

Lampiran 1. Permohonan Uji Validasi Pakar 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 : 6321/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 18 Desember 2025

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, M.Pd.,AIFO-FIT | Instrumen Hasil Belajar |
| 2 | Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P | Kebugaran Jasmani |
| 1 | Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P | Instrumen Motivasi Belajar |
| 2 | Dr. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd | |

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

Atas nama

Nama : Gusti Kade Adi Chandra

NIM : 2429121003

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

Direktur Program Pascasarjana Undiksha



Ida Bagus Putu Arnyana
 NIP. 195812311986011005

Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin 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 : 6507/UN48.14/PP/2025

Singaraja, 5 Januari 2026

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

Kepala SMAN 2 Denpasar

di -

Tempat

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

Mahasiswa atas nama

Nama : Gusti Kade Adi Chandra

NIM : 2429121003

Judul : PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TERHADAP HASIL

Penelitian BELAJAR KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI

MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI SMA

NEGERI 6 DENPASAR.

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian **“Instrumen Motivasi dan Hasil Belajar”** pada SMAN 2 Denpasar 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



Ida Bagus Ditu Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 3. Surat Diterima Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian



SURAT KETERANGAN

NOMOR: B.10.400.7.22.1/112/SMAN2DPS/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 2 Denpasar, Kota
Madya Denpasar, Provinsi Bali :

Nama : I Gede Eka Mahendra, S.Pd., M.Pd.
NIP. : 198007282005011013
Pangkat/Gol. : Pembina Utama Muda/IV/c
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa nama tersebut di bawah ini diterima untuk melakukan Uji
Validasi Instrumen Penelitian Tahun Ajaran 2025/2026 di SMA Negeri 2 Denpasar.

Nama : Gusti Kade Adi Chandra
NIM. : 2429121003
Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Penelitian : *Pengaruh Model Pembelajaran terhadap hasil belajar
kebugaran jasmani ditinjau dari motivasi Belajar peserta
didik kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 6 Januari 2026



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
Scan/Klik QR Code untuk informasi TTE.
Upload file pada <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF> untuk cek keaslian file.



Lampiran 4. Surat Ijin Telah Melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian



SURAT KETERANGAN

No.B.10.400.7.22.1/551/SMAN2DPS/DIKPORA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gede Eka Mahendra, S.Pd.,M.Pd
 NIP : 19800728 200501 1 013
 Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda/ IV.c
 Jabatan : Kepala SMA Negeri 2 Denpasar
 Unit Kerja : SMA Negeri 2 Denpasar

Dengan ini menerangkan bahwa yang bersangkutan adalah Mahasiswa dari Universitas Pendidikan Ganesha Program Pascasarjana dan memang benar telah melakukan Uji Validitas Instrumen Penelitian Tahun Ajaran 2025/2026 di SMA Negeri 2 Denpasar :

Nama : Gusti Kade Adi Chandra
 NIM : 2429121003
 Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)
 Judul Penelitian : *Pengaruh Model Pembelajaran terhadap hasil belajar kebugaran jasmani ditinjau dari motivasi Belajar peserta didik kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar*

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Bali, 23 Januari 2026



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
 Scan/Klik QR Code untuk informasi TTE.
 Upload file pada <https://tts.komdigi.go.id/verifyPDF> untuk cek keaslian file.



Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Melakukan 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, 21 Januari 2026

Nomor : 337/UN48.14/KM/2026
Hal : **Mohon Ijin Penelitian Tesis**
Yth. : Kepala SMA Negeri 6 Denpasar

Di, Tempat

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

Nama : Gusti Kade Adi Chandra
NIM : 2429121003
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar.

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,
a.n. Direktur,
Wakil



Ida Bagus Purno Arnyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 6. Surat Ijin Diterima Melakukan Penelitian



Denpasar, 26 Januari 2026

Nomor : B.10.400.3.8/300/SMAN6DPS/DIKPORA
 Lampiran : -
 Hal : Pemberian Izin Penelitian

Yth. Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha
 di Tempat

Dengan hormat,
 Menindaklanjuti surat nomor 337/UN48.14/KM/2026 tertanggal 21 Januari 2026, perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kepala SMA Negeri 6 Denpasar memberikan izin kepada:

Nama : Gusti Kade Adi Chandra
 NIM : 2429121003
 Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

Untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 6 Denpasar dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul:

" Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar"

Pemberian izin ini diberikan dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Peneliti wajib menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah.
2. Pelaksanaan penelitian tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar (KBM).
3. Peneliti wajib berkoordinasi dengan Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum atau guru yang ditunjuk terkait jadwal dan teknis pengambilan data.
4. Menyerahkan 1 (satu) salinan hasil penelitian kepada pihak sekolah setelah penelitian selesai dilaksanakan.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah,

Ketut Suendi, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 196803111998021001

Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian



පිළිගැනීමේ පාලන කමිටුව

PEMERINTAH PROVINSI BALI

අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

SMA NEGERI 6 DENPASAR

අධ්‍යාපන මධ්‍යස්ථානය (වංචුලපාය) 17 අංශය, උතුරු පාර (වංචුලපාය) 17 වැනි මාර්ගය

Jalan Tukad Nyali, Sanur, Denpasar (80228), Telepon : (0361) 287843
E-mail: sixsmadps@yahoo.co.id Website: www.sixsmadenpasar.sch.id



Denpasar, 16 Maret 2026

SURAT KETERANGAN

Nomor: B.10.400.7.22.1/304/SMAN6DPS/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 6 Denpasar, berdasarkan surat masuk nomor: 337/UN48.14/KM/2026, Tanggal 21 Januari 2026, tentang Permohonan Izin Penelitian, Menerangkan bahwa Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Universitas Pendidikan Ganesha dibawah ini telah menyelesaikan penelitian di SMA Negeri 6 Denpasar:

Nama	: Gusti Kade Adi Chandra
NIM	: 2429121003
Program Studi	: Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Penelitian	: "Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala SMA Negeri 6 Denpasar



Ketut Suendi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19680311 199802 1 001

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

a) Angket Motivasi Belajar

Angket Motivasi Belajar

Nama Lengkap :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk

1. Bacalah petunjuk pengerjaan dengan seksama!
2. Tuliskan identitas diri dengan benar!
3. Bacalah pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan seksama sebelum menentukan jawaban!
4. Berilah tanda rumpuk (✓) pada kolom: SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju), yang dianggap sesuai dengan dirimu sendiri!

Nomor Soal	Deskripsi	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa senang saat mengikuti jam pelajaran PJOK materi kebugaran jasmani.				
2	Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan bagi saya adalah aktivitas yang menyenangkan.				
3	Saya merasa puas ketika berhasil melakukan gerakan kebugaran jasmani dengan benar.				
4	Saya selalu menantikan materi kebugaran jasmani karena saya menyukai tantangan fisik.				
5	Saya berlatih kebugaran karena tahu hal ini penting untuk menjaga kesehatan tubuh saya.				

Nomor Soal	Deskripsi	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
6	Saya menyadari bahwa tubuh yang bugar akan membantu saya belajar lebih fokus di kelas.				
7	Mengikuti materi ini penting karena kebugaran adalah investasi masa depan saya.				
8	Saya merasa bangga pada diri sendiri ketika mampu menyelesaikan tes lari jarak menengah.				
9	Saya merasa bersalah pada diri sendiri jika tidak serius melakukan pemanasan atau latihan fisik.				
10	Saya ingin terlihat sebagai siswa yang kuat dan atletis di depan teman-teman.				
11	Saya melakukan latihan kebugaran jasmani semata-mata agar mendapatkan nilai tinggi di rapor.				
12	Saya mengikuti instruksi guru hanya agar tidak mendapatkan hukuman atau teguran.				
13	Saya giat berlatih agar dipuji oleh guru PJOK.				
14	Guru memberikan kesempatan kepada saya untuk memilih jenis latihan beban yang saya sukai.				
15	Saya merasa memiliki kebebasan dalam menentukan intensitas latihan saya sendiri.				
16	Saya merasa terlibat aktif dalam merancang variasi gerakan kebugaran di dalam kelompok.				

Nomor Soal	Deskripsi	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
17	Saya yakin bisa melakukan tes kebugaran jasmani dengan hasil yang memuaskan.				
18	Saya merasa terampil dalam mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot.				
19	Kemampuan fisik saya meningkat secara signifikan setelah mengikuti pembelajaran ini.				
20	Saya senang melakukan latihan kebugaran jasmani karena bisa berinteraksi dengan teman.				
21	Teman-teman mendukung dan menyemangati saya ketika saya mulai merasa lelah saat latihan.				
22	Saya merasa diterima dan menjadi bagian dari tim saat melakukan latihan berkelompok.				
23	Saya selalu berusaha memperbaiki teknik gerakan saya agar lebih sempurna dari sebelumnya.				
24	Saya merasa puas jika berhasil mencapai target waktu atau jumlah repetisi yang saya tetapkan sendiri.				
25	Saya lebih fokus pada peningkatan kemampuan diri sendiri daripada membandingkan diri dengan orang lain.				
26	Saya berusaha mempelajari teori kebugaran agar dapat berlatih dengan lebih efektif.				

Nomor Soal	Deskripsi	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
27	Meskipun tubuh terasa lelah, saya tetap berusaha menyelesaikan seluruh rangkaian latihan.				
28	Jika saya gagal melakukan suatu gerakan, saya akan terus mencobanya sampai berhasil.				
29	Saya tidak mudah menyerah saat menghadapi tes fisik yang berat.				
30	Saya tetap serius berlatih kebugaran jasmani meskipun tidak diawasi langsung oleh guru.				
Jumlah					



b) Tes Hasil Belajar Aspek Kognitif

Tes Hasil Belajar

Nama Lengkap :

Kelas :

No. Absen :

Petunjuk

1. Bacalah petunjuk pengerjaan dengan seksama!
2. Tuliskan identitas diri dengan benar!
3. Bacalah pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan seksama sebelum menentukan jawaban!
4. Pilihlah jawaban yang paling benar dan tepat!

SOAL

1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi disebut...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelenturan
 - c. **Kebugaran jasmani**
 - d. Kecepatan
 - e. Keseimbangan
2. Berikut ini yang merupakan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan adalah...
 - a. Kelincahan
 - b. Kecepatan
 - c. **Daya tahan kardiorespirasi**
 - d. Daya ledak
 - e. Reaksi
3. Kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi

secara efisien saat melakukan aktivitas fisik yang berkelanjutan adalah pengertian dari...

- a. Kekuatan otot
- b. Daya tahan otot
- c. Fleksibilitas
- d. Daya tahan kardiorespirasi**
- e. Komposisi tubuh

4. Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam satu kali kontraksi disebut...

- a. Daya tahan otot
- b. Kekuatan otot**
- c. Daya ledak
- d. Fleksibilitas
- e. Kecepatan

5. Salah satu manfaat utama memiliki kebugaran jasmani yang baik bagi kesehatan fisik adalah...

- a. Meningkatkan risiko penyakit jantung
- b. Menurunkan daya tahan tubuh
- c. Meningkatkan risiko cedera
- d. Mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi**
- e. Menurunkan metabolisme tubuh

6. Selain manfaat fisik, kebugaran jasmani juga berkontribusi pada kesehatan mental, yaitu...

- a. Meningkatkan tingkat stress
- b. Memperburuk mood
- c. Mengurangi kecemasan dan depresi**
- d. Menurunkan kualitas tidur
- e. Menyebabkan mudah marah

7. Seseorang yang mengalami stres berlebihan cenderung memiliki kebugaran jasmani yang rendah karena...

- a. Stres tidak ada hubungannya dengan kebugaran

- b. Stres meningkatkan nafsu makan sehat
 - c. **Stres dapat menurunkan kualitas tidur dan motivasi berolahraga**
 - d. Stres langsung meningkatkan kekuatan otot
 - e. Stres membuat seseorang lebih energik
8. Salah satu indikator bahwa program latihan kebugaran jasmani yang Anda jalani sudah memberikan hasil adalah...
- a. Anda merasa lebih mudah Lelah
 - b. Detak jantung istirahat Anda meningkat
 - c. **Anda dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih mudah dan tidak cepat Lelah**
 - d. Berat badan Anda bertambah drastic
 - e. Fleksibilitas Anda menurun
9. Prinsip latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seberapa sering latihan dilakukan dalam seminggu disebut...
- a. Intensitas
 - b. Tipe
 - c. Waktu
 - d. **Frekuensi**
 - e. Progresi
10. Jika seseorang ingin meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan ia adalah seorang pemula, frekuensi latihan yang disarankan per minggu adalah sekitar...
- a. 1-2 kali
 - b. **3-5 kali**
 - c. 6-7 kali
 - d. Tidak perlu rutin
 - e. Hanya saat mood baik
11. Untuk meningkatkan kekuatan otot, latihan yang tepat biasanya dilakukan dengan intensitas...
- a. Sangat ringan
 - b. Ringan
 - c. Sedang

d. Berat

e. Sangat rendah

12. Prinsip FITT yang berkaitan dengan seberapa berat atau sulit latihan yang dilakukan disebut...

a. Frequency

b. Time

c. Type

d. Intensity

e. Progress

13. Prinsip FITT yang merujuk pada lama waktu yang dihabiskan untuk setiap sesi latihan adalah...

a. Frekuensi

b. Intensitas

c. Type

d. Time

e. Target

14. Seorang peserta didik melakukan latihan *jogging* selama 30 menit setiap sesi. Durasi latihan ini termasuk dalam prinsip FITT bagian...

a. Frekuensi

b. Intensitas

c. Waktu

d. Tipe

e. Kualitas

15. Prinsip FITT yang menjelaskan jenis atau bentuk aktivitas fisik yang dilakukan untuk mencapai tujuan kebugaran tertentu adalah...

a. Frequency

b. Intensity

c. Time

d. Type

e. Outcome

16. Jika tujuan Anda adalah meningkatkan kekuatan otot, maka latihan angkat beban (misalnya *bench press* atau *squat*) adalah pilihan yang tepat. Hal ini sesuai dengan prinsip FITT bagian...

a. Frekuensi

b. Intensitas

c. Waktu

d. Tipe

e. Durasi

17. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru dalam memasok oksigen ke otot secara terus-menerus selama aktivitas fisik yang berkelanjutan dikenal sebagai latihan...

a. Kekuatan

b. Daya ledak

c. Daya tahan kardiorespirasi

d. Kelenturan

e. Keseimbangan

18. Contoh aktivitas fisik yang paling tepat untuk melatih daya tahan kardiorespirasi adalah..

a. Angkat beban berat

b. Lompat tali secara berkelanjutan

c. Sprint 50 meter

d. Peregangan statis

e. Push-up maksimal

19. Berikut ini, manakah aktivitas yang paling efektif untuk melatih daya tahan kardiorespirasi?

a. Angkat beban berat satu repetisi maksimal

b. Lari sprint 100 meter

- c. Peregangan otot secara statis
 - d. **Berenang secara terus-menerus selama 30 menit**
 - e. Melakukan *push-up* sebanyak-banyaknya
20. Seorang peserta didik ingin meningkatkan daya tahan jantung dan paru-parunya. Jenis latihan yang paling disarankan untuknya adalah...
- a. Latihan beban dengan repetisi rendah dan beban tinggi
 - b. **Lari maraton**
 - c. Latihan kecepatan seperti lari jarak pendek
 - d. Yoga dan pilates
 - e. *Shuttle run* dengan waktu istirahat Panjang
21. Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam satu kali kontraksi disebut...
- a. Daya tahan otot
 - b. **Kekuatan otot**
 - c. Daya ledak otot
 - d. Kelenturan otot
 - e. Kecepatan otot
22. Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan disebut...
- a. Kekuatan maksimal
 - b. **Daya tahan otot**
 - c. Kecepatan kontraksi
 - d. Power otot
 - e. Fleksibilitas otot
23. Untuk melatih kekuatan otot kaki dan paha, gerakan latihan yang paling efektif adalah...
- a. Plank
 - b. Pull-up
 - c. Bench Press
 - d. **Lunges**
 - e. Sit-up

24. Gerakan "Squat" dalam latihan kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian...
- a. Lengan dan bahu
 - b. Dada dan perut
 - c. Kaki, paha, dan bokong**
 - d. Punggung dan bisep
 - e. Pergelangan tangan
25. Saat melakukan gerakan *squat*, posisi lutut yang benar dan aman untuk mencegah cedera adalah...
- a. Melebihi ujung jari kaki
 - b. Sejajar dengan ujung jari kaki atau sedikit di belakangnya**
 - c. Menekuk ke dalam
 - d. Mengunci sepenuhnya saat berdiri
 - e. Memisah sangat lebar dari pinggul
26. Ketika melakukan *plank* untuk melatih otot inti (core), posisi tubuh yang benar adalah...
- a. Pinggul terlalu melengkung ke bawah (hip sag)
 - b. Pinggul terlalu melengkung ke atas (hip pike)
 - c. Tubuh lurus membentuk garis dari kepala hingga tumit**
 - d. Siku diletakkan jauh di depan bahu
 - e. Punggung bagian bawah melengkung tajam
27. Berikut ini adalah contoh latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan otot, kecuali...
- a. Sit-up dengan banyak repetisi
 - b. Push-up sebanyak mungkin
 - c. Plank menahan posisi selama mungkin
 - d. Mengangkat beban maksimal dalam satu repetisi**
 - e. Squat dengan beban ringan dan banyak repetisi
28. Jika seseorang ingin meningkatkan kemampuan otot kakinya untuk berlari jarak jauh tanpa cepat lelah, latihan yang paling relevan adalah...
- a. Lari sprint 100 meter
 - b. Lompat vertikal
 - c. Squat dengan beban sangat berat dan sedikit repetisi

- d. **Lari *jogging* secara berkelanjutan selama 30 menit**
- e. Peregangan statis otot paha

29. Jika Anda ingin meningkatkan daya tahan otot kaki melalui *squat*, cara yang paling benar dan aman adalah...
- a. Berlutut hingga punggung melengkung.
 - b. Menurunkan pinggul serendah mungkin tanpa memperhatikan lutut dan punggung.
 - c. **Menjaga lutut agar tidak melewati ujung jari kaki dan punggung tetap lurus, serta melakukan dengan banyak repetisi.**
 - d. Melakukan *squat* hanya dengan menggerakkan lutut, tanpa melibatkan pinggul.
 - e. Melakukan *squat* dengan beban sangat berat di atas bahu pada setiap repetisi.
30. Prinsip utama dalam melakukan latihan daya tahan otot dengan aman untuk menghindari cedera adalah...
- a. Menggunakan beban semaksimal mungkin.
 - b. Melakukan gerakan eksplosif dan cepat di setiap repetisi.
 - c. **Memperhatikan bentuk dan teknik yang benar, serta melakukan pemanasan dan pendinginan.**
 - d. Mengabaikan rasa sakit demi mencapai target repetisi.
 - e. Tidak perlu istirahat antar set
31. Gerakan peregangan yang dilakukan secara perlahan dan ditahan selama beberapa detik pada posisi tertentu untuk meningkatkan kelenturan disebut peregangan...
- a. Dinamis
 - b. Balistik
 - c. **Statis**
 - d. Aktif
 - e. PNF
32. Peregangan yang paling disarankan untuk dilakukan sebagai bagian dari pemanasan (*warming up*) sebelum memulai aktivitas olahraga intens adalah peregangan...
- a. Statis
 - b. Balistik

- c. Pasif
- d. **Dinamis**
- e. PNF

33. Tujuan utama dari fase pemanasan (warming up) sebelum latihan fisik adalah...
- a. Untuk segera mencapai kelelahan otot
 - b. Meningkatkan risiko cedera
 - c. **Mempersiapkan otot dan sendi untuk aktivitas yang lebih intens**
 - d. Menurunkan suhu tubuh
 - e. Mempercepat detak jantung istirahat
34. Berikut ini adalah pernyataan yang benar mengenai perbedaan manfaat peregangan dinamis dan statis:
- a. Peregangan dinamis lebih efektif untuk meningkatkan kelenturan jangka panjang, sementara peregangan statis untuk pemanasan.
 - b. Peregangan statis dilakukan untuk meningkatkan suhu tubuh, sedangkan peregangan dinamis untuk pendinginan
 - c. **Peregangan dinamis mempersiapkan tubuh untuk aktivitas intens, sedangkan peregangan statis lebih cocok untuk meningkatkan kelenturan dan relaksasi otot setelah aktivitas.**
 - d. Keduanya memiliki tujuan yang sama persis dan dapat digunakan secara bergantian tanpa perbedaan.
 - e. Peregangan dinamis dilakukan dengan menahan posisi, sedangkan statis dengan gerakan berulang.
35. Tes kebugaran jasmani yang paling umum dan efektif untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi adalah...
- a. Tes *Push-up*
 - b. Tes *Sit-up*
 - c. **Tes Lari Multistage (Bleep Test)**
 - d. Tes *Sit-and-Reach*
 - e. Tes Lompat Jauh
36. Tes yang mengukur seberapa jauh seseorang dapat menempuh jarak tertentu dalam waktu 12 menit adalah...
- a. Tes Lari 50 meter
 - b. **Tes Lari 2.4 km (Cooper Test)**

- c. Tes Squat Jump
 - d. Tes Sit-and-Reach
 - e. Tes Kelincahan Illinois
37. Secara umum, hasil dari tes kekuatan otot dapat digunakan untuk...
- a. Membandingkan kecepatan lari peserta didik.
 - b. Memberikan rekomendasi untuk peningkatan kualitas tidur.
 - c. **Mengevaluasi kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang membutuhkan daya angkat atau dorong.**
 - d. Menilai kelenturan sendi bahu dan panggul.
 - e. Mengukur waktu yang dibutuhkan untuk merespons suara.
38. Salah satu tujuan utama melakukan tes kekuatan otot adalah untuk...
- a. Mengukur efisiensi sistem kardiorespirasi tubuh.
 - b. Menilai kemampuan sendi untuk bergerak bebas.
 - c. **Menentukan kemampuan otot menghasilkan tenaga maksimal.**
 - d. Mengukur proporsi lemak dan otot dalam tubuh.
 - e. Mengevaluasi kecepatan respons terhadap stimulus.
39. Tujuan utama dari tes fleksibilitas seperti *Sit-and-Reach* adalah untuk menilai...
- a. Kekuatan otot inti
 - b. Daya tahan kardiorespirasi
 - c. **Rentang gerak sendi**
 - d. Kecepatan reaksi
 - e. Daya ledak otot
40. Hasil pengukuran fleksibilitas pada umumnya dinyatakan dalam satuan...
- a. Detik
 - b. Repetisi
 - c. **Meter atau sentimeter**
 - d. Kilogram
 - e. Denyut per menit
41. Seorang peserta didik memperoleh hasil sangat baik pada tes lari 2,4 km (Cooper Test). Makna dari hasil ini adalah peserta didik tersebut memiliki...
- a. Kekuatan otot yang sangat tinggi.

- b. **Daya tahan kardiorespirasi yang optimal.**
 - c. Kelenturan tubuh yang luar biasa.
 - d. Kecepatan reaksi yang sangat cepat.
 - e. Komposisi tubuh dengan persentase lemak tinggi.

- 42. Seorang peserta didik berhasil melakukan tes *sit-up* dengan jumlah repetisi sangat banyak dalam satu menit. Ini mengindikasikan peserta didik tersebut memiliki...
 - a. Kekuatan otot lengan yang tinggi.
 - b. **Daya tahan otot perut yang baik.**
 - c. Fleksibilitas punggung yang luar biasa.
 - d. Kecepatan lari yang cepat.
 - e. Daya ledak kaki yang kuat.

- 43. Seorang peserta didik memperoleh hasil tes *beep test* (daya tahan kardiorespirasi) dengan kategori "kurang". Rekomendasi program latihan yang paling tepat untuknya adalah...
 - a. Latihan beban berat 5 kali seminggu
 - b. Lari sprint 100 meter setiap hari
 - c. **Latihan aerobik intensitas rendah hingga sedang (jogging, bersepeda) 3-5 kali seminggu**
 - d. Peregangan statis setiap pagi
 - e. Latihan kelincahan seperti *shuttle run*

- 44. Setelah melakukan tes *sit-up*, seorang peserta didik hanya mampu melakukan 10 repetisi dalam 1 menit, yang masuk kategori "kurang". Untuk meningkatkan daya tahan otot perutnya, ia disarankan untuk...
 - a. Melakukan *plank* selama 5 menit setiap hari
 - b. **Menambah frekuensi dan repetisi *sit-up* secara bertahap, 3-4 kali seminggu**
 - c. Fokus pada latihan angkat beban kaki
 - d. Latihan kelenturan punggung secara intensif
 - e. Melakukan lari marathon

- 45. Nutrien yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar untuk menyediakan energi utama saat melakukan aktivitas fisik berat dan berkepanjangan adalah...
 - a. Protein

- b. Lemak
- c. Karbohidrat**
- d. Vitamin
- e. Mineral

46. Jika seorang atlet tidak mengonsumsi cukup air selama beraktivitas fisik, konsekuensi paling langsung yang mungkin terjadi adalah...
- a. Peningkatan kekuatan otot
 - b. Penurunan suhu tubuh drastis
 - c. Dehidrasi, penurunan performa, dan risiko cedera panas**
 - d. Peningkatan kadar glikogen otot
 - e. Penyerapan vitamin menjadi lebih baik
47. Pola makan sehat yang mendukung kebugaran jasmani seharusnya meliputi proporsi seimbang dari...
- a. Hanya karbohidrat dan sedikit protein.
 - b. Hanya protein dan lemak tanpa karbohidrat.
 - c. Karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak, lemak sehat, vitamin, dan mineral.**
 - d. Makanan olahan dan minuman manis.
 - e. Daging merah setiap hari dan sedikit sayuran
48. Mengapa sarapan penting bagi kebugaran jasmani, terutama sebelum melakukan aktivitas fisik?
- a. Agar tubuh memiliki cadangan lemak yang cukup.
 - b. Untuk menunda makan siang hingga sore hari.
 - c. Memberikan energi yang dibutuhkan untuk memulai aktivitas dan mempertahankan konsentrasi.**
 - d. Meningkatkan nafsu makan berlebihan.
 - e. Hanya berfungsi untuk menghidrasi tubuh.
49. Bagi seorang yang berlatih keras, durasi tidur yang direkomendasikan per malam umumnya adalah...
- a. 4-5 jam
 - b. 6 jam
 - c. 7-9 jam**
 - d. 10-11 jam
 - e. Tidak penting, yang penting istirahat sebentar
50. Apa efek jangka panjang dari kurang istirahat yang terus-menerus terhadap kesehatan secara umum?

- a. Penurunan risiko penyakit kronis
- b. Peningkatan fungsi jantung
- c. **Peningkatan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung**
- d. Peningkatan metabolisme basal
- e. Penurunan tekanan darah



c) Tes Hasil Belajar Aspek Psikomotor

INSTRUMEN TES PSIKOMOTOR AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Nama Lengkap :

Kelas :

Nomor Absen :

Petunjuk :

- 1) Testee melakukan gerakan sesuai petunjuk test psikomotor dengan baik dan benar.
- 2) Tester melakukan penilaian sesuai indikator dengan cara tanda check (√) pada skor nilai pada kolom tersedia dengan melihat kualitas gerak sebagai berikut:

- 1 = Kurang
- 2 = Cukup
- 3 = Baik
- 4 = Sangat Baik

No	Indikator Keterampilan Lari 1200 meter	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1	Skor Hasil Tes			
		(Sangat Baik)	(Baik)	(Cukup)	(Kurang)	4	3	2	1
1	Sikap Tubuh dan Irama Lari	Postur tubuh tegak, langkah kaki teratur (tidak terlalu	Postur tubuh cenderung ng tegak, irama pernapasan	Postur tubuh sedikit membungkuk, irama pernapasan dan	Postur sangat membungkuk, irama pernapasan tidak teratur, sering				

		melompa t), dan irama pernapas an stabil sepanjang g lari.	sese kali tergang gu.	langkah sering tidak stabil di pertenga han lari.	berhenti atau berjalan.				
2	Efisiensi Gerak (Penggunaan Energi)	Mampu menjaga kecepatan lari yang konstan (pace) dan efisien, menunju kan alokasi energi yang baik dari awal	Mampu menjaga kecepatan lari yang konstan, namun terjadi penurunan signifikan pada 1/4 akhir lintasan	Kecepatan tidak konstan, penurunan kecepatan terjadi sejak pertengahan lari (1/2 lintasan).	Tidak mampu menjaga kecepatan, energi cepat habis di awal lari.				

		hingga akhir.							
3	Pencapaian Waktu (Hasil Uji)	Mencapai waktu tempuh yang sangat baik sesuai standar usia dan jenis kelamin.	Mencapai target waktu dengan sedikit keterlambatan.	Mencapai target waktu dengan keterlambatan sedang.	Jauh melampaui batas waktu standar yang ditetapkan.				
No	Indikator Keterampilan Push-up	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1	Skor Hasil Tes			
		(Sangat Baik)	(Baik)	(Cukup)	(Kurang)	4	3	2	1
1	Teknik Gerakan Turun	Badan lurus sempurna (dari kepala hingga kaki/lutut), siku	Badan lurus, tetapi kedalaman man tekukan siku kurang	Badan sedikit melengkung (hip drop/hip pike), kedalam an siku	Badan melengkung parah, tidak ada upaya menekuk siku yang berarti.				

		ditekuk hingga membentuk sudut 90 derajat atau dada hampir menyentuh lantai.	dari 90 derajat.	tidak mencapai 90 derajat.				
2	Teknik Gerakan Naik	Mampu kembali ke posisi awal dengan badan tetap lurus dan terkontrol, tanpa mengandalkan momentum.	Mampu kembali ke posisi awal, namun kontrol badan sedikit hilang (sedikit goyang).	Gerakan naik tersendat-sendat dan badan tidak lurus saat kembali ke posisi awal.	Tidak mampu kembali ke posisi awal tanpa bantuan atau dorongan yang tidak tepat.			

3	Konsistensi dan Jumlah Repetisi	Melakukan repetisi sesuai target dengan teknik sempurna dan irama yang konstan.	Melakukan repetisi sesuai target, namun terjadi penurunan kualitas teknik pada repetisi terakhir.	Tidak mencapai target repetisi, atau teknik yang dilakukan banyak yang tidak sah (>50% tidak valid).	Hanya mampu melakukan 1-3 repetisi yang valid.				
No	Indikator Keterampilan Sit-up	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1	Skor Hasil Tes			
		(Sangat Baik)	(Baik)	(Cukup)	(Kurang)	4	3	2	1

	Sikap Awal dan Kaki	Posisi telentang, lutut ditekuk 90 derajat, kaki diposisikan stabil (ditahan atau terpasang).	Sikap awal benar, namun stabilitas kaki sedikit berkurang saat bergerak.	Posisi lutut kurang dari 90 derajat atau kaki sering terlepas dari penahanan.	Sikap awal dan posisi kaki tidak sesuai dengan instruksi.				
	Teknik Gerakan Naik	Punggungan bawah terangkat hingga siku menyentuh lutut atau tangan menyentuh	Gerakan naik mencapai target, namun melibatkan dorongan leher atau	Gerakan tidak mencapai target sentuhan (hanya setengah jalan) dan menggunakan	Hanya mampu mengangkavat bahu tanpa mengangkavat punggung bawah.				

		paha/lutut (sesuai standar yang ditetapkan), gerakan terpusat pada otot perut.	bahu berlebihan.	momentum pinggul.				
	Kontrol Gerak dan Konsistensi	Gerakan naik dan turun dilakukan secara terkontrol, irama stabil, dan otot perut selalu tegang (tidak kendur).	Gerakan sedikit dipercepat saat turun, tetapi masih terkontrol.	Gerakan sangat cepat, mengandalkan momentum, dan kontrol otot hilang.	Tidak mampu melakukan gerakan naik dan turun secara penuh dan terpisah.			

Lampiran 9. Perhitungan Validasi Isi Instrumen

Perhitungan Validasi Isi Instrumen Kuesioner Motivasi 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
16	Relevan	Relevan	D
17	Relevan	Relevan	D
18	Relevan	Relevan	D
19	Relevan	Relevan	D
20	Relevan	Relevan	D
21	Relevan	Relevan	D
22	Relevan	Relevan	D
23	Relevan	Relevan	D
24	Relevan	Relevan	D
25	Relevan	Relevan	D
26	Relevan	Relevan	D
27	Relevan	Relevan	D
28	Relevan	Relevan	D
29	Relevan	Relevan	D
30	Relevan	Relevan	D

		Judges I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Relevan (Skor 3-4)
Judges II	Tidak Relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 30

Keterangan:

- A : Kedua judges tidak setuju
 B : Judges I setuju, judges II tidak setuju
 C : Judges I tidak setuju, judges II setuju
 D : Kedua judges setuju

Kriteria Validitas Isi:

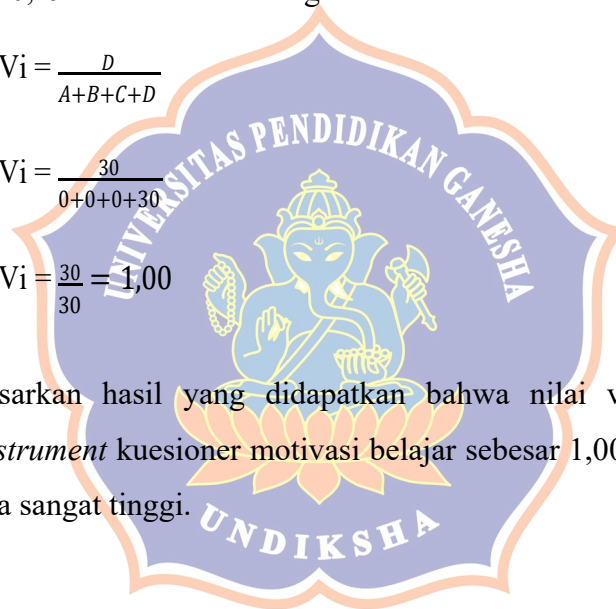
- 0,80 – 1,00 : Validitas Sangat Tinggi
 0,60 – 0,79 : Validitas Tinggi
 0,40 – 0,59 : Validitas Sedang
 0,20 – 0,39 : Validitas Rendah
 0,00 – 0,19 : Validitas Sangat Rendah

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

$$V_i = \frac{30}{0+0+0+30}$$

$$V_i = \frac{30}{30} = 1,00$$

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa nilai validitas dari *expert judgement instrument* kuesioner motivasi belajar sebesar 1,00 dengan di nyatakan bahwa kriteria sangat tinggi.



Perhitungan Validasi Isi Instrumen Tes Pengetahuan

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
21	Relevan	Relevan	D
22	Relevan	Relevan	D
23	Relevan	Relevan	D
24	Relevan	Relevan	D
25	Relevan	Relevan	D
26	Relevan	Relevan	D
27	Relevan	Relevan	D
28	Relevan	Relevan	D
29	Relevan	Relevan	D
30	Relevan	Relevan	D
31	Relevan	Relevan	D
32	Relevan	Relevan	D
33	Relevan	Relevan	D
34	Relevan	Relevan	D
35	Relevan	Relevan	D
36	Relevan	Relevan	D
37	Relevan	Relevan	D
38	Relevan	Relevan	D
39	Relevan	Relevan	D
40	Relevan	Relevan	D
41	Relevan	Relevan	D
42	Relevan	Relevan	D
43	Relevan	Relevan	D

44	Relevan	Relevan	D
45	Relevan	Relevan	D
46	Relevan	Relevan	D
47	Relevan	Relevan	D
48	Relevan	Relevan	D
49	Relevan	Relevan	D
50	Relevan	Relevan	D

		Judges I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Relevan (Skor 3-4)
Judges II	Tidak Relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 50

Keterangan:

- A : Kedua judges tidak setuju
 B : Judges I setuju, judges II tidak setuju
 C : Judges I tidak setuju, judges II setuju
 D : Kedua judges setuju

Kriteria Validitas Isi:

- 0,80 – 1,00 : Validitas Sangat Tinggi
 0,60 – 0,79 : Validitas Tinggi
 0,40 – 0,59 : Validitas Sedang
 0,20 – 0,39 : Validitas Rendah
 0,00 – 0,19 : Validitas Sangat Rendah

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

$$Vi = \frac{50}{0 + 0 + 0 + 50}$$

$$Vi = \frac{50}{50} = 1,00$$

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa nilai validitas dari *expert judgement instrument* tes pengetahuan sebesar 1,00 dengan di nyatakan bahwa kriteria sangat tinggi.

Perhitungan Validasi Isi Instrumen Tes Keterampilan

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

		Judges I	
		Tidak Relevan (Skor 1-2)	Relevan (Skor 3-4)
Judges II	Tidak Relevan	A 0	B 0
	Relevan	C 0	D 15

Keterangan:

E : Kedua judges tidak setuju

F: Judges I setuju, judges II tidak setuju

G : Judges I tidak setuju, judges II setuju

H : Kedua judges setuju

Kriteria Validitas Isi:

0,80 – 1,00 : Validitas Sangat Tinggi

0,60 – 0,79 : Validitas Tinggi

0,40 – 0,59 : Validitas Sedang

0,20 – 0,39 : Validitas Rendah

0,00 – 0,19 : Validitas Sangat Rendah

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

$$Vi = \frac{9}{0 + 0 + 0 + 9}$$

$$Vi = \frac{9}{9} = 1,00$$

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa nilai validitas dari *expert judgement instrument* tes pengetahuan sebesar 1,00 dengan di nyatakan bahwa kriteria sangat tinggi.



Lampiran 10. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

Kuesioner Motivasi Belajar

Tabulasi Data

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	SKOR
U1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	90
U2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
U3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
U4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	98
U5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
U6	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
U7	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	84
U8	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
U9	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	107
U10	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	98
U11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
U12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
U13	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	82
U14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
U15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
U16	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	106

U17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119		
U18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		
U19	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	97
U20	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108	
U21	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	88	
U22	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
U23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	101	
U24	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
U25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	
U26	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	86	
U27	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
U28	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	90	
U29	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
U30	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115	
U31	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
U32	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	
U33	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	91	
U34	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
U35	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	85	
U36	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	96	

U37	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	102	
U38	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	98	
U39	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
U40	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	109	
U41	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	91	
U42	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	100	
U43	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	86
U44	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
U45	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	2	1	3	70	
U46	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	90
U47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
U48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
U49	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92	
U50	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	82	

[illegible]

P28	Pearson	.427*	.415*	.397*	.642*	.291*	.646*	.402*	.466*	.402*	.533*	.208	.076	.381*	.541*	.643*	.570*	.465*	.477*	.598*	.523*	.475*	.713*	.537*	.536*	.503*	.421*	.545*	1	.806*	.553*	.788*	
	Correlation	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.004	.000	.041	.000	.004	.001	.004	.000	.146	.599	.006	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000		.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
P29	Pearson	.339*	.385*	.470*	.500*	.241	.535*	.301*	.503*	.395*	.514*	.136	.000	.380*	.530*	.634*	.631*	.499*	.533*	.650*	.613*	.542*	.804*	.469*	.493*	.446*	.343*	.519*	.806*	1	.534*	.766*	
	Correlation	*	*	*	*		*		*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	
	Sig. (2-tailed)	.016	.006	.001	.000	.092	.000	.034	.000	.005	.000	.347	1.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.001	.015	.000	.000		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
P30	Pearson	.370*	.321*	.341*	.541*	.241	.428*	.236	.223	.331*	.193	-.027	.022	.355*	.473*	.539*	.443*	.373*	.384*	.445*	.423*	.305*	.611*	.405*	.614*	.723*	.424*	.628*	.553*	.534*	1	.628*	
	Correlation	*			*		*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	
	Sig. (2-tailed)	.008	.023	.015	.000	.092	.002	.099	.120	.019	.179	.853	.877	.011	.001	.000	.001	.008	.006	.001	.002	.031	.000	.004	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
TOTAL	Pearson	.547*	.649*	.613*	.716*	.561*	.800*	.529*	.594*	.465*	.632*	.357*	.196	.613*	.731*	.743*	.714*	.704*	.711*	.781*	.728*	.629*	.771*	.710*	.680*	.619*	.592*	.602*	.788*	.766*	.628*	1	
	Correlation	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.011	.174	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

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

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

Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	N of Items	
.945	30	



Hasil Uji Validitas Butir

Correlations

S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16 S17 S18 S19 S20 S21 S22 S23 S24 S25 S26 S27 S28 S29 S30 S31 S32 S33 S34 S35 S36 S37 S38 S39 S40 S41 S42 S43 S44 S45 S46 S47 S48 S49 S50 Total																																																						
S1 Pearson Correlation	1	.345*	.093	.147	.316*	.185	.316*	-.087	.457**	.236	.072	-.098	.345*	.118	.393**	.345*	.546**	.236	.457**	.185	.475**	-.087	.345*	.093	-.087	.072	.246	.147	.393**	.306*	.518**	.147	.306*	.317**	.455	.185	.185	.185	.572**	.273	.147	.147	.199	.457**	.518**	.185	.147	.147	.728**	.147	.514**			
	Sig. (2-tailed)	.014	.518	.307	.025	.199	.025	.548	.001	.099	.617	.497	.014	.415	.005	.014	.000	.099	.001	.199	.000	.548	.014	.518	.548	.617	.086	.307	.005	.031	.000	.307	.031	.025	.000	.199	.199	.199	.000	.055	.307	.307	.165	.000	.000	.199	.307	.307	.000	.307	.000			
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
S2 Pearson Correlation	.345*	1	.383**	.082	.553**	.345*	-.075	-.109	.118	.166	.175	.082	.242	.432**	.083	.053	.425**	-.093	.118	.345*	.510**	.118	.432**	.560**	.118	.007	.308*	.492**	.287*	.560**	.206	.082	.206	.239	.345*	.118	.118	-.109	.621**	.175	.282	.088**	.398	.118	.206	-.109	.082	.082	.118	.287*	.465**			
	Sig. (2-tailed)	.014		.006	.570	.004	.013	.602	.455	.410	.255	.221	.570	.092	.001	.575	.712	.009	.515	.414	.010	.000	.415	.963	.030	.000	.043	.000	.152	.572	.152	.095	.014	.415	.415	.452	.000	.223	.041	.574	.000	.415	.152	.452	.572	.572	.415	.043	.000					
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
S3 Pearson Correlation	.093	.383**	1	.250	.216*	.302	.213	.096*	.301	.141	.290	.256	.203**	.383**	.258	.021	.141	-.102	.093	.093	.296*	.306*	.028	.506*	.306*	.296*	.411**	.442**	.250	.336*	.336*	.250	.169	.216*	.303	.096*	.303	-.119	.206	.138	.442**	.250	.342*	-.119	.169	.093	.058	.250	.093	.058	.457**			
	Sig. (2-tailed)	.518	.006		.080	.140	.031	.140	.518	.030	.330	.030	.082	.156	.000	.080	.845	.330	.481	.518	.037	.031	.845	.000	.031	.030	.000	.000	.080	.017	.010	.030	.239	.140	.030	.518	.030	.411	.152	.330	.000	.080	.014	.415	.230	.518	.691	.080	.518	.690	.000			
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
S4 Pearson Correlation	.147	.082	.250	1	.272	.147	.272	.147	.397**	.198	.213*	.337*	.287*	.492**	.556**	.492**	-.084	.197	.147	.393**	.400**	.393**	.082	.253**	.396	.034**	.364**	.111	.333*	-.134	.442**	.333*	.442**	-.068	.147	.397**	.147	.147	.280**	.400**	.111	.556**	.307	.147	.250	.147	.333*	.333*	.147	.111	.523**			
	Sig. (2-tailed)	.307	.518	.080		.055	.307	.055	.307	.001	.178	.128	.013	.040	.000	.000	.000	.561	.177	.307	.000	.000	.000	.561	.177	.307	.000	.809	.000	.442	.018	.352	.000	.018	.000	.000	.639	.307	.000	.307	.307	.042	.000	.442	.000	.030	.307	.080	.307	.018	.018	.307	.442	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

S5 Pearson	Correlation	.072	.175	.296*	.218	-.089	.273	.189	.273	.072	-.110	1	.400**	.007	.678**	.218	.175	.119	.119	.072	.475**	.256	.072	.007	.453**	.273	.107	.506**	.400**	.218	.296*	.453**	.036	.453**	.189	-.129	.475**	.273	.475**	.175	.107	.218	.218	.296*	.273	.453**	.072	.582**	.582**	.273	.036	.460**						
	Sig. (2-tailed)	.617	.225	.037	.128	.538	.055	.188	.055	.617	.446		.004	.963	.000	.128	.225	.409	.409	.617	.000	.073	.617	.963	.001	.055	.459	.000	.404	.000	.128	.037	.802	.001	.188	.373	.000	.055	.000	.225	.459	.128	.128	.038	.038	.617	.000	.582**	.000	.055	.802	.000						
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
S6 Pearson	Correlation	.185	.345*	.306*	.147	-.060	1	-.060	.185	.457**	.236	.273	.639**	.118	.118	.393**	-.109	.236	.546**	-.087	-.087	.273	-.087	-.109	.518**	.185	.475**	.438**	.639**	.147	.518**	.731**	.393**	.306*	.692**	.185	-.087	.185	.185	.118	.475**	.147	-.098	.377**	-.087	.306*	.147	.393**	.457**	.147	.504**							
	Sig. (2-tailed)	.199	.014	.031	.307	.678		.678	.199	.001	.099	.055	.000	.415	.415	.000	.452	.099	.000	.548	.548	.055	.548	.452	.000	.199	.000	.001	.000	.307	.000	.000	.031	.000	.199	.548	.199	.199	.415	.000	.307	.497	.000	.548	.031	.548	.307	.504**	.307	.000	.307	.000						
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50							
S7 Pearson	Correlation	.316*	-.075	.212	.272	-.042	1	-.060	.316*	.692**	-.052	.189	.272	-.075	.239	.272	.553**	.378**	.378**	-.060	.316*	.189	.316*	.239	.218	.316*	-.089	.170	.272	.272	-.082	.506**	.272	.218	-.042	.316*	.316*	.692**	-.060	-.075	-.082	.272	.272	.384**	.316*	.506**	.692**	.272	.272	.316*	-.060	.454**						
	Sig. (2-tailed)	.025	.603	.140	.056	.774		.678	.025	.000	.722	.189	.055	.603	.099	.055	.000	.000	.000	.678	.025	.189	.025	.099	.140	.025	.570	.000	.055	.055	.055	.570	.000	.055	.140	.774	.025	.025	.000	.678	.603	.538	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055	.055			
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50					
S8 Pearson	Correlation	.546**	.425**	.141	-.084	-.052	.236	.378**	-.075	.546**	.291*	.118	-.084	.166	.166	.197	.166	1	.291*	-.075	.236	.579**	-.075	.425**	.383**	-.075	.118	.107	.197	.197	.383**	.383**	.197	.383**	.378**	.546**	.236	.236	-.075	.425**	.118	.475**	-.084	.475**														
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.330	.561	.722	.097	.000	.607	.000	.049	.401	.560	.250	.250	.171	.250		.040	.607	.097	.000	.607	.000	.000	.607	.409	.000	.607	.409	.000	.000	.171	.000	.000	.097	.607	.097	.607	.000	.097	.409	.000	.561	.000	.097	.171	.560	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50				
S9 Pearson	Correlation	.457**	.118	.306*	.393**	-.060	.457**	.692**	.189	1	.236	.073	.393**	.118	.118	.639**	.345**	.546**	.546**	-.087	.189	.273	.189	.118	.306*	.189	.273	.243	.393**	.393**	.093	.731**	.639**	.518**	.316*	.457**	.189	.457**	-.087	.118	.273	.393**	.147	.377**	.189	.518**	.457**	.147	.147	.457**	.147	.599**						
	Sig. (2-tailed)	.001	.415	.031	.000	.678	.000	.000	.199		.099	.617	.000	.415	.415	.000	.014	.000	.000	.548	.199	.055	.199	.415	.031	.199	.055	.089	.000	.000	.518	.000	.000	.000	.025	.000	.199	.000	.548	.415	.055	.000	.307	.000	.307	.000	.307	.000	.307	.000	.307	.000	.307	.000	.307	.000	.307	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			

S10	Pearson	.246	.308*	.411**	.364**	.170	.438**	.170	.246	.246	.101	.506**	.364**	.468**	.364**	.147	.101	.104	.056	.246	.364**	.438**	-.013	.561**	.438**	.080	1	.538**	.538**	.261	.561**	.191	.411**	.436**	.246	.246	.438**	.438**	.308*	.364**	.191	.364**	.505**	.054	.411**	.054	.364**	.538**	.438**	.017	.512**																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Correlation																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Sig. (2-tailed)	.066	.030	.003	.009	.023	.001	.023	.086	.086	.486	.000	.009	.030	.001	.009	.307	.486	.486	.711	.086	.009	.001	.930	.000	.001	.583		.000	.000	.067	.000	.184	.003	.002	.086	.086	.001	.001	.030	.009	.184	.009	.000	.711	.003	.711	.009	.000	.001	.905	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
S11	Pearson	.072	.175	.296*	.218	-.089	.273	.189	.273	.072	-.110	1	.400**	.007	.678**	.218	.175	.119	.119	.072	.475**	.256	.072	.007	.453**	.273	.107	.506**	.400**	.218	.296*	.453**	.036	.453**	.189	-.129	.475**	.273	.475**	.175	.107	.218	.218	.296*	.273	.453**	.072	.582**	.582**	.273	.036	.515**																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Correlation																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Sig. (2-tailed)	.617	.225	.037	.128	.538	.055	.185	.055	.617	.446			.004	.963	.000	.125	.229	.409	.409	.617	.000	.073	.617	.963	.000	.055	.459	.000	.004	.125	.037	.801	.000	.189	.373	.000	.055	.000	.225	.459	.125	.125	.038	.038	.055	.617	.000	.000	.055	.802	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
S12	Pearson	-.092	.080	.250	.333*	-.068	.639**	.272	.393**	.393**	-.084	1	.400**	1	.087	.283*	.332	.084	-.084	.477**	.147	.147	.218	.393**	.082	.443**	.393**	.400**	.364**	.551	.112**	.444**	.633*	.330	.252	.277	.143**	.393**	.393**	.393**	.088	.211	.111	.116*	.307	.140	.253**	.393**	.556**	.556**	.147	.117**	.557**																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Correlation																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Sig. (2-tailed)	.497	.571	.080	.018	.639	.006	.055	.005	.005	.561	.004			.571	.043	.018	.571	.561	.000	.307	.307	.128	.005	.571	.000	.005	.004	.009	.000	.442	.000	.018	.086	.057	.307	.000	.005	.000	.005	.571	.128	.442	.442	.031	.307	.086	.000	.000	.000	.307	.442	.000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
S13	Pearson	.345*	.246	.206	.287*	.238	.118	-.075	-.109	.118	.425**	.007	.082	1	.242	.287*	.053	.166	-.093	.345*	.118	.510**	.345*	.242	.383**	.118	.175	.308*	.082	.287*	.206	.206	.083**	.389	.232**	.572**	.345*	-.109	.345*	.621**	.510**	.287*	.492**	.250	.345*	.206	.118	.287*	.083**	.345*	.287*	.492**	.287*	.492**																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Correlation																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Sig. (2-tailed)	.014	.090	.152	.043	.095	.413	.602	.455	.415	.002	.963	.571			.090	.043	.715	.250	.519	.014	.415	.000	.090	.014	.090	.000	.043	.000	.090	.043	.152	.090	.043	.090	.014	.090	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000	.043	.000

S2 Pearson 5 n	-	.11	.30	.39	.31	.18	.31	.72	.18	-	.27	.39	.11	.34	.14	.11	-	.23	-	.18	.07	.45	.11	.51	1	.07	.43	.39	.14	.09	.30	.14	.09	.31	.18	.18	.18	.18	.11	.47	.14	.39	.37	-	.51	.18	.39	.63	.18	-	.47							
	.08	8	6*	3**	6*	5	6*	8**	5	.07	3	3**	8	5*	7	8	.07	6	.08	5	2	7**	8	8**		2	8**	3**	7	3	6*	7	3	6*	5	5	5	5	8	5**	7	3**	7**	.08	8**	5	3**	9**	.18	-	.09	.6**						
	Correlation	.7																																																								
Sig. (2-tailed)	.54	.41	.03	.00	.02	.19	.02	.00	.19	.60	.05	.00	.41	.01	.30	.41	.60	.09	.54	.19	.61	.00	.41	.00		.61	.00	.00	.30	.51	.03	.30	.51	.02	.19	.19	.19	.19	.41	.00	.30	.00	.00	.7	.54	.00	.19	.00	.00	.19	.49	.00						
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50					
S2 Pearson 6 n	.27	.17	.13	.40	.18	.47	-	.47	.27	.34	.10	.21	.51	.17	.40	.00	.11	.34	.07	.07	.25	.07	.00	.45	.47	.25	.36	.21	.21	.13	.45	.40	.45	.46	.27	.07	-	.27	.34	1	.21	.40	.29	.07	.45	-	.21	.40	.47	.03	.41							
	3	5	8	0**	9	5**	.08	9	3	9*	7	8	0**	5	0**	7	9	9*	2	2	6	2	7	3**	5**	6	4**	8	8	8	3**	0**	3**	8**	3	2	.12	3	2*		.21	0**	5*	2	3**	.12	8	0**	5**	.6*								
	Correlation																																																									
Sig. (2-tailed)	.05	.22	.33	.00	.18	.00	.53	.00	.05	.01	.45	.12	.00	.22	.00	.96	.40	.01	.61	.61	.07	.61	.96	.00	.00	.07	.00	.12	.12	.33	.00	.00	.00	.00	.05	.61	.37	.05	.01		.12	.00	.03	.61	.00	.37	.12	.00	.00	.80	.00							
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50					
S2 Pearson 7 n	.24	.30	.41	.36	.17	.43	.17	.24	.24	.10	.50	.36	.30	.46	.36	.14	.10	.10	.05	.24	.36	.43	-	.56	.43	.08	1	.53	.53	.26	.56	.19	.41	.43	.24	.24	.43	.43	.30	.36	.19	.36	.50	.05	.41	.05	.36	.53	.43	.01	.64							
	6	8*	1**	4**	0	8**	0	6	6	1	6**	4**	8*	8**	4**	7	1	1	4	6	4**	8**	.01	3	.56	1**	8**	0		.53	8**	1	1**	1	1**	6**	6	6	6	8**	8**	8*	4**	1	.36	4**	5**	4	1**	4	.05	.36	.53	.43	.01	.64		
	Correlation																																																									
Sig. (2-tailed)	.08	.03	.00	.00	.23	.00	.23	.08	.08	.48	.00	.00	.03	.00	.00	.30	.48	.48	.71	.08	.00	.00	.93	.00	.00	.58		.00	.00	.06	.00	.18	.00	.00	.08	.08	.00	.00	.03	.00	.18	.00	.00	.71	.00	.71	.00	.00	.00	.90	.00							
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
S2 Pearson 8 n	.14	.49	.44	.11	-	.63	.27	.39	.39	.19	.40	.55	.08	.28	.33	.28	.19	.19	-	.39	.21	.14	-	.63	.39	.21	.53	1	.55	.44	.63	.33	.25	.61	.14	.14	.39	.14	.08	.21	.33	.11	.46	-	.44	.14	.33	.55	.39	.11	.60							
	7	2**	2**	1	.06	9**	2	3**	3**	7	0**	6**	2	7*	3*	7*	7	7	.09	8	3**	8	.12	4**	3**	8	8**		.55	2**	4**	3*	0	2**	7	7	3**	7	2	8	3*	1	7**	.09	2**	7	.33	.55	.39	.11	.60							
	Correlation																																																									
Sig. (2-tailed)	.30	.00	.00	.44	.63	.00	.05	.00	.00	.17	.00	.00	.57	.04	.01	.04	.17	.17	.49	.00	.12	.30	.39	.00	.00	.12	.00		.00	.00	.00	.01	.08	.00	.30	.30	.00	.30	.57	.12	.01	.44	.00	.49	.00	.30	.01	.00	.00	.44	.00							
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50			
S2 Pearson 9 n	.39	.28	.25	.33	-	.14	.27	.14	.39	.19	.21	.11	.28	.28	.55	.49	.19	-	.14	.63	.21	.39	-	.25	.14	.03	.53	.55	1	.05	.44	.33	.44	.27	.14	.39	.39	.14	.28	.21	.33	.33	.30	.14	.44	.14	.33	.33	.39	.11	.55							
	3**	7*	0	3*	.06	7	2	7	3**	7	8	1	7*	7*	6**	2**	7	.08	7	9**	8	3**	.12	0	7	6	8**	6**		8	2**	3*	2**	2	7	3**	3**	7	7*	8	3*	3*	6*	7	2**	7	.33	.33	.39	.11	.55							
	Correlation																																																									
Sig. (2-tailed)	.00	.04	.08	.01	.63	.30	.05	.30	.00	.17	.12	.44	.04	.04	.00	.00	.17	.56	.30	.00	.12	.00	.39	.08	.30	.80	.00	.00		.69	.00	.01	.00	.05	.30	.00	.00	.30	.04	.12	.01	.01	.03	.30	.00	.30	.01	.01	.00	.44	.00							
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

S4 0	Pearson Correlation	.273	.175	.138	.40**	.189	.475**	-.089	.475**	.273	.349*	.107	.218	.510**	.175	.400**	.007	.119	.349*	.072	.072	.256	.072	.007	.453**	.475**	.256	.364**	.218	.218	.138	.453**	.400**	.453**	.468**	.273	.072	-	.273	.349*	1	.218	.400**	.295*	.072	.453**	-	.218	.400**	.475**	.036	.522**	
	Sig. (2-tailed)	.055	.225	.338	.004	.188	.008	.538	.008	.055	.013	.459	.128	.005	.225	.004	.963	.409	.013	.617	.617	.073	.617	.963	.001	.000	.073	.009	.128	.128	.338	.001	.004	.001	.009	.055	.617	.373	.055	.013		.128	.004	.038	.617	.001	.373	.128	.004	.000	.802	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
S4 1	Pearson Correlation	.147	.287*	.442**	.111	-.068	.147	.272	.147	.393**	.477**	.218	.117*	.287*	.287*	.333*	.082	.477**	-	-.084	.393**	.218	.147	.082	.634**	.147	.218	.193*	.333*	.333*	.250	.250	.333*	.634**	.272	.147	.393**	.147	-	.287*	.218	1	.333*	.467**	.147	.442**	.147	.333*	.117*	.147	.333*	.514**	
	Sig. (2-tailed)	.307	.043	.001	.442	.639	.307	.056	.307	.005	.000	.128	.442	.043	.043	.018	.571	.000	.561	.495	.008	.128	.307	.571	.000	.307	.128	.184	.018	.018	.080	.080	.018	.006	.307	.005	.307	.495	.043	.128		.018	.001	.307	.001	.307	.018	.442	.307	.018	.307	.018	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
S4 2	Pearson Correlation	.147	.082	.250	.556**	.272	-	.272	.147	.147	.193	.218	.117*	.492**	.492**	.333*	.492**	-	-.084	.147	.393**	.218	.393**	.082	.442**	.393**	-	.364**	.117*	.333*	-	.250	.117*	.442**	-	.147	.393**	.147	.147	.287*	.400**	.333*	1	.467**	.147	.250	.393**	.333*	.333*	.147	-	.480**	
	Sig. (2-tailed)	.307	.571	.080	.006	.056	.497	.056	.307	.307	.178	.128	.442	.000	.000	.018	.000	.561	.561	.307	.008	.128	.005	.571	.000	.003	.319	.008	.442	.018	.352	.080	.442	.009	.639	.307	.005	.307	.043	.008	.018		.001	.307	.080	.005	.018	.018	.307	.442	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
S4 3	Pearson Correlation	.199	.398**	.342*	.306*	.138	.377**	.384**	.199	.377**	.476**	.293*	.306*	.250	.398**	.147	.398**	.476**	.272	-	.199	.557**	.377**	.250	.760**	.377**	.032	.505**	.467**	.306*	.342*	.481**	.147	.342*	.384**	.377**	.199	.557**	.025	.250	.293*	.467**	.467**	1	.199	.481**	.377**	.306*	.306*				
	Sig. (2-tailed)	.165	.004	.015	.039	.337	.006	.006	.165	.006	.000	.038	.038	.084	.000	.316	.000	.000	.056	.277	.165	.000	.000	.084	.000	.008	.820	.000	.001	.035	.015	.000	.316	.015	.006	.000	.165	.000	.883	.084	.038	.000	.000		.165	.000	.000	.038	.038	.000	.038	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
S4 4	Pearson Correlation	.457**	.118	-.117	.147	-.060	-.087	.316*	-.087	.185	-.075	.273	.147	.345*	.345*	.147	.345*	.546**	.236	.457**	.457**	.675	.182	.572**	.093	-.087	.074	.054	-.098	.147	.306*	.306*	-.098	.306*	-.060	.457**	.728**	.185	.457**	.572**	.074	.147	.147	.199	1	.518**	.457**	.639**	.147	.457**	.393**	.504**	
	Sig. (2-tailed)	.001	.415	.415	.307	.678	.548	.028	.548	.199	.607	.055	.307	.014	.014	.307	.014	.000	.099	.001	.001	.000	.190	.000	.518	.548	.617	.711	.497	.301	.031	.031	.497	.031	.678	.001	.000	.199	.000	.617	.307	.307	.165		.000	.001	.000	.307	.001	.000	.504	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

S4 Pearson 5	Correlation	.518**	.209	.169	.250	-.082	.306*	.506**	.518**	.518**	.141	.453**	.250	.206	.383**	.442**	.383**	.626**	.383**	.093	.518**	.453**	.093	.206	.502**	.518**	.138	.412**	.442**	.336*	.668**	.250	.502**	.506**	.306*	.518**	.306*	.306*	.383**	.453**	.442**	.250	.481**	.518**	1	.306*	.634**	.634**	.731**	.250	.768**		
		Sig. (2-tailed)	.000	.152	.239	.080	.571	.030	.000	.000	.000	.331	.000	.082	.152	.000	.000	.000	.000	.000	.518	.000	.000	.152	.000	.000	.331	.000	.000	.000	.017	.000	.080	.000	.000	.031	.000	.031	.031	.000	.000	.000	.080	.000	.000	.000		.031	.000	.000	.000	.080	.000
		N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
S4 Pearson 6	Correlation	.185	-.109	.093	.147	-.060	-.087	.692**	.185	.457**	-.075	.072	.393**	.118	.118	.147	.572**	.236	.236	.185	.185	.273	.457**	.343	.095	.185	.072	.054	.147	.147	.093	.306*	.147	.093	-.060	.457**	.457**	.457**	.185	.118	.393**	.377**	.457**	.306*	1	.393**	.147	.185	.147	.419**			
		Sig. (2-tailed)	.199	.452	.518	.306	.678	.540	.009	.199	.000	.607	.615	.000	.415	.415	.306	.000	.099	.099	.199	.199	.055	.000	.014	.518	.199	.617	.711	.306	.306	.518	.031	.306	.518	.678	.000	.000	.000	.199	.415	.377	.306	.000	.000	.031		.000	.306	.199	.306	.000	
		N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
S4 Pearson 7	Correlation	.147	.082	.058	.333*	-.068	.147	.273	.393**	.147	-.084	.582**	.556**	.287*	.493**	.333*	.287*	.197	.197	.393**	.639**	.400**	.393**	.287*	.442**	.393**	.218	.364**	.333*	.333*	.442**	.442**	.112	.442**	.273	.147	.885**	.147	.639**	.493**	.218	.333*	.306*	.639**	.639**	.393**	1	.556**	.393**	.333*	.694**		
		Sig. (2-tailed)	.307	.571	.699	.018	.639	.306	.055	.000	.306	.561	.000	.000	.043	.000	.018	.043	.171	.171	.000	.000	.000	.000	.043	.000	.000	.128	.000	.018	.018	.000	.000	.442	.000	.055	.306	.000	.306	.000	.000	.128	.018	.031	.000	.000	.000		.000	.000	.018	.000	
		N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S4 Pearson 8	Correlation	.147	.082	.250	.333*	-.068	.393**	.273	.639**	.147	-.084	.582**	.556**	.082	.493**	.333*	.287*	-.084	.197	.147	.393**	.218	.147	-.123	.442**	.639**	.036	.538**	.556**	.333*	.250	.639**	.112	.250	.273	-.098	.393**	.393**	.393**	.082	.400**	.112	.333*	.306*	.639**	.147	.639**	1	.39				
		Sig. (2-tailed)	.307	.571	.080	.018	.639	.000	.055	.000	.306	.561	.000	.000	.571	.000	.018	.043	.561	.171	.306	.000	.128	.306	.391	.000	.000	.800	.000	.000	.018	.080	.000	.442	.080	.055	.497	.000	.000	.000	.571	.000	.442	.018	.031	.306	.000	.306	.000		.000	.442	.000
		N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S4 Pearson 9	Correlation	.728**	.118	.093	.147	-.060	.457**	.316*	.185	.457**	.236	.273	.147	.343	.118	.393**	.343	.546**	.546**	.185	.185	.473**	-.087	.118	.306*	.185	.273	.438**	.393**	.393**	.306*	.731**	.147	.306*	.692**	.457**	.185	.185	.457**	.343	.473**	.147	.147	.377**	.457**	.731**	1	.185	.393**	.393**	1	.147	.637**
		Sig. (2-tailed)	.000	.415	.518	.306	.678	.000	.029	.199	.000	.099	.055	.306	.018	.415	.000	.018	.000	.000	.199	.199	.000	.546	.415	.031	.199	.055	.000	.000	.031	.000	.306	.731	.147	.031	.000	.199	.199	.000	.018	.306	.306	.000	.000	.000	.199	.000		.306	.000		
		N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

S5 Pearson	-	.11	.30	.39	.31	.18	.31	.72	.18	-	.27	.39	.11	.34	.14	.11	-	.23	-	.18	.07	.45	.11	.51	1	.07	.43	.39	.14	.09	.30	.14	.09	.31	.18	.18	.18	.18	.11	.47	.14	.39	.37	-	.51	.18	.39	.63	.18	-	.48
0 n	.08	.8	6*	3**	6*	5	6*	8**	5	.07	3	3**	8	5*	7	8	.07	6	.08	7	5	2	7**	8	8**	2	8**	3**	7	3	6*	7	3	6*	5	5	5	5	8	5**	7	3**	7**	.08	8**	5	3**	9**	5	.09	7**
Correl																																																			
ation																																																			
Sig.	.54	.41	.03	.00	.02	.19	.02	.00	.19	.60	.05	.00	.41	.01	.30	.41	.60	.09	.54	.19	.61	.00	.41	.00		.61	.00	.00	.30	.51	.03	.30	.51	.02	.19	.19	.19	.19	.41	.00	.30	.00	.00	.54	.00	.19	.00	.00	.19	.49	.00
(2-	8	5	1	5	5	9	5	0	9	7	5	5	5	4	7	5	7	9	8	9	7	1	5	0		7	1	5	7	8	1	7	8	5	9	9	9	9	5	0	7	5	7	8	0	9	5	0	9	7	8
tailed)																																																			
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		

To Pearson	.51	.46	.45	.52	.17	.50	.45	.34	.59	.28	.51	.55	.49	.58	.57	.41	.50	.34	.27	.52	.69	.43	.34	.73	.47	.29	.64	.60	.55	.52	.79	.39	.63	.49	.53	.62	.41	.41	.62	.52	.51	.48	.67	.50	.76	.41	.69	.57	.63	.36	1	
tal n	.4**	.5**	.7**	.3**	.8	.4**	.4**	.3*	.9**	.6*	.5**	.7**	.7**	.4**	.4**	.8**	.2**	.0*	.7	.3**	.0**	.8**	.7*	.1**	.6**	.0*	.4**	.9**	.7**	.3**	.0**	.4**	.4**	.3**	.3**	.8**	.9**	.0**	.4**	.2**	.4**	.0**	.5**	.4**	.8**	.9**	.4**	.4**	.7**	.9**		
Correl																																																				
ation																																																				
Sig.	.00	.00	.00	.00	.21	.00	.00	.01	.00	.04	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.01	.05	.00	.00	.00	.01	.00	.00	.04	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	
(2-	0	1	1	0	5	0	1	5	0	4	0	0	0	0	0	3	0	6	2	0	0	1	4	0	0	1	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	8		
tailed)																																																				
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Hasil Uji Reliabilitas Tes

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.943	50

Hasil Uji IKB

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29	S30	S31	S32	S33	S34	S35	S36	S37	S38	S39	S40	S41	S42	S43	S44	S45	S46	S47	S48	S49	S50	
NValid	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	0,91	0,88	0,86	0,88	0,96	0,93	0,95	0,91	0,89	0,93	0,84	0,89	0,88	0,88	0,89	0,86	0,91	0,95	0,93	0,93	0,86	0,91	0,88	0,88	0,91	0,84	0,84	0,91	0,88	0,86	0,86	0,86	0,84	0,95	0,93	0,91	0,89	0,91	0,88	0,84	0,89	0,91	0,79	0,93	0,88	0,89	0,88	0,91	0,93	0,89	
n	1	8	6	8	6	3	5	1	9	3	4	9	8	8	9	6	1	5	3	3	6	1	8	8	1	4	4	1	8	6	6	6	6	4	5	3	1	9	1	8	4	9	1	9	3	8	9	8	1	3	9



Hasil Uji Daya Beda

No	Item	r hitung	Klasifikasi	Tindakan
1	S1	0,514	Baik	Digunakan
2	S2	0,465	Baik	Digunakan
3	S3	0,457	Baik	Digunakan
4	S4	0,523	Baik	Digunakan
5	S5	0,460	Baik	Digunakan
6	S6	0,504	Baik	Digunakan
7	S7	0,454	Baik	Digunakan
8	S8	0,497	Baik	Digunakan
9	S9	0,599	Baik	Digunakan
10	S10	0,512	Baik	Digunakan
11	S11	0,515	Baik	Digunakan
12	S12	0,557	Baik	Digunakan
13	S13	0,497	Baik	Digunakan
14	S14	0,584	Baik	Digunakan
15	S15	0,574	Baik	Digunakan
16	S16	0,418	Baik	Digunakan
17	S17	0,502	Baik	Digunakan
18	S18	0,432	Baik	Digunakan
19	S19	0,427	Baik	Digunakan
20	S20	0,523	Baik	Digunakan
21	S21	0,690	Baik	Digunakan
22	S22	0,438	Baik	Digunakan
23	S23	0,423	Baik	Digunakan
24	S24	0,731	Baik Sekali	Digunakan
25	S25	0,476	Baik	Digunakan
26	S26	0,415	Baik	Digunakan
27	S27	0,644	Baik	Digunakan
28	S28	0,609	Baik	Digunakan
29	S29	0,557	Baik	Digunakan
30	S30	0,523	Baik	Digunakan
31	S31	0,790	Baik Sekali	Digunakan
32	S32	0,445	Baik	Digunakan
33	S33	0,634	Baik	Digunakan
34	S34	0,493	Baik	Digunakan
35	S35	0,533	Baik	Digunakan
36	S36	0,628	Baik	Digunakan
37	S37	0,419	Baik	Digunakan
38	S38	0,410	Baik	Digunakan
39	S39	0,624	Baik	Digunakan
40	S40	0,522	Baik	Digunakan
41	S41	0,514	Baik	Digunakan
42	S42	0,480	Baik	Digunakan
43	S43	0,675	Baik	Digunakan
44	S44	0,504	Baik	Digunakan

45	S45	0,768	Baik Sekali	Digunakan
46	S46	0,419	Baik	Digunakan
47	S47	0,694	Baik	Digunakan
48	S48	0,574	Baik	Digunakan
49	S49	0,637	Baik	Digunakan
50	S50	0,487	Baik	Digunakan



Lampiran 11. Rekapitulasi Uji Coba Instrumen

Kuesioner Motivasi

No. Butir	r hitung (r tabel = 0,279)	Keterangan	Tindakan
1	0,547	Valid	Digunakan
2	0,649	Valid	Digunakan
3	0,613	Valid	Digunakan
4	0,716	Valid	Digunakan
5	0,561	Valid	Digunakan
6	0,800	Valid	Digunakan
7	0,529	Valid	Digunakan
8	0,594	Valid	Digunakan
9	0,465	Valid	Digunakan
10	0,632	Valid	Digunakan
11	0,357	Valid	Digunakan
12	0,710	Valid	Digunakan
13	0,613	Valid	Digunakan
14	0,731	Valid	Digunakan
15	0,743	Valid	Digunakan
16	0,714	Valid	Digunakan
17	0,704	Valid	Digunakan
18	0,711	Valid	Digunakan
19	0,781	Valid	Digunakan
20	0,728	Valid	Digunakan
21	0,629	Valid	Digunakan
22	0,771	Valid	Digunakan
23	0,710	Valid	Digunakan
24	0,680	Valid	Digunakan
25	0,619	Valid	Digunakan
26	0,592	Valid	Digunakan
27	0,602	Valid	Digunakan
28	0,788	Valid	Digunakan
29	0,766	Valid	Digunakan
30	0,628	Valid	Digunakan

Tes Pengetahuan

No Butir	r hitung	Validitas Butir	Daya Beda		Tingkat Kesukaran	Tindakan
		r table = 0,279	Mean (P)	Kategori	r table= 0,41 – 0,70 = Baik r table= 0,71 – 1,00 = Baik Sekali	
		Kualifikasi			Klasifikasi	
1	0,514	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
2	0,465	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
3	0,457	Valid	0,86	Mudah	Baik	Digunakan
4	0,523	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
5	0,460	Valid	0,96	Mudah	Baik	Digunakan
6	0,504	Valid	0,93	Mudah	Baik	Digunakan
7	0,454	Valid	0,95	Mudah	Baik	Digunakan
8	0,497	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
9	0,599	Valid	0,89	Mudah	Baik	Digunakan
10	0,512	Valid	0,93	Mudah	Baik	Digunakan
11	0,515	Valid	0,84	Mudah	Baik	Digunakan
12	0,557	Valid	0,89	Mudah	Baik	Digunakan
13	0,497	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
14	0,584	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
15	0,574	Valid	0,89	Mudah	Baik	Digunakan
16	0,418	Valid	0,86	Mudah	Baik	Digunakan
17	0,502	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
18	0,432	Valid	0,95	Mudah	Baik	Digunakan
19	0,427	Valid	0,93	Mudah	Baik	Digunakan
20	0,523	Valid	0,93	Mudah	Baik	Digunakan
21	0,690	Valid	0,86	Mudah	Baik	Digunakan
22	0,438	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
23	0,423	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
24	0,731	Valid	0,88	Mudah	Baik Sekali	Digunakan
25	0,476	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
26	0,415	Valid	0,84	Mudah	Baik	Digunakan
27	0,644	Valid	0,84	Mudah	Baik	Digunakan
28	0,609	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
29	0,557	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
30	0,523	Valid	0,86	Mudah	Baik	Digunakan
31	0,790	Valid	0,86	Mudah	Baik Sekali	Digunakan
32	0,445	Valid	0,86	Mudah	Baik	Digunakan
33	0,634	Valid	0,84	Mudah	Baik	Digunakan
34	0,493	Valid	0,95	Mudah	Baik	Digunakan
35	0,533	Valid	0,93	Mudah	Baik	Digunakan
36	0,628	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
37	0,419	Valid	0,89	Mudah	Baik	Digunakan
38	0,410	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
39	0,624	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
40	0,522	Valid	0,84	Mudah	Baik	Digunakan
41	0,514	Valid	0,89	Mudah	Baik	Digunakan
42	0,480	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
43	0,675	Valid	0,79	Mudah	Baik	Digunakan
44	0,504	Valid	0,93	Mudah	Baik	Digunakan
45	0,768	Valid	0,88	Mudah	Baik Sekali	Digunakan
46	0,419	Valid	0,89	Mudah	Baik	Digunakan

47	0,694	Valid	0,88	Mudah	Baik	Digunakan
48	0,574	Valid	0,91	Mudah	Baik	Digunakan
49	0,637	Valid	0,93	Mudah	Baik	Digunakan
50	0,487	Valid	0,89	Mudah	Baik	Digunakan



Lampiran 12. Modul Ajar

Modul Ajar Dengan Model Pembelajaran Kooperatif *Student Teams Achievemet Division* (STAD)

MODUL AJAR
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 7 AKTIVITAS KEBUGARAN BERKAITAN DENGAN KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : SMA Negeri 6 Denpsar
Nama Penyusun : Gusti Kade Adi Chandra, S.Pd.
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase /Semester : XI/F / Ganjil
Alokasi Waktu : 12 x 45 menit (4 pertemuan)
Tahun Pelajaran : 2025 / 2026

B. KOMPONEN INTI

1. Capaian Pembelajaran (CP)

Peserta didik mampu menganalisis konsep dan prinsip dasar kebugaran jasmani terkait kesehatan, serta merancang program latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan, menunjukkan perilaku sportif dan bertanggung jawab, serta menginternalisasi nilai-nilai kebugaran dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Kognitif:
 - Menganalisis konsep dan prinsip dasar daya tahan kardiorespirasi dengan tepat.

- Menganalisis konsep dan prinsip dasar kekuatan dan daya tahan otot dengan tepat.
- Menganalisis konsep dan prinsip dasar fleksibilitas dengan tepat.
- Menganalisis konsep dan prinsip dasar komposisi tubuh dengan tepat.
- Merancang program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan secara mandiri.
- Psikomotorik:
 - Mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan daya tahan kardiorespirasi (misal: lari 2.4 km).
 - Mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot (misal: *push-up*, *sit-up*, *squat*).
 - Mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan fleksibilitas (misal: peregangan dinamis dan statis).
- Afektif:
 - Menunjukkan sikap kolaboratif dan bertanggung jawab dalam kerja kelompok.
 - Menunjukkan motivasi intrinsik dan ketekunan dalam melakukan aktivitas fisik.
 - Menghargai upaya dan hasil belajar teman.

3. Pertanyaan Pemantik

- "Mengapa beberapa teman kita terlihat sangat energik sepanjang hari, sementara yang lain mudah lelah?"
- "Apakah lari sprint sama dengan lari maraton dalam hal manfaat kebugaran?"
- "Bagaimana cara kita mengetahui bahwa tubuh kita itu 'fit' atau tidak?"
- "Bisakah kebugaran jasmani yang baik membuat kita lebih fokus belajar?"

4. Pemahaman Bermakna

- Kebugaran jasmani bukan hanya tentang penampilan fisik, tetapi fondasi penting untuk kesehatan optimal dan kualitas hidup jangka panjang, termasuk kemampuan belajar yang lebih baik.
- Setiap komponen kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, fleksibilitas) memiliki peran unik dan dapat dilatih secara spesifik.
- Merancang program latihan kebugaran yang tepat membutuhkan pemahaman konsep dan prinsip yang benar.

5. Profil Pelajar Pancasila

- Gotong Royong: Aktif bekerja sama dalam kelompok STAD, saling membantu dan menghargai kontribusi teman.
- Mandiri: Mampu merencanakan dan melaksanakan tugas individu dalam kelompok, serta bertanggung jawab atas pembelajaran sendiri.
- Bernalar Kritis: Menganalisis informasi, mengevaluasi kinerja, dan mengambil keputusan dalam merancang program latihan.
- Kreatif: Mengembangkan ide-ide baru dalam merancang program latihan dan mempresentasikan hasilnya.

6. Sarana dan Prasarana

- Sarana: Laptop, proyektor, *speaker*, stopwatch, *cone*, matras, alat tulis, lembar kerja peserta didik (LKS), rubrik penilaian, instrumen tes kebugaran sederhana (misal: *push-up test*, *sit-up test*, lari 2.4 km/12 menit).
- Prasarana: Lapangan olahraga (lapangan basket/voli/futsal yang bisa digunakan untuk lari), ruang kelas yang nyaman, akses internet.

7. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.
- Jumlah peserta didik 36 Orang

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Model Pembelajaran: STAD (Student Teams Achievement Division)

Pertemuan 1 (3 JP - Konsep dan Latihan Dasar)

Fase 1: Menyampaikan Tujuan dan Memotivasi Peserta didik (15 menit)

- Guru:
 - Mengucapkan salam dan mengajak berdoa.
 - Melakukan presensi.
 - Melakukan pemanasan (fokus pada dinamis dan peregangan).
 - Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.
 - Memberikan pertanyaan pemantik untuk membangkitkan rasa ingin tahu.
 - Menjelaskan konsep umum kebugaran jasmani terkait kesehatan dan mengapa penting untuk kehidupan sehari-hari (termasuk dampak pada fokus belajar).
 - Menjelaskan model STAD: pembentukan kelompok heterogen, tugas kelompok, kuis individu, dan penghargaan kelompok.
- Peserta didik:
 - Menjawab salam, berdoa, dan merespons presensi.
 - Mengikuti pemanasan dengan antusias.
 - Mendengarkan tujuan pembelajaran dan penjelasan guru.
 - Berpikir dan mencoba menjawab pertanyaan pemantik.

Fase 2: Menyajikan Informasi (30 menit)

- Guru:
 - Menyajikan materi konsep dan prinsip dasar kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas) melalui tayangan slide presentasi/video interaktif.
 - Mendemonstrasikan secara singkat beberapa contoh bentuk latihan dasar untuk setiap komponen (misal: *jogging*, *push-up*, *sit-up*, peregangan).
 - Memberikan kesempatan peserta didik bertanya.
- Peserta didik:

- Menyimak presentasi/video dengan saksama dan membuat catatan penting.
- Memperhatikan demonstrasi gerakan.
- Mengajukan pertanyaan terkait materi atau gerakan yang belum dipahami.

Fase 3: Mengorganisasikan Peserta didik dalam Kelompok-kelompok Belajar (15 menit)

- Guru:
 - Membentuk kelompok-kelompok belajar heterogen (4-5 peserta didik per kelompok) berdasarkan kemampuan akademik, jenis kelamin, dan gaya belajar.
 - Menjelaskan tugas kelompok: mendiskusikan materi yang telah disampaikan, memastikan setiap anggota memahami konsep dan prinsip dasar latihan, serta berlatih demonstrasi gerakan dasar.
 - Membagikan Lembar Kerja Kelompok (LKK) yang berisi poin-poin diskusi dan *checklist* latihan.
- Peserta didik:
 - Membentuk kelompok sesuai arahan guru.
 - Membaca dan memahami LKK.

Fase 4: Membimbing Kelompok Bekerja dan Belajar (20 menit)

- Guru:
 - Memfasilitasi diskusi dalam kelompok, berkeliling ke setiap kelompok untuk memastikan semua anggota terlibat, memberikan bimbingan, dan mengklarifikasi konsep yang masih membingungkan.
 - Mengamati peserta didik saat berlatih demonstrasi gerakan dasar dalam kelompok.
- Peserta didik:
 - Berdiskusi secara aktif dalam kelompok untuk memahami konsep dan prinsip latihan.

- Saling membantu dan menjelaskan satu sama lain.
- Berlatih demonstrasi gerakan dasar (misal: *push-up* dengan teknik benar, peregangan statis yang efektif).

Fase 5: Evaluasi (Kuis Individu) (10 menit)

- Guru:
 - Meminta setiap peserta didik kembali ke tempat duduk masing-masing.
 - Membagikan kuis individu singkat (5-7 soal pilihan ganda/isian singkat) tentang konsep dan prinsip dasar kebugaran jasmani.
 - Mengumpulkan hasil kuis untuk penilaian individu dan kelompok.
- Peserta didik:
 - Mengerjakan kuis secara mandiri dan jujur.

Fase 6: Penutup dan Refleksi (5 menit)

- Guru:
 - Melakukan pendinginan.
 - Memberikan penguatan materi dan motivasi.
 - Menyampaikan materi untuk pertemuan berikutnya (pengembangan program latihan).
 - Mengakhiri pelajaran dengan salam dan doa.
- Peserta didik:
 - Mengikuti pendinginan.
 - Melakukan refleksi singkat tentang pembelajaran hari ini.

Pertemuan 2 (3 JP - Aplikasi dan Perancangan Program Latihan)

Fase 1: Menyampaikan Tujuan dan Memotivasi Peserta didik (15 menit)

- Guru:
 - Salam, berdoa, presensi.
 - Melakukan pemanasan yang lebih spesifik terkait tes kebugaran.
 - Mengumumkan skor rata-rata kuis kelompok dari pertemuan sebelumnya dan memberikan apresiasi.

- Mereview singkat materi dan hasil kuis individu.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini: mengaplikasikan pemahaman untuk merancang program latihan dan melakukan tes kebugaran sederhana.
- Peserta didik:
 - Berdoa, merespons presensi.
 - Mengikuti pemanasan.
 - Merespons pengumuman skor.
 - Mendengarkan tujuan pembelajaran.

Fase 2: Menyajikan Informasi (Penguatan Konsep Lanjutan) (15 menit)

- Guru:
 - Menyajikan informasi mengenai prinsip FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) dalam perancangan program latihan.
 - Menjelaskan contoh struktur program latihan mingguan yang realistis.
 - Menjelaskan prosedur tes kebugaran jasmani sederhana (misal: *push-up test*, *sit-up test*, tes lari 2.4 km) sebagai alat evaluasi.
- Peserta didik:
 - Menyimak penjelasan tentang prinsip FITT dan contoh program latihan.
 - Mencatat hal-hal penting.

Fase 3: Mengorganisasikan Peserta didik dalam Kelompok-kelompok Belajar (10 menit)

- Guru:
 - Meminta peserta didik kembali ke kelompok STAD masing-masing.
 - Menjelaskan tugas kelompok:
 1. Menganalisis hasil kuis individu pertemuan sebelumnya (jika ada kesalahan, diskusikan mengapa dan bagaimana memperbaiki pemahaman).

2. Merancang sebuah program latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (minimal 3 komponen) untuk diri sendiri selama 2 minggu, sesuai prinsip FITT.
3. Mempersiapkan diri untuk tes kebugaran sederhana.
 - Membagikan Lembar Kerja Perancangan Program (LKPP).
- Peserta didik:
 - Kembali ke kelompok dan membaca LKPP.

Fase 4: Membimbing Kelompok Bekerja dan Belajar (40 menit)

- Guru:
 - Memfasilitasi diskusi dan perancangan program latihan dalam kelompok. Memberikan bimbingan spesifik tentang penerapan prinsip FITT.
 - Memfasilitasi praktik tes kebugaran jasmani sederhana secara bergiliran (Guru dan beberapa peserta didik yang sudah dilatih dapat menjadi *scorer*).
 - Memastikan setiap anggota kelompok mencoba tes dan memahami cara pencatatannya.
- Peserta didik:
 - Berdiskusi dalam kelompok, menganalisis kesalahan kuis, dan merancang program latihan pribadi.
 - Saling membantu mengevaluasi rancangan program.
 - Melakukan tes kebugaran jasmani sederhana dan mencatat hasilnya.

Fase 5: Evaluasi (Tes Kebugaran Psikomotorik & Presentasi Rancangan Program) (20 menit)

- Guru:
 - Menginstruksikan setiap kelompok untuk mempresentasikan secara singkat rancangan program latihan yang telah dibuat.
 - Mengumpulkan LKPP dan catatan hasil tes kebugaran peserta didik untuk penilaian.

- Memberikan umpan balik umum dan klarifikasi.
- Peserta didik:
 - Masing-masing kelompok mempresentasikan rancangan programnya.
 - Peserta didik lain memberikan tanggapan atau pertanyaan.

Fase 6: Memberikan Penghargaan (10 menit)

- Guru:
 - Menghitung skor peningkatan individu dari kuis pertemuan 1 (jika ada) dan performa tes kebugaran.
 - Menentukan "Tim Terbaik" berdasarkan rata-rata skor peningkatan individu dan kualitas rancangan program.
 - Memberikan penghargaan (misal: pujian verbal, poin tambahan, *badge*) kepada individu dan kelompok yang berprestasi, serta memberikan motivasi kepada semua peserta didik.
 - Menyampaikan kesimpulan materi.
- Peserta didik:
 - Mendengarkan pengumuman dan memberikan aplaus untuk tim yang terbaik.
 - Melakukan refleksi atas proses belajar dan kontribusi mereka.

D. ASESMEN (PENILAIAN)

1. Asesmen Diagnostik (Sebelum Pembelajaran)

- Non-kognitif: Pertanyaan tentang perasaan peserta didik terhadap PJOK dan AKJ, kegiatan fisik favorit, atau kendala dalam berolahraga. (Dilakukan di awal pertemuan 1 melalui *briefing* singkat).
- Kognitif: Pertanyaan lisan singkat "Apa yang kalian ketahui tentang kebugaran jasmani?"

2. Asesmen Formatif (Selama Pembelajaran)

- Sikap (Afektif):

- Observasi Guru: Pengamatan terhadap partisipasi aktif, kolaborasi dalam kelompok, tanggung jawab, dan sportivitas peserta didik selama diskusi dan praktik.
 - Penilaian Diri/Antar Teman: (Opsional) Menggunakan lembar penilaian sederhana untuk menilai partisipasi dan kontribusi dalam kelompok.
 - Pengetahuan (Kognitif):
 - Kuis Individu: Kuis singkat di akhir Pertemuan 1 (mengukur pemahaman konsep dan prinsip dasar).
 - Diskusi Kelompok: Kualitas diskusi dalam menjawab LKK dan merancang LKPP.
 - Keterampilan (Psikomotorik):
 - Praktik Gerakan: Observasi guru saat peserta didik mendemonstrasikan gerakan dasar (Pertemuan 1).
 - Tes Kebugaran Sederhana: Penilaian performa individu pada *push-up test*, *sit-up test*, atau lari 2.4 km (Pertemuan 2).
3. Asesmen Sumatif (Akhir Pembelajaran)
- Pengetahuan (Kognitif):
 - LKPP (Lembar Kerja Perancangan Program): Penilaian kualitas rancangan program latihan individu/kelompok (kesesuaian dengan prinsip FITT, realistis, manfaat yang jelas).
 - Keterampilan (Psikomotorik):

Tes Kebugaran Jasmani: Hasil rekapitulasi dari tes lari 2.4 km atau tes kebugaran jasmani lainnya yang lebih komprehensif (jika waktu dan fasilitas memungkinkan).

Modul Ajar Dengan Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL)

MODUL AJAR

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)

UNIT 7 AKTIVITAS KEBUGARAN BERKAITAN DENGAN KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : SMA Negeri 6 Denpsar
Nama Penyusun : Gusti Kade Adi Chandra, S.Pd.
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase /Semester : XI/ F / Ganjil
Alokasi Waktu : 12 x 45 menit (4 pertemuan)
Tahun Pelajaran : 2025 / 2026

B. KOMPONEN INTI

1. Capaian Pembelajaran (CP)

Peserta didik mampu menganalisis konsep dan prinsip dasar kebugaran jasmani terkait kesehatan, serta merancang dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan, menunjukkan perilaku sportif dan bertanggung jawab, serta menginternalisasi nilai-nilai kebugaran dalam kehidupan sehari-hari melalui produk proyek yang inovatif.

2. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Kognitif:
 - Menganalisis konsep dan prinsip dasar komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh) secara mendalam.

- Menganalisis prinsip-prinsip latihan (FITT) dan merancang program latihan yang efektif dan aman.
- Psikomotorik:
 - Melakukan tes kebugaran jasmani terkait kesehatan secara mandiri.
 - Mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan dengan teknik yang benar.
 - Menyusun dan membuat produk proyek (misal: "Panduan Video Latihan Kebugaran Rumahan" atau "Program Latihan Kebugaran Pribadi Interaktif").
- Afektif:
 - Menunjukkan sikap mandiri, kreatif, dan bertanggung jawab dalam merencanakan dan melaksanakan proyek.
 - Menunjukkan kemampuan kolaborasi dan komunikasi yang efektif dalam tim.
 - Menginternalisasi pentingnya kebugaran jasmani untuk kesehatan seumur hidup.

3. Pertanyaan Mendasar (*Driving Question*)

"Bagaimana cara kita dapat menciptakan panduan latihan kebugaran jasmani yang menarik, mudah dipahami, dan dapat diakses oleh teman sebaya kita, agar mereka termotivasi untuk menjaga kebugaran demi kesehatan optimal dan kemampuan belajar yang prima?"

4. Pemahaman Bermakna

- Kebugaran jasmani adalah investasi jangka panjang untuk kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan performa akademik.
- Merancang sebuah produk yang edukatif memerlukan pemahaman mendalam tentang konsep, prinsip, dan aplikasi kebugaran jasmani.
- Kolaborasi dan kreativitas sangat penting dalam memecahkan masalah dan menghasilkan karya yang bermanfaat.

5. Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri: Proaktif dalam merencanakan, mencari informasi, dan menyelesaikan bagian proyeknya.
- Kreatif: Menghasilkan ide-ide orisinal dalam konsep dan desain produk proyek.
- Bernalar Kritis: Menganalisis informasi, mengevaluasi efektivitas latihan, dan mengambil keputusan dalam perancangan program.
- Gotong Royong: Aktif berkolaborasi, saling mendukung, dan bertanggung jawab terhadap keberhasilan kelompok.
- Beriman, Bertakwa kepada Tuhan YME, dan Berakhlak Mulia: Menjaga kebugaran sebagai bentuk syukur dan peduli terhadap kesehatan diri dan orang lain.

6. Sarana dan Prasarana

- Sarana: Laptop, proyektor, *speaker*, stopwatch, *cone*, matras, alat tulis, LKPD, rubrik penilaian, instrumen tes kebugaran sederhana, smartphone/kamera untuk merekam video, aplikasi pengeditan video/desain grafis, akses internet.
- Prasarana: Lapangan olahraga, ruang kelas, laboratorium komputer/multimedia (jika ada).

7. Target Peserta Didik

- Peserta didik reguler/tipikal.
- Jumlah peserta didik 36 Orang

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN (Sintaks PjBL)

Pertemuan 1 (3 JP - Pengenalan Proyek & Perencanaan Awal)

Fase 1: Menentukan Pertanyaan Mendasar (30 menit)

- Guru:

- Mengucapkan salam dan mengajak berdoa, presensi.
- Melakukan pemanasan.
- Memutar video singkat yang menampilkan cuplikan orang-orang aktif dan tidak aktif, lalu membahas dampak kebugaran bagi kehidupan.
- Mengajukan Pertanyaan Mendasar: "Bagaimana cara kita dapat menciptakan panduan latihan kebugaran jasmani yang menarik, mudah dipahami, dan dapat diakses oleh teman sebaya kita, agar mereka termotivasi untuk menjaga kebugaran demi kesehatan optimal dan kemampuan belajar yang prima?"
- Menjelaskan konsep PjBL dan produk akhir yang diharapkan (misal: video panduan, *e-book* interaktif, atau *poster* digital program latihan).
- Peserta didik:
 - Menyimak video, berdiskusi, dan merespons pertanyaan pemantik.
 - Memahami Pertanyaan Mendasar dan konsep proyek.

Fase 2: Mendesain Perencanaan Proyek (60 menit)

- Guru:
 - Membentuk kelompok heterogen (5-6 peserta didik).
 - Memberikan LKPD Perencanaan Proyek yang berisi: tujuan proyek, jenis produk yang akan dibuat, target audiens, dan pembagian tugas awal.
 - Mengarahkan kelompok untuk berdiskusi:
 - Menganalisis konsep dan prinsip dasar kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh).

- Merencanakan konsep produk (misal: skenario video, *outline e-book*).
- Menentukan sumber daya dan alat yang dibutuhkan.
- Memfasilitasi diskusi dan memberikan bimbingan awal.
- Peserta didik:
 - Berdiskusi dalam kelompok, melakukan *brainstorming* ide untuk produk.
 - Membuat *outline* awal dan pembagian tugas.
 - Mulai mencari informasi dasar terkait AKJ.

Pertemuan 2 (3 JP - Penyusunan Jadwal & Pengumpulan Data)

Fase 3: Menyusun Jadwal (30 menit)

- Guru:
 - Mereview singkat kemajuan perencanaan proyek dari pertemuan sebelumnya.
 - Menjelaskan pentingnya jadwal yang realistis.
 - Meminta setiap kelompok untuk menyusun jadwal kerja proyek yang detail (tahapan, target waktu, penanggung jawab).
 - Membantu kelompok jika ada kesulitan dalam menyusun jadwal.
- Peserta didik:
 - Berdiskusi dalam kelompok untuk menyusun jadwal proyek.
 - Mempresentasikan jadwal singkat untuk mendapatkan masukan.

Fase 4: Memonitor Perkembangan Proyek & Menguji Hasil (60 menit)

- Guru:
 - Memberikan pengantar materi teoritis (ringkas) tentang prinsip FITT dan contoh-contoh latihan kebugaran secara lebih mendalam (melalui video/demonstrasi singkat).

- Memfasilitasi setiap kelompok untuk melakukan tes kebugaran jasmani sederhana (misal: *push-up*, *sit-up*, lari 2.4 km) sebagai data awal untuk proyek mereka atau untuk diri sendiri.
- Berkeliling memonitor setiap kelompok:
 - Mengarahkan pencarian informasi (buku, internet, wawancara ahli).
 - Memberikan *feedback* terhadap pemahaman konsep kebugaran.
 - Memastikan setiap anggota kelompok berkontribusi.
- Peserta didik:
 - Melakukan pencarian data dan informasi lebih lanjut tentang AKJ dan prinsip FITT.
 - Melaksanakan tes kebugaran jasmani sederhana dan mencatat hasilnya.
 - Berdiskusi tentang bagaimana data ini akan diintegrasikan ke dalam proyek mereka.

Pertemuan 3 (3 JP - Pelaksanaan Proyek & Bimbingan)

Fase 4: Memonitor Perkembangan Proyek & Menguji Hasil (90 menit)

- Guru:
 - Memfasilitasi peserta didik untuk mulai mengerjakan produk proyek di lapangan atau di kelas/lab (misal: merekam video latihan, membuat desain *e-book* interaktif, atau menyusun poster digital).
 - Memberikan bimbingan teknis (misal: cara merekam video yang baik, penggunaan aplikasi desain sederhana).
 - Memastikan konsep AKJ yang diusung dalam produk sudah benar dan aman.

- Mengecek keselarasan antara perencanaan dan pelaksanaan.
- Peserta didik:
 - Mulai melaksanakan proyek sesuai jadwal dan perencanaan.
 - Mendemonstrasikan gerakan latihan yang akan dimasukkan dalam produk.
 - Saling bekerja sama dan memberikan masukan antar anggota kelompok.

Pertemuan 4 (4 JP - Evaluasi & Presentasi Proyek)

Fase 4: Memonitor Perkembangan Proyek & Menguji Hasil (30 menit)

- Guru:
 - Memberikan waktu terakhir untuk penyelesaian proyek.
 - Melakukan *final check* terhadap produk setiap kelompok.
- Peserta didik:
 - Melakukan *finishing* dan persiapan presentasi.

Fase 5: Mengevaluasi Pengalaman (Presentasi Hasil Proyek) (45 menit)

- Guru:
 - Mengarahkan setiap kelompok untuk mempresentasikan produk proyek mereka di depan kelas.
 - Memberikan kesempatan kepada kelompok lain untuk memberikan pertanyaan atau masukan konstruktif.
 - Menilai produk dan proses proyek menggunakan rubrik yang telah disiapkan.
- Peserta didik:
 - Mempresentasikan produk proyek mereka.
 - Merespons pertanyaan dan masukan dari guru dan teman.

Fase 6: Memberikan Penghargaan (15 menit)

- Guru:
 - Memimpin diskusi refleksi umum tentang seluruh proses PjBL: tantangan, pelajaran yang didapat, dan *insight* baru tentang kebugaran jasmani.
 - Memberikan penghargaan (verbal, sertifikat, atau nilai plus) kepada kelompok dengan proyek terbaik dan kepada individu yang menunjukkan kontribusi luar biasa.
 - Mengaitkan hasil belajar dengan Pertanyaan Mendasar di awal.
 - Mengakhiri pelajaran dengan salam dan doa.
- Peserta didik:
 - Berpartisipasi dalam diskusi refleksi.
 - Memberikan apresiasi kepada teman-teman.

D. ASESMEN (PENILAIAN)

1. Asesmen Diagnostik (Sebelum Pembelajaran)

- Non-kognitif: Pertanyaan lisan/singkat tentang preferensi gaya belajar, minat terhadap PJOK, atau kendala dalam berolahraga.
- Kognitif: *Pre-test* singkat untuk mengidentifikasi pengetahuan awal tentang kebugaran jasmani.

2. Asesmen Formatif (Selama Pembelajaran)

- Sikap (Afektif):
 - Observasi Guru: Pengamatan terhadap kolaborasi, kemandirian, tanggung jawab, dan kreativitas selama proses proyek.
 - Penilaian Diri/Antar Teman: (Opsional) Lembar penilaian kontribusi anggota kelompok.
- Pengetahuan (Kognitif):

- LKPD Perencanaan Proyek & LKPP: Kualitas analisis dan perancangan program.
- Kuis Lisan/Diskusi: Menilai pemahaman konsep saat bimbingan kelompok.
- Keterampilan (Psikomotorik):
 - Praktik Tes Kebugaran Sederhana: Penilaian teknik dan hasil individu.
 - Demonstrasi Gerakan: Observasi guru saat peserta didik mendemonstrasikan latihan untuk proyek.

3. Asesmen Sumatif (Akhir Pembelajaran)

- Pengetahuan (Kognitif):
 - Presentasi Proyek: Kedalaman pemahaman konsep yang tercermin dalam presentasi.
- Keterampilan (Psikomotorik):
 - Produk Proyek: Kualitas, kreativitas, keakuratan informasi, dan fungsionalitas produk yang dihasilkan (video, *e-book*, *poster*).

Tes Kebugaran Jasmani: Hasil rekapitulasi dari tes kebugaran jasmani.



Lampiran 13. Data Sampel Penelitian

DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS XI F 1 SMA NEGERI 6 DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026

NO	NAMA	L P	KODE
1	Anak Agung Gde Agung Mahotama Nirartha D.P	L	K1
2	Ayu Bintang Suwandewi	P	K2
3	Danu Kumarayana	L	K3
4	Gede Bayu Partama Wiguna	L	K4
5	Gracia Olivia Raja	P	K5
6	I Gst. A. Nym. Samkhya Adnyasuari	P	K6
7	I Gusti Ngurah Andrayuga Wedanta	L	K7
8	I Kadek Aditya Budi Mahendra	L	K8
9	I Kadek Agus Dwika Putra Wibawa	L	K9
10	I Komang Adi Nugraha	L	K10
11	Komang Budianto	L	K11
12	I Putu Eka Seni Warandika	L	K12
13	I Made Ariputra Bagaskara	L	K13
14	I Wayan Budi Arcahya	P	K14
15	Ida Ayu Putri Maharani Dewi.S	P	K15
16	Kadek Dita Ardelia Pertiwi	P	K16
17	Komang Nadya Akaliko	P	K17
18	Luh Gede Aulia Anggreyni Duartha	L	K18
19	Made Andika Wira Nugraha Pendit	P	K19
20	Made Ayu Dea Kartika Sari	P	K20
21	Made Felicia Ananda Theovania Suardana	P	K21
22	Ni Kadek Ayu Nanda Sari Dewi	P	K22
23	Ni Kadek Chindara Kindamaya Ardatika	P	K23
24	Ni Kadek Tarania Putri	P	K24
25	Ni Kadek Thsya Merlinda Dewi	P	K25
26	Ni Made Ari Buda Pratiwi	P	K26
27	Ni Made Dwi Pranita Lestari	P	K27
28	Ni Putu Manik Sari Astiti	P	K28
29	Ni Wayan Novia Purwaningsih	P	K29
30	Nyoman Ayu Nelsa Dewi	P	K30
31	Putu Aditya Mandala Pratama	L	K31
32	Safhira Juventia	P	K32
33	Selchi Destika Kawahara	P	K33
34	Ni Ketut Ayu Manik.S.	L	K34
35	Tjokorda Gde Wira Mahadi Natha	P	K35
36	Jero Berlianti	P	K36

**DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS XI F 2 SMA NEGERI 6
DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

NO	NAMA	L	KODE
		P	
1	Afi Layla Wulandari	P	K37
2	Cokorda Agung Raditya Wirasatya	P	K38
3	Duwi Ariya Kusuma	L	K39
4	Esti Maelani	P	K40
5	Fauzansyah Putra Abwi	L	K41
6	Gusti Agung Shanty Putri Aryawangsa	P	K42
7	Gusti Ngurah Putu Weda Sanjaya	L	K43
8	I Gede Agus Ekayana	L	K44
9	I Gede Krisna Adi Putra Pratama	L	K45
10	I Kadek Arjuna	L	K46
11	I Kadek Rehan Paskha Saputra	L	K47
12	I Ketut Raditya Putra	L	K48
13	I Made Gede Bagus Griyana Putra Astra	L	K49
14	I Nyoman Rudy Surya Mahardika	L	K50
15	Komang Prita Deasri	P	K51
16	Komang Wikan Hary Wijaya	L	K52
17	Lusius Marco Darius Seran	L	K53
18	Made Belva Pratista	L	K54
19	Mas Abhivandan Prakusha	L	K55
20	Mira Yuniati Triana	P	K56
21	Najla Aqila Kirani Putria Deren	P	K57
22	Ni Kadek Chika Tirani	P	K58
23	Ni Kadek Erika Meisya Pradnya Dewi	P	K59
24	Ni Kadek Intan Maharani	P	K60
25	Ni Komang Joshita Indri Mahadewi	P	K61
26	Ni Luh Bali Aprianti	P	K62
27	Ni Made Ayu Pradnyadari	P	K63
28	Ni Made Cintya Dewi	P	K64
29	Ni Made Dinda Maylan Anastasia	P	K65
30	Ni Nyoman Yunia Tri Anggita Putri	P	K66
31	Ni Putu Indriati Novita Dewi	P	K67
32	Nyoman Bayu Sastra Wiguna	L	K68
33	Putu Brahmantia Vista	L	K69
34	Sang Made Mertha Adi	L	K70
35	Sava Intan Anggraini	P	K71
36	Widya Nurvita Sari	P	K72

**DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS XI F 7 SMA NEGERI 6
DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

NO	NAMA	L	KODE
		P	
1	Adia Zahra Hijriyani	P	E1
2	Aila Nazzura Syahrin	P	E2
3	Anak Agung Made Putri Kartika Shanti	P	E3
4	Gede Yukta Vairagya	L	E4
5	I Gd Dimas Pratama Sedana Putra	L	E5
6	I Gede Oyama Meisuputra	L	E6
7	I Kadek Bagus Agastya Pratama	L	E7
8	I Kadek Dwi Putra Jaya	L	E8
9	I Kadek Nandy Swara	L	E9
10	Ikomang Jazzen Gunawan	L	E10
11	I Made Andhika Putra Wijay	L	E11
12	I Made Dika Ganendra	L	E12
13	I Made Indra Mahesa Adnyana	L	E13
14	I Made Sugiarta	L	E14
15	I Putu Dananta Arimbawa	L	E15
16	I Putu Lanang Ardi Pratam	L	E16
17	I Wayan Pasek Jaya Negara	L	E17
18	I Wayan Geri Darma Setiawan	L	E18
19	Ida Bagud Dharma Wijaya Dwipasana	L	E19
20	Ifendi Purwanto	L	E20
21	Kevin Dwi Oktaviano	L	E21
22	Komang Dinda Astrina Devi	L	E22
23	Made Fiola Cherisya Arya Kania Dewi	P	E23
24	Mas Manik Ratih Satya Sita	P	E24
25	Mohammad Riski Nur Alamin	P	E25
26	Nadia Alya Alifia	L	E26
27	Ni Luh Putu Marsyalita Putri	P	E27
28	Ni Nyoman Mirna Puspitadewi	P	E28
29	Ni Nyoman Trisya Kanya Wedaswari	P	E29
30	Ni Putu Linda Kartika Putri	P	E30
31	Putu Rasti Anantasia Mulya	P	E31
32	Riko Yamagami	P	E32
33	Risky Aditya Saputra	L	E33
34	Sayu Putu Moeka Widita	L	E34
35	Yosep Ariyanto Ikun	P	E35
36	I Made Ari Putra Bagaskara	L	E36

**DAFTAR NAMA PESERTA DIDIK KELAS XI F 9 SMA NEGERI 6
DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

NO	NAMA	L	KODE
		P	
1	Anak Agung Gede Gunantara Putra Dinatha	L	E37
2	Gede Bagus Suputra	P	E38
3	Gusti Ayu Putu Kenna Putri Nararya	L	E39
4	I Gede Arya Ardika Putra	L	E40
5	I Gede Arya Nathan Poluakan	L	E41
6	I Gede Chandra Wijaya Pratama Putra	P	E42
7	I Gede Danadipa Wiyasa Teja	L	E43
8	I Kadek Agus Swardana	L	E44
9	I Kadek Cristyan Darma Putra	L	E45
10	I Kadek Denis Prawira Negara	L	E46
11	I Kadek Rai Purniawan	L	E47
12	I Ketut Andika Artha Kariana	L	E48
13	I Made Rasta Pratama	L	E49
14	I Wayan Ari Surya Pratama Dura	L	E50
15	I Wayan Ichiro Darmawan	L	E51
16	I Wayan Rehan Jaya Wiguna	L	E52
17	Ida Bagus Alit Sedana Putra	L	E53
18	Ida Bagus Dandadhara Adipramana	L	E54
19	Ida Bagus Gede Wira Pratama	L	E55
20	Jesslyn Alverina **	P	E50
21	Melati Ayudia Saputri	P	E57
22	Ni Kadek Ayu Lestari	P	E58
23	Ni Ketut Jessica Kukuh Pratiwi	P	E59
24	Ni Komang Sarwacantika Bintang Maheswari	P	E60
25	Ni Komang Sri Ratna Dewi	P	E61
26	Ni Made Erlinda Indriani Santika	P	E62
27	Ni Made Kiyara Pradadwisha Widnyana	P	E63
28	Ni Putu Angelica Cecilya Geovani	P	E64
29	Ni Putu Asti Surastini	P	E65
30	Nouvaline Gabriella Mesah ***	P	E66
31	Nyoman Kesawa Sadhu Gunawan	L	E67
32	Putu Aryandari Chandani Putri	L	E68
33	Putu Nayla Pradnya Ningrum	L	E69
34	Putu Sinta Yustina Juniartini	P	E70
35	Tiffany Gracia Honora Tampubolon ***	P	E71
36	Tri Ariesta Sentani	P	E72

Lampiran 14. Hasil Kuesioner Siswa

Kelompok Kontrol

No.	Bulir Pernyataan																														TOTAL		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
K1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86		
K2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88		
K3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90		
K4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	82	
K5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	
K6	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119	
K7	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	111	
K8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
K9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	87	
K10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94
K11	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	78	
K12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	118	
K13	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	104	
K14	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	86	
K15	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	94	
K16	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	97	
K17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
K18	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	83	
K19	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	90	
K20	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
K21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
K22	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
K23	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	81	
K24	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
K25	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	91		
K26	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
K27	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94	

K60	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
K61	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	92
K62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	112
K63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
K64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
K65	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	92
K66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
K67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	85
K68	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	98
K69	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	101
K70	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
K71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
K72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90



Kelompok Eksperimen

No. Absen	Bulir Pernyataan																														TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
E1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	109
E2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	84
E3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	85
E4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
E5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	1	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	98
E6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	113
E7	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	94
E8	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	96
E9	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
E10	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	90
E11	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	82
E12	3	3	4	2	3	1	4	3	2	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
E13	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
E14	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	4	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	1	4	4	4	1	3	87
E15	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	101
E16	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	89
E17	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	110
E18	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	99
E19	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	99
E20	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
E21	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	90
E22	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	90
E23	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
E24	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
E25	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	82
E26	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
E27	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	90
E28	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	4	4	3	3	4	3	4	89

E29	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	89	
E30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	84
E31	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	97
E32	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	97
E33	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	1	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	97
E34	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
E35	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	96
E36	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
E37	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	90
E38	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
E39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
E40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
E41	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
E42	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	99
E43	2	3	4	3	4	3	4	4	1	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	93
E44	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	97
E45	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	96
E46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	98
E47	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
E48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	87
E49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
E50	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
E51	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	109
E52	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	89
E53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	112
E54	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
E55	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
E50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
E57	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	101
E58	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
E59	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	81
E60	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	100

E61	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	84	
E62	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
E63	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
E64	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	92
E65	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
E66	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	90	
E67	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	94
E68	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
E69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86	
E70	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	87	
E71	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	100	
E72	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	116	



Lampiran 15. Data Motivasi Siswa

Kelompok Kontrol

No. Siswa	Total	Motivasi
K6	119	Tinggi
K12	118	Tinggi
K43	116	Tinggi
K58	112	Tinggi
K62	112	Tinggi
K7	111	Tinggi
K29	110	Tinggi
K34	105	Tinggi
K13	104	Tinggi
K69	101	Tinggi
K68	98	Tinggi
K16	97	Tinggi
K41	97	Tinggi
K24	96	Tinggi
K32	96	Tinggi
K37	96	Tinggi
K38	95	Tinggi
K10	94	Tinggi
K15	94	Tinggi
K27	94	
K40	94	
K47	94	
K48	94	
K49	94	
K26	93	
K31	93	
K57	92	
K60	92	
K61	92	
K65	92	
K25	91	
K28	91	
K70	91	
K3	90	
K8	90	
K19	90	

K21	90	
K36	90	
K39	90	
K44	90	
K53	90	
K63	90	
K72	90	
K5	89	
K45	89	
K46	89	
K50	89	
K52	89	
K55	89	
K50	89	
K2	88	
K17	88	
K22	88	
K35	88	Rendah
K71	88	Rendah
K9	87	Rendah
K64	87	Rendah
K66	87	Rendah
K1	86	Rendah
K14	86	Rendah
K20	85	Rendah
K54	85	Rendah
K67	85	Rendah
K30	84	Rendah
K59	84	Rendah
K18	83	Rendah
K33	83	Rendah
K51	83	Rendah
K4	82	Rendah
K23	81	Rendah
K42	81	Rendah
K11	78	Rendah



Kelompok Eksperimen

No. Siswa	Total	Motivasi
E72	116	Tinggi
E6	113	Tinggi
E20	113	Tinggi
E53	112	Tinggi
E17	110	Tinggi
E1	109	Tinggi
E51	109	Tinggi
E15	101	Tinggi
E57	101	Tinggi
E60	100	Tinggi
E71	100	Tinggi
E18	99	Tinggi
E19	99	Tinggi
E42	99	Tinggi
E5	98	Tinggi
E46	98	Tinggi
E31	97	Tinggi
E32	97	Tinggi
E33	97	Tinggi
E44	97	
E8	96	
E35	96	
E45	96	
E7	94	
E67	94	
E43	93	
E47	93	
E38	92	
E64	92	
E4	91	
E9	91	
E13	91	
E41	91	
E49	91	
E10	90	
E21	90	
E22	90	

E27	90	
E34	90	
E37	90	
E54	90	
E55	90	
E58	90	
E66	90	
E16	89	
E28	89	
E29	89	
E36	89	
E52	89	
E50	89	
E40	88	
E14	87	
E26	87	
E48	87	Rendah
E70	87	Rendah
E62	86	Rendah
E65	86	Rendah
E69	86	Rendah
E3	85	Rendah
E23	85	Rendah
E24	85	Rendah
E63	85	Rendah
E2	84	Rendah
E30	84	Rendah
E39	84	Rendah
E50	84	Rendah
E61	84	Rendah
E68	83	Rendah
E11	82	Rendah
E25	82	Rendah
E12	81	Rendah
E59	81	Rendah



Lampiran 16. Hasil Tes

Kelas Kontrol

NO	Nilai Analisis				Hasil Nilai Analisis				Nilai Akhir	
	Kog/Pengetahuan		Psi/Keterampilan		Kog/Pengetahuan		Psi/Keterampilan		Kog (40%)	Psi (60%)
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
K1	36	44	29	31	72	88	81	86	78	87
K2	36	44	29	32	72	88	81	89	78	89
K3	30	40	30	32	60	80	83	89	74	85
K4	32	42	31	31	64	84	86	86	78	85
K5	32	42	30	32	64	84	83	89	76	87
K6	34	40	30	32	68	80	83	89	77	85
K7	32	40	30	32	64	80	83	89	76	85
K8	32	40	30	32	64	80	83	89	76	85
K9	34	42	30	32	68	84	83	89	78	87
K10	34	42	30	32	68	84	83	89	78	87
K11	32	40	30	30	64	80	83	83	76	82
K12	30	40	30	30	60	80	83	83	74	82
K13	36	40	29	30	72	80	81	83	78	82
K14	38	42	30	30	76	84	83	83	80	84
K15	38	42	30	30	76	84	83	83	80	84
K16	40	44	30	30	80	88	83	83	82	85
K17	38	40	30	31	76	80	83	86	80	84
K18	38	40	30	31	76	80	83	86	80	84
K19	28	36	30	31	56	72	83	86	72	80
K20	26	44	30	31	52	88	83	86	71	87
K21	38	40	30	31	76	80	83	86	80	84
K22	28	42	30	31	56	84	83	86	72	85
K23	30	42	30	31	60	84	83	86	74	85
K24	30	42	28	31	60	84	78	86	71	85
K25	28	38	29	30	56	76	81	83	71	80
K26	32	38	29	30	64	76	81	83	74	80
K27	32	38	29	30	64	76	81	83	74	80
K28	33	38	29	31	66	76	81	86	75	82
K29	32	38	29	30	64	76	81	83	74	80
K30	32	38	29	30	64	76	81	83	74	80
K31	33	38	29	31	66	76	81	86	75	82
K32	33	38	29	31	66	76	81	86	75	82
K33	33	36	28	31	66	72	78	86	73	80
K34	32	34	29	32	64	68	81	89	74	81
K35	32	36	29	30	64	72	81	83	74	79
K36	33	36	28	31	66	72	78	86	73	80
K37	34	36	29	30	68	72	81	83	76	79
K38	34	36	29	30	68	72	81	83	76	79
K39	33	34	29	31	66	68	81	86	75	79
K40	33	34	29	31	66	68	81	86	75	79
K41	33	36	29	31	66	72	81	86	75	80
K42	34	38	28	30	68	76	78	83	74	80
K43	33	38	29	30	66	76	81	83	75	80
K44	33	36	29	31	66	72	81	86	75	80
K45	33	36	29	30	66	72	81	83	75	79
K46	30	36	29	32	60	72	81	89	72	82
K47	30	36	28	30	60	72	78	83	71	79
K48	30	34	29	32	60	68	81	89	72	81
K49	28	32	29	27	56	64	81	75	71	71
K50	28	32	30	29	56	64	83	81	72	74
K51	30	30	26	30	60	60	72	83	67	74
K52	30	30	26	30	60	60	72	83	67	74
K53	30	32	26	29	60	64	72	81	67	74
K54	28	30	28	28	56	60	78	78	69	71
K55	28	30	26	28	56	60	72	78	66	71
K56	28	32	30	30	56	64	83	83	72	76
K57	28	30	30	30	56	60	83	83	72	74
K58	30	30	29	30	60	60	81	83	72	74
K59	28	32	26	27	56	64	72	75	66	71
K60	30	30	29	32	60	60	81	89	72	77
K61	30	30	28	30	60	60	78	83	71	74
K62	30	30	26	32	60	60	72	89	67	77
K63	24	32	28	30	48	64	78	83	66	76
K64	24	30	28	32	48	60	78	89	66	77
K65	24	30	28	28	48	60	78	78	66	71
K66	30	32	28	30	60	64	78	83	71	76
K67	22	30	30	30	44	60	83	83	68	74
K68	30	30	28	30	60	60	78	83	71	74
K69	22	30	30	30	44	60	83	83	68	74
K70	22	30	30	32	44	60	83	89	68	77
K71	26	30	30	30	52	60	83	83	71	74
K72	24	30	28	29	48	60	78	81	66	72

Kelompok Eksperimen

NO	Nilai Analisis				Hasil Nilai Analisis				Nilai Akhir	
	Kog/Pengalaman		Psi/Keterampilan		Kog/Pengalaman		Psi/Keterampilan		Kog (40%)	Psi (60%)
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
E1	40	48	30	35	80	96	83	97	82	97
E2	42	50	29	35	84	100	81	97	82	98
E3	40	50	30	35	80	100	83	97	82	98
E4	40	50	32	35	80	100	89	97	85	98
E5	40	50	30	32	80	100	83	89	82	93
E6	38	50	30	34	76	100	83	94	80	97
E7	38	50	30	32	76	100	83	89	80	93
E8	40	50	30	34	80	100	83	94	82	97
E9	38	50	30	32	76	100	83	89	80	93
E10	38	50	30	34	76	100	83	94	80	97
E11	38	50	32	32	76	100	89	89	84	93
E12	38	50	30	34	76	100	83	94	80	97
E13	38	50	35	35	76	100	97	97	89	98
E14	32	50	35	35	64	100	97	97	84	98
E15	38	50	30	33	76	100	83	92	80	95
E16	38	50	30	32	76	100	83	89	80	93
E17	40	50	30	35	80	100	83	97	82	98
E18	38	50	32	33	76	100	89	92	84	95
E19	40	48	32	33	80	96	89	92	85	93
E20	42	48	28	33	84	96	78	92	80	93
E21	40	50	30	33	80	100	83	92	82	95
E22	42	50	30	33	84	100	83	92	84	95
E23	40	50	32	35	80	100	89	97	85	98
E24	40	50	31	35	80	100	86	97	84	98
E25	28	38	30	30	56	76	83	83	72	80
E26	32	38	28	30	64	76	78	83	72	80
E27	32	38	28	30	64	76	78	83	72	80
E28	32	38	28	30	64	76	78	83	72	80
E29	32	38	28	34	64	76	78	83	72	87
E30	32	38	28	30	64	76	78	83	72	80
E31	32	38	28	30	64	76	78	83	72	80
E32	32	38	30	31	64	76	83	86	76	82
E33	32	36	28	31	64	72	78	86	72	80
E34	32	34	30	32	64	68	83	89	76	81
E35	32	36	28	30	64	72	78	83	72	79
E36	32	36	28	31	64	72	78	86	72	80
E37	34	36	28	30	68	72	78	83	74	79
E38	34	36	30	30	68	72	83	83	77	79
E39	34	34	28	32	68	68	78	89	74	81
E40	34	34	30	31	68	68	83	86	77	79
E41	34	36	28	31	68	72	78	86	74	80
E42	34	38	28	30	68	76	78	83	74	80
E43	34	38	28	30	68	76	78	83	74	80
E44	30	36	28	30	60	72	78	83	71	79
E45	30	36	28	30	60	72	78	83	71	79
E46	30	36	30	32	60	72	83	89	74	82
E47	30	36	30	30	60	72	83	83	74	79
E48	30	34	28	32	60	68	78	89	71	81
E49	22	34	28	30	44	68	78	83	64	77
E50	24	32	28	30	48	64	78	83	66	76
E51	24	30	28	30	48	60	78	83	66	74
E52	28	32	30	30	56	64	83	83	72	76
E53	28	30	28	30	56	60	78	83	69	74
E54	28	32	30	30	56	64	83	83	72	76
E55	30	30	27	32	60	60	75	89	70	77
E56	28	32	28	30	56	64	78	83	70	76
E57	28	30	28	30	56	60	78	83	70	74
E58	28	30	30	30	56	60	83	83	72	74
E59	30	32	30	32	60	64	83	89	74	79
E60	28	32	28	30	56	64	78	83	70	76
E61	28	30	28	30	56	60	78	83	70	74
E62	28	32	30	32	56	64	83	89	72	79
E63	24	30	30	30	48	60	83	83	69	74
E64	24	32	30	30	48	64	83	83	69	76
E65	30	32	29	32	60	64	81	89	72	79
E66	24	30	30	30	48	60	83	83	70	74
E67	28	30	28	30	56	60	78	83	70	74
E68	28	32	28	30	56	64	78	83	70	76
E69	28	30	28	30	56	60	78	83	70	74
E70	28	32	28	32	56	64	78	89	70	79
E71	26	32	29	30	52	64	81	83	70	76
E72	28	32	28	30	56	64	78	83	70	76

Lampiran 17. Data Rangkuman Hasil Penelitian

No	N Gain STAD	N Gain PJBL	<i>Rata-Rata Gain Score Ternormanisasi</i>
1	0,83	0,36	0,60
2	0,89	0,29	0,59
3	0,89	0,24	0,56
4	0,87	0,14	0,50
5	0,61	0,16	0,39
6	0,85	0,14	0,50
7	0,65	0,23	0,44
8	0,83	0,20	0,52
9	0,65	0,13	0,39
10	0,85	0,07	0,46
11	0,56	0,19	0,38
12	0,85	0,20	0,53
13	0,82	0,13	0,48
14	0,88	0,25	0,56
15	0,75	0,16	0,46
16	0,65	0,23	0,44
17	0,89	0,25	0,57
18	0,69	0,13	0,41
19	0,53	0,13	0,33
20	0,65	0,20	0,43
21	0,72	0,13	0,43
22	0,69	0,30	0,49
23	0,87	0,20	0,53
24	0,88	0,20	0,54
25	0,41	0,00	0,20
26	0,50	0,07	0,29
27	0,42	0,21	0,32
28	0,32	0,21	0,27
29	0,46	0,21	0,34
30	0,35	0,06	0,21
31	0,38	0,15	0,26
32	0,38	0,14	0,26
33	0,41	0,07	0,24
34	0,41	0,07	0,24
35	0,25	0,15	0,20
36	0,31	0,18	0,24
37	0,18	0,10	0,14
38	0,20	0,30	0,25
39	0,20	0,29	0,25
40	0,17	0,32	0,25
41	0,20	0,15	0,17
42	0,20	0,17	0,19
43	0,29	0,19	0,24
44	0,55	0,10	0,33
45	0,20	0,19	0,19
46	0,46	0,28	0,37
47	0,42	0,10	0,26
48	0,48	0,18	0,33

Lampiran 18. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
A1	,114	48	,200	,946	48	,212
A2	,158	48	,121	,946	48	,212

a Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

Hasil Tinggi dan Rendah	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
A1B1	,142	24	,200	,957	24	,381
A1B2	,128	24	,200	,964	24	,514
A2B1	,156	24	,131	,948	24	,256
A2B2	,147	24	,196	,952	24	,317

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Untuk Masing-Masing Kelompok

Kelompok	Kolmogorov- Smirnov			Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
A1	0,114	48	0,200	0,946	48	0,212	Normal
B2	0,158	48	0,121	0,946	48	0,212	Normal
A1B1	0,142	24	0,200	0,957	24	0,381	Normal
A1B2	0,128	24	0,200	0,964	24	0,514	Normal
A2B1	0,156	24	0,131	0,948	24	0,256	Normal
A2B2	0,147	24	0,196	0,952	24	0,317	Normal



Lampiran 19. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians.

Levene's Test of Equality of Error Variances(a)

Dependent Variable: Hasil Belajar

F	df1	df2	Sig.
1,113	3	92	,348

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a Design: Intercept+Kelompok+Motivasi+Kelompok * Motivasi



Lampiran 20. Output IBM SPSS 26.0 for Windows Hasil ANOVA 2 Jalur

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil Belajar

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	7174,917(a)	3	2391,639	601,862	,000	,952
Intercept	655381,500	1	655381,500	164928,465	,000	,999
Kelompok	988,167	1	988,167	248,675	,000	,730
Motivasi	5673,375	1	5673,375	1427,720	,000	,939
Kelompok * Motivasi	513,375	1	513,375	129,192	,000	,584
Error	365,583	92	3,974			
Total	662922,000	96				
Corrected Total	7540,500	95				

a. R Squared = ,952 (Adjusted R Squared = ,950)

Hasil Belajar Kebugaran jasmani

Tukey HSD

Hasil Tinggi dan Rendah	N	Subset			
		1	2	3	4
Kontrol Motivasi Rendah	24	74,04			
Kontrol Motivasi Tinggi	24		75,83		
Eksperiment Motivasi Rendah	24			84,79	
Eksperiment Motivasi Tinggi	24				95,83
Sig.		1,000	1,000	1,000	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on Type III Sum of Squares

The error term is Mean Square (Error) = 24,111.

a Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,000.

b Alpha = ,05.



Lampiran 21. Hasil Uji Lanjutan (Post Hoc) dengan Metode Bonferroni dan Pairwise Comparison

Dependent Variable: Hasil Belajar

Model		95% Confidence			
Pembelajaran	Motivasi	Mean	Std. Error	Interval	
		Lower Bound	Upper Bound	Lower Bound	Upper Bound
STAD	Motivasi Tinggi	95,833	,407	95,025	96,641
	Motivasi Rendah	75,833	,407	75,025	76,641
PJBL	Motivasi Tinggi	84,792	,407	83,984	85,600
	Motivasi Rendah	74,042	,407	73,234	74,850



Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Uji Coba Instrumen



Dokumentasi Pretest



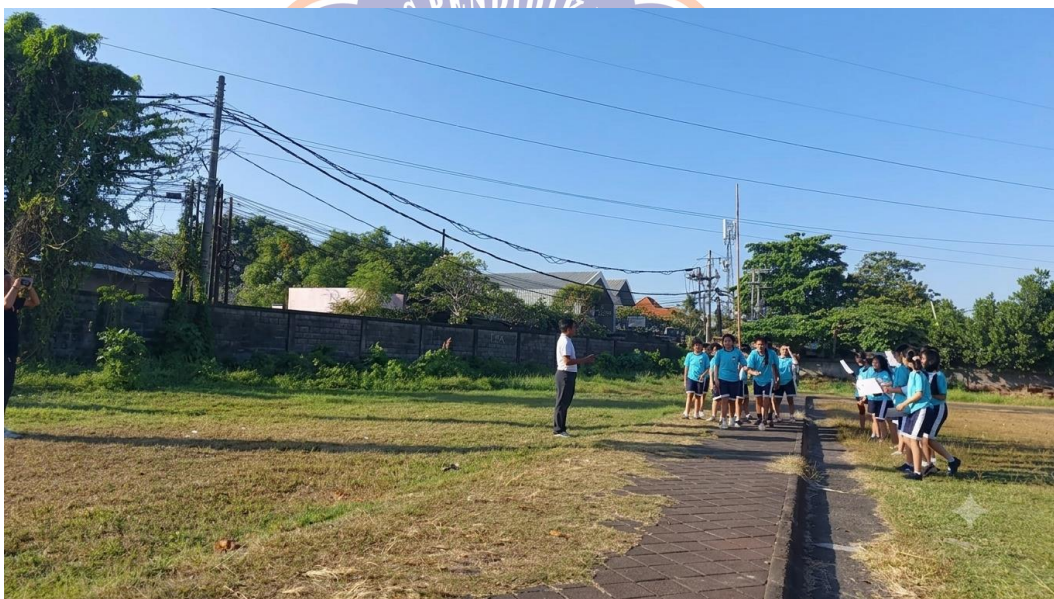
Dokumentasi perlakuan pada kelompok eksperimen



Dokumentasi perlakuan pada kelompok control



Dokumentasi Posttest



Link dokumentasi penelitian:

<https://drive.google.com/file/d/1yNYaMqun4OiY99wbszigbWQM5BtYpdVT/view?usp=sharing>

RIWAYAT HIDUP



Gusti Kade Adi Chandra lahir di Yehembang pada tanggal 25 Nopember 1988. Penulis lahir dari pasangan suami istri I Gusti Komang Astawa dan Ni Nyoman Parmiti serta merupakan anak kedua dari lima bersaudara. Penulis Berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis kini berdomisili di Banjar Paang Tebel, Peguyangan Kaja, Denpasar Utara, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 5 Yehembang dan lulus pada tahun 1999. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 3 Mendoyo dan lulus pada tahun 2002. Kemudian penulis melanjutkan di SMK Negeri 2 Negara dan lulus pada tahun 2005 dan pada tahun 2009 penulis lulus S1 di Universitas Pendidikan Ganesha dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Undiksha sampai dengan penulis menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 6 Denpasar”.