

**PENGARUH SENAM ANAK INDONESIA
HEBAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
MOTIVASI BELAJAR PJOK SISWA
SMPN 1 CIBINONG**



**Wildan Ramdhani Nugraha
1606824033**

Tesis yang Ditulis untuk memenuhi Sebagian
Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK SIDANG TESIS	
Pembimbing I	Pembimbing II
	
Dr. Sujarwo, M.Pd. Tanggal : 5-6-2026	Dr. Dena Widyawan, M.Pd. Tanggal : 18-6-2026
Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani FIKK Universitas Negeri Jakarta	
 Dr. Sujarwo, M.Pd.	
Nama : Wildan Ramdhani N NIM : 1606824033 Angkatan : 2024	

**PENGARUH SENAM ANAK INDONESIA
HEBAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN
MOTIVASI BELAJAR PJOK SISWA
SMPN 1 CIBINONG
WILDAN RAMDHANI NUGRAHA**

Pascasarjana Pendidikan Jasmani, Kampus B Universitas Negeri Jakarta (UNJ),
berlokasi di Jl. Pemuda No. 10, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung,
Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Wildannugraha12339@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar PJOK siswa SMPN 1 Cibinong serta membandingkannya dengan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *Non-equivalent Control Group Design*. Populasi penelitian berjumlah 363 siswa kelas VIII SMPN 1 Cibinong, dengan sampel 66 siswa yang dipilih menggunakan teknik *area cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Rockport Walking Test* dan angket *Motivated Scale Learning Questionnaire (MSLQ)*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar PJOK setelah diberikan perlakuan. Pada kelompok Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH), rata-rata kebugaran meningkat dari 10,62 menjadi 9,00 (semakin rendah waktu tempuh menunjukkan kebugaran yang lebih baik), sedangkan motivasi belajar meningkat dari 54,39 menjadi 73,27. Pada kelompok Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), rata-rata kebugaran meningkat dari 9,71 menjadi 8,49 dan motivasi belajar meningkat dari 55,39 menjadi 68,55. Hasil Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa kedua perlakuan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar (Sig. < 0,001). Uji Independent Sample t-Test menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok SAIH dan SKJ pada variabel kebugaran (Sig. = 0,005), sedangkan hasil Mann-Whitney Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel motivasi belajar (Sig. = 0,326). Hasil MANOVA menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh secara simultan antara SAIH dan SKJ terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar PJOK siswa (Sig. = 0,003), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kata Kunci: Senam Anak Indonesia Hebat, kebugaran jasmani, motivasi belajar PJOK.

**INFLUENCE OF INDONESIAN CHILDREN'S GYMNASTICS
GREAT FOR PHYSICAL FITNESS AND
STUDENTS' CORNER LEARNING MOTIVATION
SMPN 1 CIBINONG**

WILDAN RAMDHANI NUGRAHA

Pascasarjana Pendidikan Jasmani, Kampus B Universitas Negeri Jakarta (UNJ),
berlokasi di Jl. Pemuda No. 10, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung,
Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Wildannugraha12339@gmail.com

ABSTRACT

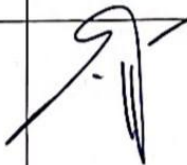
This study aimed to examine the effect of the Great Indonesian Children Gymnastics (SAIH) program on students' physical fitness and Physical Education (PE) learning motivation at SMPN 1 Cibinong and to compare its effectiveness with the Physical Fitness Gymnastics (SKJ) program. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The population consisted of 363 eighth-grade students at SMPN 1 Cibinong, from which 66 students were selected using area cluster random sampling. Data were collected through pre-tests and post-tests. Physical fitness was measured using the Rockport Walking Test, while learning motivation was assessed using the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ).

The research findings indicate that both groups experienced improvements in physical fitness and motivation to learn Physical Education (PE) following the intervention. In the Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) group, the average fitness score improved from 10.62 to 9.00, where a lower completion time indicates better physical fitness, while learning motivation increased from 54.39 to 73.27. In the Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) group, the average fitness score improved from 9.71 to 8.49, and learning motivation increased from 55.39 to 68.55. The results of the Paired Samples t-Test showed that both interventions resulted in significant improvements in physical fitness and learning motivation (Sig. < 0.001). Furthermore, the Independent Samples t-Test revealed a significant difference between the SAIH and SKJ groups in terms of physical fitness (Sig. = 0.005). However, the Mann–Whitney U Test indicated no significant difference between the two groups regarding learning motivation (Sig. = 0.326). The MANOVA results showed a significant difference in the combined effects of SAIH and SKJ on students' physical fitness and PE learning motivation (Sig. = 0.003). Therefore, H_0 was rejected, and H_1 was accepted.

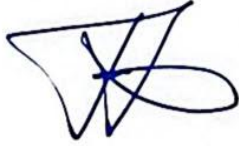
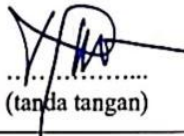
Keywords: Great Indonesian Children's Gymnastics, physical fitness, learning motivation PJOK.

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Wildan Ramdhani Nugraha
NIM : 1606824033
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Koordinator Program Studi)		14-07-2026
2	Dr. Sujarwo, M.Pd. (Pembimbing I)		14-07-2026
3	Dr. Dena Widyawan, M.Pd. (Pembimbing II)		13-07-2026
4	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. (Penguji)		13-07-2026
5	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. (Penguji)		10-07-2026
6	Prof. Dr. Taufik Rihatno. (Penguji)		10-07-2026

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
 Dr. Sujarwo, M.Pd. Tanggal: <u>14-07-2026</u>	 Dr. Dena Widyawan, M.Pd. Tanggal : <u>13-07-2026</u>
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd. NIP. 19770128 200501 2 002 (Ketua) 1  (tanda tangan) <u>15-07-2026</u> (tanggal)	
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Dr. Sujarwo, M.Pd. NIP. 19760425 200312 1 001 (Koordinator Prodi) 2  (tanda tangan) <u>14-07-2026</u> (tanggal)	
Nama : Wildan Ramdhani Nugraha NIM : 1606824033 Prodi : Magister Pendidikan Jasmani Angkatan : 2024	
1. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta	

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Wildan Ramdhani Nugraha
NIM : 1606824033
Tempat / Tanggal Lahir : Ciamis, 12 Januari 2000
Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar PJOK SMPN 1 Cibinong” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Mei 2026

Yang Menyatakan



Wildan Ramdhani Nugraha

NIM: 1606824033

PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wildan Ramdhani Nugraha
NIM : 1606824033
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Magister Pendidikan
Jasmani
Alamat email : Wildannugraha12339@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar PJOK Siswa SMPN 1 Cibinong.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Juli 2026

Wildan Ramdhani N

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan tesis ini sebagai bagian dari proses akademik pada Program Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. tesis yang berjudul: “Pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SMPN 1 Cibinong”. ini disusun sebagai bentuk rencana penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memberikan kontribusi terhadap pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan berbasis penguatan karakter siswa.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapatkan arahan, masukan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ), beserta stafnya, yang telah memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian atau penyelesaian Tesis.
2. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd. selaku Koor Prodi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan pikiran dalam penelitian ini.
3. Bapak Dr. Dena Widyawan, M.Pd., Sebagai Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing, memotivasi yang sangat luar biasa perhatiannya, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
4. Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd., Prof. Dr. Taufik Rihatno., Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. Selaku Tim Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran dalam memberikan masukan, kritik, saran, serta arahan yang sangat berharga selama proses ujian tesis. Berbagai masukan yang diberikan menjadi penyempurna penelitian ini sehingga tesis ini dapat disusun dengan lebih baik, sistematis, dan memiliki kualitas akademik yang lebih baik. Semoga

segala kebaikan dan dedikasi yang telah diberikan memperoleh balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.

5. Dengan penuh rasa hormat, cinta, dan syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Nandang Setianudin, Ibunda Aam Maria, Ananda Roby Mauladi, S.M. dan Zamzam Nurzaman, atas segala kasih sayang, doa yang tidak pernah putus, pengorbanan, dukungan moral maupun material, serta kepercayaan yang senantiasa diberikan kepada penulis dalam setiap langkah kehidupan, termasuk selama menempuh pendidikan hingga penyusunan tesis ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada beliau berdua.
6. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Bogor, serta Kepala SMPN 1 Cibinong beserta jajaran wakil kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, dan seluruh warga sekolah SMPN 1 Cibinong atas dukungan, kerja sama, serta kesempatan yang diberikan kepada penulis selama proses pelaksanaan penelitian. Bantuan dan fasilitas yang diberikan sangat berarti dalam kelancaran penyusunan dan penyelesaian tesis ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.
7. Rekan-rekan Seperjuangan Magister Penjas Angkatan 2024, telah memberikan motivasi semangat untuk menuntaskan tugas akhir tesis ini.

Semoga tesis ini dapat menjadi langkah awal yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah.

Jakarta, 12 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS	iv
PERSETUJUAN DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISUM MAGISTER ...	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
F. State Of The Art	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teoritis	13
B. Hasil Penelitian Relevan	74
C. Kerangka Teoretik	76
D. Hipotesis Penelitian.....	79
 BAB III METODE PENELITIAN	81
A. Tujuan Penelitian.....	81
B. Tempat dan Waktu Penelitian	81
C. Metode Penelitian.....	83
D. Populasi dan Sampel	85
E. Pengumpulan Data	86
F. Teknik Analisis Data	94
G. Hipotesis Statistika.....	97
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	99
A. Deskripsi Data	99
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	109
C. Pengujian Hipotesis.....	115
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	126
 BAB V KESIMPULAN	132
A. Kesimpulan.....	132
B. Implikasi	134
C. Saran	135

DAFTAR PUSTAKA.....	137
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	184



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	<i>Roadmap</i>	11
Gambar 2.1	Jalan di tempat dan gerakan tangan.....	23
Gambar 2.2	Jalan di tempat dan gerakan tangan.....	23
Gambar 2.3	Gerakan kepala toleh kanan kiri dan miring	23
Gambar 2.4	Jalan di tempat + gerakan tangan	23
Gambar 2.5	Gerakan pundak ke atas dan bawah + kaki arah ke kanan dan ke kiri	23
Gambar 2.6	Gerakan tangan menusuk	24
Gambar 2.7	Jalan dan stretching	24
Gambar 2.8	Jalan di tempat + gerakan tangan	24
Gambar 2.9	Jalan sambil berputar dan kaki ke arah depan bergantian	24
Gambar 2.10	Tekuk siku ke depan dan ke atas dengan kaki arah ke kanan dan ke kiri	24
Gambar 2.11	Jalan sambil berputar dan kaki ke arah depan bergantian	24
Gambar 2.12	Tangan samping kaki tekuk dan tangan lurus satu kaki ke belakang.....	25
Gambar 2.13	Jalan sambil berputar dan tangan ke samping	25
Gambar 2.14	Lompat tangan lurus dan tangan menyilang ke depan serta kaki ke depan bergantian	25
Gambar 2.15	Jalan sambil berputar dan kaki tangan ke samping	25
Gambar 2.16	Tangan ke atas dan kaki ke depan, lalu tangan seperti menghentak dengan satu kaki di hentak	25
Gambar 2.17	Jalan sambil berputar dan kaki ke arah depan bergantian	26
Gambar 2.18	Gerakan anak hebat	26
Gambar 2.19	Ayun tangan + peregangan tangan dan kepala	26
Gambar 2.20	Ayun tangan ke atas + peregangan kaki dan pinggang	26
Gambar 2.21	Gerakan Penutup	26
Gambar 2.22	Penarikan nafas.....	33
Gambar 2.23	Gerakan Tangan	33
Gambar 2.24	Gerakan Kepala	34
Gambar 2.25	Tangan Ditekuk	34
Gambar 2.26	Gerakan pundak.....	34
Gambar 2.27	Tekuk siku	34
Gambar 2.28	Peregangan pinggang	34
Gambar 2.29	Peregangan tangan dan kaki	34
Gambar 2.30	Jalan ditempat.....	35
Gambar 2.31	Gerakan Lengan	35
Gambar 2.32	Tangan di tekuk.....	35
Gambar 2.33	Tekuk Tangan di Depan	35
Gambar 2.34	Lengan di putar.....	36
Gambar 2.35	Tangan samping kaki tekuk.....	36
Gambar 2.36	Pengaturan Nafas.....	36
Gambar 2.37	Peregangan Tangan	36
Gambar 2.38	Peregangan kaki dan otot pinggang.....	36
Gambar 2.39	Peregangan otot jari dan pundak	37
Gambar 2.40	Gerakan Penutup	37

Gambar 3.1	Tes Berjalan <i>Rockport (Rockport Walking Test)</i>	90
Gambar 4.1	Histogram Pretest SAIH.....	100
Gambar 4.2	Histogram PostTest SAIH.....	100
Gambar 4.3	Histogram PreTest SKJ	105
Gambar 4.4	Histogram ProstTest SKJ	105



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>State Of The Art</i>	8
Tabel 2.1 Senam Anak Indonesia Hebat.....	23
Tabel 2.2 Komponen Kebugaran Jasmani yang Dilatih dalam Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH)	27
Tabel 2.3 Senam Kebugaran Jasmani Kemenpora 2022.....	33
Tabel 2.4 Komponen Kebugaran Jasmani yang Dilatih dalam Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) KEMENPORA 2022.....	37
Tabel 2.5 Perbedaan Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) dan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Kemenpora 2022.....	38
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	82
Tabel 3.2 Kategori VO2max Rockport Walking Fitness Test – Laki-laki	91
Tabel 3.3 Kategori VO2max Rockport Walking Fitness Test – Perempuan	91
Tabel 3.4 Komponen dan subskala (MSLQ)	92
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani Kelompok SAIH	99
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Motivasi Belajar PJOK Kelompok SAIH.....	101
Tabel 4.3 Pretest Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH).....	101
Tabel 4.4 PostTest Motivasi Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH).....	103
Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani Kelompok.....	104
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Motivasi Belajar PJOK Kelompok SKJ	106
Tabel 4.7 Pretest Motivasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ).....	106
Tabel 4.8 PostTest Motivasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ).....	107
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov–Smirnov Kebugaran SAIH	110
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov–Smirnov Kebugaran SKJ.....	110
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Motivasi SAIH.....	110
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas Motivasi SKJ	111
Tabel 4.13 Ringkasan Hasil Uji Normalitas	111
Tabel 4.14 Hasil Uji Homogenitas Kebugaran SAIH.....	113
Tabel 4.15 Hasil Uji Homogenitas Kebugaran SKJ	113
Tabel 4.16 Hasil Uji Homogenitas Motivasi SAIH	114
Tabel 4.17 Hasil Uji Homogenitas Motivasi SKJ.....	114
Tabel 4.18 Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Levene's Test.....	115
Tabel 4.19 Hasil Uji Paired Sample t-Test Kebugaran Jasmani Kelompok SAIH	117
Tabel 4.20 Uji Paired Sample t-Test Motivasi Belajar Kelompok SAIH.....	118
Tabel 4.21 Hasil Uji Paired Sample t-Test Kebugaran Jasmani Kelompok SKJ	119
Tabel 4.22 Uji Paired Sample t-Test Motivasi Belajar PJOK Kelompok SKJ ...	120
Tabel 4.23 Hasil Uji MANOVA	122
Tabel 4.24 Hasil Uji Between-Subjects Effects.....	122
Tabel 4.25 Ringkasan Hasil Uji MANOVA	123
Tabel 4.26 Uji Independent Sample t-Test	124
Tabel 4.27 Uji Mann-Whitney	125
Tabel 4.28 Hasil Uji Perbedaan Gain Score	126
Tabel 5.1 Ringkasan Hasil Uji MANOVA	133
Tabel 5.2 Hasil Uji Perbedaan Gain Score	133

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Senam Anak Indonesia Hebat dan Senam Kebugaran Jasmani	145
Lampiran 2. <i>Motivated Scale Learning Questionnaire (MSLQ)</i>	145
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	148
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	149
Lampiran 5. Surat Lulus Ujian Proposal	149
Lampiran 6. Hasil Perolehan Data	150
Lampiran 7. Hasil Penghitungan SPSS	159
Lampiran 8. Dokumentasi	165

