Variance	.010
		Std. Deviation	.09853
		Minimum	.35
		Maximum	.71

Self-Concept Rendah	Range	.36	
	Interquartile Range	.12	
	Skewness	-.069	.374
	Kurtosis	-.750	.733
	Mean	.4848	.01480
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound .4548	
		Upper Bound .5147	
	5% Trimmed Mean	.4836	
	Median	.5050	
	Variance	.009	
	Std. Deviation	.09359	
	Minimum	.32	
	Maximum	.67	
	Range	.35	
	Interquartile Range	.14	
	Skewness	-.190	.374
	Kurtosis	-.529	.733

Descriptives

MP_SC		Statistic	Std. Error
HB	Eksperimen_	Mean	.6145
	Self-Concept	95% Confidence Interval Lower Bound	.5840
	Tinggi	for Mean Upper Bound	.6450
		5% Trimmed Mean	.6150
		Median	.6050
		Variance	.004
		Std. Deviation	.06517
		Minimum	.51
		Maximum	.71
		Range	.20
		Interquartile Range	.13
		Skewness	.064
		Kurtosis	-1.336
	Eksperimen_	Mean	.4540
	Self-Concept	95% Confidence Interval Lower Bound	.4113
	Rendah	for Mean Upper Bound	.4967
		5% Trimmed Mean	.4533
		Median	.4550
		Variance	.008
		Std. Deviation	.09127
		Minimum	.32
		Maximum	.60
		Range	.28
		Interquartile Range	.18
		Skewness	-.170

Kontrol Concept Tinggi	Kurtosis		-1.230	.992
	Self-Mean		.4715	.01568
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.4387	
		Upper Bound	.5043	
	5% Trimmed Mean		.4722	
	Median		.4900	
	Variance		.005	
	Std. Deviation		.07013	
	Minimum		.35	
	Maximum		.58	
	Range		.23	
	Interquartile Range		.10	
	Skewness		-.003	.512
	Kurtosis		-1.049	.992
Kontrol Concept Rendah	Self-Mean		.5155	.01957
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.4745	
		Upper Bound	.5565	
	5% Trimmed Mean		.5178	
	Median		.5250	
	Variance		.008	
	Std. Deviation		.08751	
	Minimum		.32	
	Maximum		.67	
	Range		.35	
	Interquartile Range		.12	
	Skewness		-.206	.512
	Kurtosis		.166	.992



Lampiran 17 Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan Model Pembelajaran

Tests of Normality

	MP	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB	Eksperimen	.115	40	.200*	.950	40	.078
	Kontrol	.083	40	.200*	.974	40	.476

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan *Physical Self-Concept*

Tests of Normality

	SC	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB	Self-Concept Tinggi	.083	40	.200*	.962	40	.198
	Self-Concept Rendah	.106	40	.200*	.960	40	.163

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Interaksi Model Pembelajaran dengan *Physical Self-Concept*

Tests of Normality

	MP	SC	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB	Eksperimen	Self-Concept Tinggi	.147	20	.200*	.933	20	.179
	Eksperimen	Self-Concept Rendah	.133	20	.200*	.931	20	.163
	Kontrol	Self-Concept Tinggi	.154	20	.200*	.920	20	.098
	Kontrol	Self-Concept Rendah	.110	20	.200*	.971	20	.781

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 18 Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians

Berdasarkan Model Pembelajaran
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	3.648	1	78	.060
	Based on Median	3.151	1	78	.080
	Based on Median and with adjusted df	3.151	1	69.942	.080
	Based on trimmed mean	3.500	1	78	.065

Berdasarkan *Physical Self-Concept* ▲
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	.077	1	78	.782
	Based on Median	.086	1	78	.770
	Based on Median and with adjusted df	.086	1	77.989	.770
	Based on trimmed mean	.074	1	78	.786

Berdasarkan Interaksi Model Pembelajaran dengan *Physical Self-Concept*
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HB	Based on Mean	.827	3	76	.483
	Based on Median	.833	3	76	.480
	Based on Median and with adjusted df	.833	3	68.266	.481
	Based on trimmed mean	.829	3	76	.482

Lampiran 19 Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil ANOVA 2 Jalur (H₁ dan H₂)

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
MP	1	Eksperimen	40
	2	Kontrol	40
SC	1	Self-Concept Tinggi	40
	2	Self-Concept Rendah	40

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: HB

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	.310 ^a	3	.103	16.441	.000
Intercept	21.125	1	21.125	3359.378	.000
MP	.033	1	.033	5.281	.024
SC	.068	1	.068	10.791	.002
MP * SC	.209	1	.209	33.251	.000
Error	.478	76	.006		
Total	21.914	80			
Corrected Total	.788	79			

a. R Squared = .394 (Adjusted R Squared = .370)



Lampiran 20 Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji t (H₃)

T-Test

Group Statistics

	MP	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
HB	Eksperimen	20	.6145	.06517	.01457
	Kontrol	20	.4715	.07013	.01568

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
HB	Equal variances assumed	.031	.862	6.680	38	.000	.14300	.02141	.09966 .18634
	Equal variances not assumed			6.680	37.797	.000	.14300	.02141	.09965 .18635



Lampiran 21 Output IBM IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji t (H4)

T-Test

Group Statistics

	MP	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
HB	Eksperimen	20	.4540	.09127	.02041
	Kontrol	20	.5155	.08751	.01957

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
HB	Equal variances assumed	.165	.687	-2.175	38	.036	-.06150	.02827	-.11874 -.00426
	Equal variances not assumed			-2.175	37.933	.036	-.06150	.02827	-.11874 -.00426



Lampiran 22 Modul Ajar

MODUL AJAR FASE C - KELAS V SEKOLAH DASAR

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : SD Negeri Tejakula
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Senam Lantai (Berguling Belakang)
Fase / Kelas / Semester : C / V / 1
Alokasi Waktu : 4 JP x 35 Menit
Tahun Penyusunan : 2025

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

C. PROFIL PELAJAR PANCASILA (PPP)

- Profil Pelajar Pancasila yang ingin dicapai adalah mandiri dan gotong royong yang akan ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

D. SARANA DAN PRASARANA

Media : LCD proyektor, komputer/laptop, jaringan internet, Matras senam lantai dan lain-lain.
Sumber Belajar : LKPD, Buku Teks, laman E-learning, E-book, dan lain-lain.

E. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik regular dari umur 11-12 tahun (tahap operasional konkret)

F. MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN

Pembelajaran dengan tatap muka menggunakan model *student team achievement division* (STAD)

KOMPETENSI INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan didalam mempraktikkan, menjelaskan, memahami konsep dan prosedural dari berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Diantaranya pola gerak dominan keseimbangan, bertumpu, melompat, bergantung dalam aktivitas senam.
- Peserta didik mampu mengembangkan nilai – nilai profil pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan menginternalisasi nilai – nilai gerak seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri, situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

B. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan pola gerak dominan dalam aktivitas senam?
2. Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari pola gerak dominan dalam aktivitas senam?

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Sintaks Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD	Kegiatan Pembelajaran
	Kegiatan Pendahuluan 15 Menit
Fase 1 : Menyampaikan tujuan dan memotivasi peserta didik	Kegiatan Awal/Pendahuluan Orientasi ❖ Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam ❖ Peserta didik berbaris dan berdoa sebelum melaksanakan proses pembelajaran ❖ Guru melakukan absensi kepada peserta didik ❖ Pengenalan terhadap materi yang akan diajarkan ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan memberikan gambaran terkait manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari dan
Fase 2 :	

Menyajikan/menyampaikan informasi	memotivasi peserta untuk tercapainya kompetensi. Apersepsi ❖ Penyampaian materi secara umum oleh guru kepada peserta didik sebelum materi inti. ❖ Menginformasikan teori mengenai materi pembelajaran berguling belakang senam lantai kepada peserta didik dengan menampilkan video pembelajaran tentang Aktivitas Gerak Dominan Senam (Mengamati) ❖ Menjelaskan gerakan Latihan Teknik dasar berguling belakang senam lantai ❖ Guru melakukan tanya jawab bersama peserta didik (Menanya) ❖ Guru memberikan umpan balik dan penguatan terhadap jawaban yang peserta didik berikan. ❖ Peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis sebelum melakukan gerakan Teknik berguling belakang senam lantai
	Kegiatan Inti 75 Menit
Fase 3 Mengorganisasikan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok belajar	Kegiatan Inti Eksplorasi (Penjelajahan) ❖ Guru mengintruksikan peserta didik untuk membentuk kelompok – kelompok belajar yang terdiri dari 4-5 orang dalam satu kelompok yang heterogen
Fase 4 Membimbing kelompok bekerja dan belajar	❖ Guru menjelaskan materi yang diberikan secara teori gerakan Teknik dasar berguling belakang senam lantai ❖ Guru mencontohkan kepada peserta didik dengan mempraktikkan Teknik gerakan berguling belakang senam lantai ❖ Guru membimbing peserta didik saat berdiskusi kelompok ❖ Guru mengarahkan peserta didik untuk berdiskusi dan membagi tugas dalam diskusi kelompok Elaborasi (Penggarapan secara tekun dan cermat)

Fase 5 Evaluasi	❖ Peserta didik secara berkelompok bekerja sama dan belajar mempraktikkan gerakan teknik dasar guling belakang senam lantai Konfirmasi (Pembenaran, Penegasan, Pengesahan) ❖ Peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerakan Teknik dasar guling belakang senam lantai ❖ Guru memberikan evaluasi mengenai kegiatan proses pembelajaran ❖ Merefleksikan kegiatan pembelajaran secara keseluruhan bertujuan untuk penegasan Kembali proses pembelajaran yang telah dilakukan.
Fase 6 Memberikan Penghargaan	❖ Guru memberikan penghargaan baik individu maupun kelompok
Kegiatan Penutup (15 menit)	
	Penutup ❖ Guru membimbing peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan ❖ Melakukan refleksi dan tanya jawab untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan ❖ Peserta didik melakukan pendinginan ❖ Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dan diakhiri dengan berdoa

D. ASESMEN / PENILAIAN

1. Asesmen

a. Asesmen Keterampilan

- Teknik Asesmen : Kinerja
- Bentuk Instrumen : Lembar Kinerja

(Instrumen Terlampir)

Tejakula, 2 Februari 2026

Guru Mata Pelajaran



(Luluk Anggreani Evi Dwi Gunarti, S.Pd)



MODUL AJAR
FASE C - KELAS V SEKOLAH DASAR

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : SD Negeri Tejakula
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Senam Lantai (Berguling Belakang)
Fase / Kelas / Semester : C / V / 1
Alokasi Waktu : 4 JP x 35 Menit
Tahun Penyusunan : 2025

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

C. PROFIL PELAJAR PANCASILA (PPP)

- Profil Pelajar Pancasila yang ingin dicapai adalah mandiri dan gotong royong yang akan ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

D. SARANA DAN PRASARANA

Media : LCD proyektor, komputer/laptop, jaringan internet, Matras senam lantai dan lain-lain.
Sumber Belajar : LKPD, Buku Teks, laman E-learning, E-book, dan lain-lain.

E. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik reguler dari umur 11-12 tahun (tahap operasional konkret)

F. MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN

Pembelajaran dengan tatap muka menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL)

KOMPETENSI INTI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan didalam mempraktikkan, menjelaskan, memahami konsep dan prosedural dari berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Diantaranya pola gerak dominan keseimbangan, bertumpu, melompat, bergantung dalam aktivitas senam.
- Peserta didik mampu mengembangkan nilai – nilai profil pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan menginternalisasi nilai – nilai gerak seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri, situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari.

B. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Mengapa peserta didik perlu menjelaskan dan mampu mempraktikkan pola gerak dominan dalam aktivitas senam?
2. Manfaat apa yang didapatkan peserta didik setelah mempelajari pola gerak dominan dalam aktivitas senam?

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Sintaks Model Pembelajaran Kooperatif Tipe PBL	Kegiatan Pembelajaran
	Kegiatan Pendahuluan 15 Menit
Fase 1 : Orientasi peserta didik pada masalah	Kegiatan Awal/Pendahuluan Orientasi ❖ Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam ❖ Peserta didik berbaris dan berdoa sebelum melaksanakan proses pembelajaran ❖ Guru melakukan absensi kepada peserta didik ❖ Pengenalan terhadap materi yang akan diajarkan ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan memberikan gambaran terkait manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari dan memotivasi peserta untuk tercapainya kompetensi.

Fase 2 : Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar	❖ Guru menyampaikan masalah yang akan dipecahkan oleh peserta didik secara berkelompok dengan menanyakan video gerakan berguling ke belakang yang kurang tepat ❖ Pembagian kelompok belajar kepada peserta didik dan menjelaskan mekanisme pelaksanaan proses pembelajaran Apersepsi ❖ Penyampaian materi secara umum oleh guru kepada peserta didik sebelum materi inti. ❖ Peserta didik mengamati video tentang gerakan Teknik dadar berguling ke belakang ❖ Menjelaskan gerakan Latihan Teknik dasar berguling belakang senam lantai ❖ Guru mencontohkan kepada peserta didik dengan cara mempraktikkan Teknik dasar guling belakang senam lantai ❖ Peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis sebelum melakukan gerakan Teknik berguling belakang senam lantai
Kegiatan Inti 75 Menit	
Fase 3 Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok Fase 4	Kegiatan Inti Eksplorasi (Penjelajahan) ❖ Peserta didik diberikan kesempatan untuk berdiskusi dengan teman dan membagi tugas didalam kelompok mencari data atau bahan yang akan diperlukan untuk menyelesaikan masalah ❖ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai sikap awalan, pelaksanaan, akhiran teknik dasar berguling belakang senam lantai ❖ Guru mencontohkan kepada peserta didik dengan mempraktikkan Teknik gerakan Elaborasi (Penggarapan secara tekun dan cermat) ❖ Peserta didik secara berkelompok bekerja sama dan dan mencoba berdiskusi dengan anggota kelompok tentang cara melakukan

Mengembangkan dan menyajikan hasil karya Fase 5 Menganalisis dan mengevaluasi proses hasil pemecahan masalah	gerakan teknik dasar guling belakang senam lantai dimulai dari sikap awalan, pelaksanaan, dan akhiran ❖ Peserta didik mempraktikkan gerakan Teknik dasar guling belakang senam lantai Konfirmasi (Pembenaran, Penegasan, Pengesahan) ❖ Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi menghasilkan solusi pemecahan masalah melalui pengamatan dengan cara berdiskusi, mengolah informasi dari apa yang sudah dicoba praktikkan untuk memperbaiki kesalahan gerakan ❖ Peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerakan Teknik dasar berguling belakang senam lantai ❖ Guru memberikan informasi dan mengevaluasi kegiatan pembelajaran. ❖ Merefleksikan kegiatan pembelajaran secara keseluruhan bertujuan untuk penegasan Kembali proses pembelajaran yang telah dilakukan
	Kegiatan Penutup (15 menit)
	Penutup ❖ Guru membimbing peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan ❖ Melakukan refleksi dan tanya jawab untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan ❖ Peserta didik melakukan pendinginan ❖ Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dan diakhiri dengan berdoa

D. ASESMEN / PENILAIAN

1. Asesmen

a. Asesmen Keterampilan

- Teknik Asesmen : Kinerja
- Bentuk Instrumen : Lembar Kinerja

(Instrumen Terlampir)

Tejakula, 2 Februari 2026

Guru Mata Pelajaran



(Nengah Sudirga, S.Pd)

Instrumen Penilaian Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai

Indikator	Deskripsi	Nomor Butir	Jumlah
Sikap Awalan	a. Posisi jongkok dengan badan membelakangi matras	1	5
	b. Kedua kaki rapat dan tumit diangkat	2	
	c. Kepala ditundukkan dan badan bulat seperti bola	3	
	d. Dagurapat ke dada dan pandangan ke arah perut	4	
	e. Kedua siku ditekuk dengan telapak tangan menghadap ke atas siap disamping telinga	5	
Sikap Pelaksanaan	a. Jatuhkan pinggul ke belakang dengan pandangan mata tetap ke arah perut dan dagu tetap menempel di dada	6	5
	b. Kedua lutut ditarik ke atas belakang sehingga badan berguling ke belakang menyusur pada punggung	7	
	c. Kaki diayun ke belakang melewati kepala sampai kedua kaki menyentuh matras di belakang kepala	8	
	d. Kedua telapak tangan menolak pada matras sehingga kedua lengan, badan, dan kepala terangkat ke atas	9	
	e. Bertumpu pada kedua ujung kaki	10	
Sikap Akhir	a. Kedua kaki rapat mendarat secara bersamaan	11	5

	b. Posisi akhir pada sikap jongkok kembali c. Kaki rapat dan tumit diangkat d. Pandangan ke arah depan e. Kedua lengan lurus ke depan dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah	12 13 14 15	
Jumlah			15

No	Responden	Guling Belakang Senam Lantai															Total Skor	
		Sikap Awal					Sikap Pelaksanaan					Sikap Akhir						
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	e		
1	Jefri																	
2																		
3																		
Dst.																		

Rubrik Penilaian Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai

Penskoran

Nilai Kualitas Gerak 5

=

Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 4

=

Baik

Nilai Kualitas Gerak 3

=

Cukup Baik

Nilai Kualitas Gerak 2

=

Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1

=

Sangat Tidak Baik

Penilaian Hasil Belajar

$$= \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Lampiran 23 Dokumentasi Penelitian

Uji Coba Instrumen

Uji Coba Instrumen *Physical Self-Concept* di SD Negeri 1 Les Kecamatan Tejakula



Uji Coba Instrumen Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai di SD Negeri 1 Les Kecamatan Tejakula



Model Pembelajaran *Student Team Achievement Divisions* (STAD)

Pre-Test

Pemberian Kuesioner *Physical Self-Concept*



Pre-Test Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai



Pemberian Perlakuan



Post-Test



Kelompok Kontrol
Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)
Pre-Test

Pemberian Kuesioner *Physical Self-Concept*



Pre-Test Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai



Pemberian Perlakuan





Post-Test



RIWAYAT HIDUP



Made Restu Gotama lahir di Singaraja pada tanggal 21 Januari 1994. Anak kedua dari dua bersaudara, dari pasangan I Made Supatika dan Agung Ayu Sunarti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Baleagung, Desa Paket Agung, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 1 Paket Agung dan lulus pada tahun 2006. Kemudian penulis melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 Singaraja dan lulus pada tahun 2009. Pada tahun 2012, penulis lulus dari SMA Negeri 4 Singaraja, kemudian lulus dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (S1), Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2016 dan melanjutkan pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha



