

**SURVEY MINAT DAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM  
AEROBIC LOW IMPACT DAN SENAM KREASI MAUMERE PADA  
SISWA-SISWI KELAS 4 DAN 5 DI SDN BUJEL 3 KOTA KEDIRI  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

**DEA SINDY NAFahaliza**

NPM: 2015030009

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
**2024**

Skripsi oleh:

**DEA SINDY NAFAHALIZA**

NPM: 2015030009

Judul:

**SURVEY MINAT DAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM  
*AEROBIC LOW IMPACT* DAN SENAM KREASI MAUMERE PADA  
SISWA-SISWI KELAS 4 DAN 5 DI SDN BUJEL 3 KOTA KEDIRI TAHUN  
AJARAN 2023/2024**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek

FIKS UN PGRI Kediri

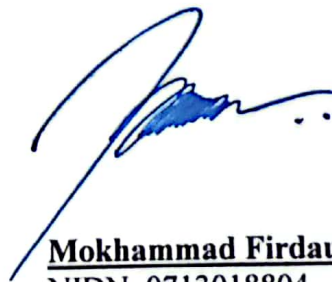
Tanggal: 8 Mei 2024

Pembimbing I



**Dr. Puspodari, M.Pd.**  
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



**Mokhammad Firdaus, M.Or.**  
NIDN. 0713018804

Skripsi oleh:

**DEA SINDY NAFIHALIZA**

**NPM: 2015030009**

Judul:

**SURVEY MINAT DAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN  
SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DAN SENAM KREASI MAUMERE  
PADA SISWA-SISWI KELAS 4 DAN 5 DI SDN BUJEL 3 KOTA KEDIRI  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Telah Diperthankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

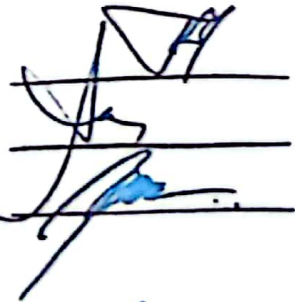
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 19 Juli 2024

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Puspodari, M. Pd.
2. Penguji I : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M. Pd.
3. Penguji II : Mokhammad Firdaus, M. Or.



Mengetahui,  
Dekan FIKS



**Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**  
**NIDN 0703098802**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dea Sindy Nafahaliza  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 30 Desember 2001  
NPM : 2015030009  
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ S1/ PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 8 Mei 2024

Yang Menyatakan



Dea Sindy Nafahaliza

NPM: 2015030009

## **MOTTO**

“Aku percaya, ketika kita berfikir positif, tenang, dan selalu berprasangka baik terhadap Allah, maka hal-hal baik akan datang dengan sendirinya kedalam kehidupan kita, tanpa kita minta. Dan itulah obat dari tenangnya jiwa ku yang selama ini aku miliki dengan selalu menerima dan meyakini segala ketetapan yang Allah berikan dengan lapang dada dan ikhlas sesungguhnya.”

“Berprasangka baiklah kepada Allah karena sesungguhnya Allah tergantung prasangka hamba-Nya kepada-Nya”

.Ustadz Hanan Attaki.

## **PERSEMBAHASAN**

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan dalam bentuk materi, moril, serta doa yang tak pernah berhenti dari orang-orang tercinta, skripsi ini berhasil dirampungkan dengan baik dan tepat waktu. Halaman ini saya persembahkan dengan sepenuh hati dan ungkapan terimakasih skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan pahlawanku Serka Lis. Eko Santoso yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi dan mengusahakan sekaligus mengorbankan segalanya untuk penulis.

2. Pintu surgaku, Mama tersayang Endang Salindri yang tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang tulus, memberikan semangat serta doa yang tidak ada hentinya hingga penulis mampu menyelesaikan pendidikannya sampai sarjana.
3. Adik ku satu-satunya Nabila Shinta Ramadhani yang selalu memberikan semangat serta motivasi pada penulis, terima kasih ku ucapkan karna sudah selalu menemani dan mewarnai kehidupan penulis. Tumbuhlah dan jadilah versi terbaik mu.
4. Kepada kekasih saya Bripda Achmad Gabriel Vavian Nugraha yang telah menemani penulis sejak 2018 dan dari awal perkuliahan hingga akhir, menemani dan berproses bersama dalam keadaan suka maupun duka, memberikan semangat serta dukungan dengan tulus.
5. Sahabat saya tersayang Naurotus Syadziyyah yang selalu ada dan membersamai penulis, memberikan semangat, bantuan dan dukungan yang tulus tanpa pamrih, menemani dan selalu ada dalam keadaan tersulit.
6. Teman terbaik saya Merry Andani, Silvie Roikhatul Jannah, Farelly Dhia Ayuning Putri yang selalu ada dan ikut serta dalam proses penelitian maupun proses penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Saudara tak sedarah saya Evy, Ita, Firna yang telah memberi dukungan, dan selalu meluangkan waktu untuk menghibur dan berkumpul menemani penulis mengerjakan skripsi ini.
8. Keluarga besar Sutikno yang telah memberikan dukungan, semangat serta nasihat, serta doa terbaik hingga penulis mampu menyelesaikan studi.

9. Rekan-rekan mahasiswa program studi Penjaskesrek UNP Kediri kelas 4E terimakasih banyak atas pengalaman,kerjasama dan kesempatan bersama untuk belajar dan mencari pengalaman, dukungan dan semangat yang diberikan, sukses dan berhasilah kita semua.
10. Kepada dosen pembimbing terbaik saya ibu Dr. Pupodari, M.Pd. Serta bapak Mokhammad Firdaus, M.Or. yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran untuk peneliti dalam pengerjaan dan penyusunan skripsi penulis.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang berperan banyak membantu memberikan pemikiran demi keberhasilan dan kelancaran penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir, Terimakasih banyak untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha dengan keras, berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri sendiri dari berbagai tekanan dengan tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan memilih untuk tetap menyelesaikan dan menjalaninya dengan penuh rasa syukur, skripsi ini menjadi pencapaian yang sangat saya banggakan.

## ABSTRAK

Dea Sindy Nafahaliza: “Survey minat dan motivasi siswa kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri dalam mengikuti senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada tahun ajaran 2023/2024.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya minat dan motivasi yang dimiliki oleh peserta didik, karena minat dijelaskan sebagai ketertarikan tanpa paksaan yang bisa dipengaruhi oleh penjelasan tujuan dan manfaat dari kegiatan tersebut oleh guru. Sedangkan Motivasi dijelaskan sebagai dorongan untuk mengubah perilaku, dipengaruhi oleh faktor internal (seperti motivasi murni) dan eksternal (seperti pengaruh budaya dan lingkungan). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar minat dan motivasi dalam mengikuti senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di Sdn Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif deskriptif, karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai, minat dan motivasi dalam mengikuti senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di Sdn Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, dengan besarnya sampel sebanyak 49 peserta didik dan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket yang telah divalidasi. Teknik analisis data kuantitatif deskriptif.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) minat siswa terhadap senam *aerobic low impact* pada kelas 4 mencapai 33,4% dengan rata-rata skor 60.71, sedangkan pada kelas 5 mencapai 32,1% dengan rata-rata skor 58.93, kedua kategori ini diklasifikasikan sebagai Tinggi. (2) motivasi siswa dalam mengikuti senam *aerobic low impact* pada kelas 4 mencapai 28,5% dengan rata-rata skor 39.67, dan pada kelas 5 mencapai 28,57% dengan rata-rata skor 36.89, kedua kategori ini juga masuk dalam kategori Tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pentingnya peran guru dalam menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan senam kepada siswa untuk meningkatkan minat dan motivasi mereka sangatlah penting. Ini sesuai dengan kebutuhan untuk membangkitkan motivasi ekstrinsik agar kegiatan senam dapat lebih menarik bagi siswa, sehingga mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan lebih efektif.

Kata Kunci : *minat, motivasi, senam aerobic low impact, senam kreasi Maumere, siswa SD*

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat Diselesaikan. Skripsi dengan judul “SURVEY MINAT DAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DAN SENAM KREASI MAUMERE PADA SISWA- SISWI KELAS 4 DAN 5 DI SDN BUJEL 3 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2023/2024” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
3. Dosen pembimbing penyusunan proposal, dan skripsi yang telah membimbing mahasiswa dengan ketulusan, serta selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
4. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 8 Mei 2024  
Yang Menyatakan



**DEA SINDYNAFAHALIZA**  
NPM: 2015030009

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah Penelitian.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Kegunaan Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESISI .....	14
A. KAJIAN TEORI .....	14
1. Pengertian Survey .....	14
2. Pengertian Minat.....	15
3. Pengertian Motivasi .....	16
4. Sejarah Singkat Senam .....	19

5. Senam Aerobic .....	20
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	36
C. Kerangka Berfikir.....	37
D. Hipotesis .....	40
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Identifikasi metode Penelitian .....	41
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian .....	42
1. Pendekatan Penelitian .....	42
2. Teknik penelitian .....	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
1. Tempat Penelitian .....	45
2. Waktu penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel .....	46
1. Populasi.....	46
2. Sampel.....	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
1. Pengembangan Instrumen .....	47
2. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data .....	52
1. Sumber Dan Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	52
G. Teknik Analisis Data .....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Deskripsi Validasi Instrumen.....	56
B. Deskripsi Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere .....	58
C. Deskripsi Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere .....	63

D. Pembahasan .....	68
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	72
A. SIMPULAN .....	72
B. IMPLIKASI .....	73
C. SARAN-SARAN .....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN .....	79

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kelas dan Jumlah Siswa .....	47
Tabel 3. 2 Skala Likert .....	48
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Pertanyaan Angket Minat .....	49
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Pertanyaan Angket Motivasi.....	49
Tabel 3. 5 Kategori Penilaian Rentang Skor .....	55
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere .....	57
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere.....	57
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas .....	58
Tabel 4. 4 Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	58
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 .....	60
Tabel 4. 6 Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	61
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 .....	62
Tabel 4. 8 Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	63
Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	65

Tabel 4. 10 Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	66
Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Koreo 1 Senam Kreasi Maumere.....	28
Gambar 2. 2 Rangkaian Gerakan Koreo 1 Senam Kreasi Maumere .....	28
Gambar 2. 3 Rangkaian Gerakan Koreo 1 Senam Kreasi Maumere .....	29
Gambar 2. 4 Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere.....	29
Gambar 2. 5 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere .....	29
Gambar 2. 6 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere .....	30
Gambar 2. 7 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere .....	30
Gambar 2. 8 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere .....	31
Gambar 2. 9 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere .....	31
Gambar 2. 10 Simpang lima gumul .....	34
Gambar 4. 1 Diagram Batang Skor Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	59
Gambar 4. 2 Diagram Batang Skor Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	61
Gambar 4. 3 Diagram Batang Skor Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	64
Gambar 4. 4 Diagram Batang Skor Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Kisi-kisi Angket Minat, Kisi-kisi Pernyataan Angket Motivasi.....	80
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	81
Lampiran 3 Validasi Instrumen Penelitian <i>Expert Judgement</i> .....	85
Lampiran 4 Tabulasi Uji Coba Instrumen Penelitian .....	91
Lampiran 5 Hasil Analisis Uji Validasi dan Reliabilitas .....	95
Lampiran 6 Tabulasi Data Hasil Minat Kelas 4 .....	97
Lampiran 7 Tabulasi Data Hasil Minat Kelas 5 .....	99
Lampiran 8 Analisis Deskriptif .....	101
Lampiran 9 Hasil Kategori Penilaian Rentang Skor .....	102
Lampiran 10 Data Responden .....	103
Lampiran 11 Berita Acara Bimbingan .....	105
Lampiran 12 Surat Pengantar/Ijin Penelitian .....	107
Lampiran 13 Surat Balasan Pemberian Ijin Penelitian .....	108
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	109
Lampiran 15 Sertifikat Bebas Plagiasi.....	113

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Dhedhy Yuliawan, 2021) Aktivitas fisik sendiri dapat dijelaskan dengan definisi pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka sehingga dibutuhkan pembakaran kalori menjadi energi. Terdapat banyak sekali macam-macam cabang olahraga yang sangat populer seperti, senam, lari, basket, voli, sepak bola, renang , seni bela diri seperti karate, pencak silat, dan lain sebagainya.

Selain itu, dengan berolahraga dapat mengurangi resiko serangan penyakit. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Bagi sebagian orang, aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ada beberapa orang yang melakukan aktivitas olahraga, untuk tujuan hobi atau untuk mengurangi stres akibat rutinitas dan beban pekerjaan sehari-hari.

Ada banyak sekali manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga bisa meningkatkan dan memelihara kesehatan, kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas manusia juga prestasi, dalam kata lain pendidikan olahraga dapat menjadi salah satu pemicu bagi siswa untuk

berperan aktif dalam berbagai kegiatan yang ada di lingkungannya sesuai dengan kebutuhan dalam perkembangannya.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan sumber daya manusia (SDM), melalui kegiatan pembelajaran dan berlangsungnya proses pembelajaran, maka dari situ pula terjadi proses belajar. Menurut (Aziizu, 2015), Pendidikan adalah sebuah usaha untuk meningkatkan ilmu pengetahuan yang didapat baik dari lembaga formal maupun informal untuk memperoleh manusia yang berkualitas. Agar kualitas yang diharapkan dapat tercapai, diperlukan penentuan tujuan pendidikan yang tepat. Tujuan pendidikan inilah yang akan menentukan keberhasilan dalam proses pembentukan pribadi manusia yang berkualitas, dengan tanpa mengesampingkan peranan unsur-unsur lain dalam pendidikan, seperti pendidikan olahraga salah satunya.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga. Untuk mengembangkan kemampuan pada siswa-siswi, guru sebagai tenaga pendidik harus mengetahui faktor- faktor apa saja yang dapat mempengaruhi keberhasilan pada peserta didik dalam proses belajar dan mencapai prestasi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pada keberhasilan siswa dalam belajar ataupun mencapai prestasi belajar adalah faktor internal, dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yaitu meliputi minat, motivasi, kebiasaan, dan tingkat kecerdasan, sedangkan pada faktor eksternal adalah lingkungan. Selain itu ada pula kendala lain yang juga dapat berpengaruh pada minat dan motivasi pada siswa yaitu adalah teknik

penyampaian dan pendekatan pada siswa oleh guru, penyampaian atau penjelasan manfaat penting terkait pentingnya siswa-siswi dalam memahami manfaat dan tujuan penting dari adanya pendidikan olahraga jasmani yaitu yang dipergunakan oleh guru adalah memperkenalkan dan memberikan pada peserta didik dengan pembelajaran atau materi yang inovatif dan menarik seperti melaksanakannya pada saat pembelajaran materi didalam kelas maupun pada saat perakter di luar kelas, hal ini di lakukan agar siswa mudah memahami, tampak menarik serta lebih mudah di terima.

(Iyakrus, 2018), pendidikan olahraga jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pengenalan olahraga pada usia dini dengan pananganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak dilakukan agar penanaman gerak pada usia dini terutama di masa-masa sekolah, akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang-cabang olahraga yang diminati. Kegiatan yang bermakna dan menyenangkan akan sangat berpengaruh terhadap minat dan motivasi siswa. Siswa yang mempunyai minat dan motivasi terhadap kegiatan yang di berikan oleh guru, dapat diharapkan untuk mencapai prestasi belajar yang optimal atau lebih baik

Menurut (Friantini & Winata, 2019). Minat merupakan alat motivasi yang utama, yang dapat membangkitkan keinginan gerak pada siswa dalam rentangan waktu tertentu. Kegiatan yang diminati oleh siswa nantinya, akan

diperhatikan, dilakukan dengan keinginan sendiri tanpa di minta karena dengan perasaan senang saat melakukannya. Jika pada saat melakukan kegiatan atau aktivitas tersebut dengan perhatian yang sifatnya sementara dan tidak dalam waktu yang relative lama, belum tentu juga diikuti dengan perasaan senang, berarti bisa di katakana tidak memiliki minat melakukan aktivitas atau kegiatan tersebut, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan. Minat pada siswa terhadap kegiatan senam bersama, adalah merupakan kekuatan yang dapat mendorong siswa untuk lebih senang mengekspresikan diri. Siswa yang berminat sikapnya akan senang terhadap rangkaian kegiatan yang di berikan dan akan tampak terus terdorong untuk selalu semangat mengikuti, berbeda dengan siswa yang bersikap dengan hanya menerima banyaknya kegiatan-kegiatan yang diberikan pihak sekolah, mereka hanya akan melaksanakannya namun tidak dengan rasa minat yang dimiliki dan melakukan keinginnya sendiri, tetapi sulit untuk bisa mengikuti dengan hati, dan memahami dari setiap manfaat yang terkandung di balik kegiatan itu tersebut, karena tidak ada keinginan atau minat untuk pendorongnya. Selain minat, dalam proses pelaksanaan dan pemberian kegiatan adapun masalah yang akan dirasakan oleh peserta didik selain minat dan yaitu adalah motivasi.

(Sianipar et al., 2023, p. 61), Motivasi merupakan kondisi psikologis yang menjadikan dorongan pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Pada saat melaksanakan kegiatan atau aktivitas, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan dari daya penggerak di dalam diri siswa memberikan

arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat dicapai. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam mengikuti kegiatan yang di berikan.

Salah satunya pada kegiatan PJOK, yaitu kegiatan yang dirancang banyak sekali bentuk aktivitas-aktivitas yang merangsang, untuk menarik minat dan memotivasi siswa untuk melakukan gerakan dengan senang hati, mengikuti kegiatan yang di berikan dengan baik, sehingga dapat menumbuhkan sikap dan mental yang baik, meningkatkan keterampilan fisik, dan juga meningkatkan atau menjaga kebugaran siswa-siswi Sd. Selain itu hakikat dari pembelajaran PJOK salah satu syaratnya adalah dengan melakukan gerakan fisik, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang syarat dengan aktivitas gerak, pembelajarannya dilakukan diruang terbuka, serta metode pembelajarannya dengan pemberian tugas, demonstrasi dan lainnya menurut (Raibowo & Nopiyanto, 2020, p. 114). Kegiatan Pendidikan jasmani ini terdiri dari, berbagai macam kegiatan penjas, salah satunya yang mudah di terima, dari semua kalangan, mulai anak-anak sampai lansia, khususnya untuk siswa-siswi sd, adalah kegiatan penjas “Olahraga Senam bersama”.

Senam adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur dan sistematis untuk memperbaiki kesehatan dan kebugaran tubuh. Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang mengaktifkan seluruh otot tubuh. Berbeda dengan olahraga lainnya, senam lebih menitik beratkan pada

gerakan fisik yang teratur, santai, dan ritmis. Gerakan-gerakan tersebut bertujuan untuk memperbaiki kesehatan tubuh, melatih kekuatan otot, dan meningkatkan kelenturan tubuh. Senam juga dapat dilakukan oleh siapa saja, baik anak-anak, atau orang dewasa. Senam dapat dilakukan di mana saja, baik di rumah, kelas, dilapangan terbuka, maupun di pusat kebugaran.

(Puspodari, 2021) Senam merupakan cabang olahraga konsentrasi yang memerlukan fleksibilitas, konsentrasi, koordinasi dan daya tahan didalam prosesnya. Senam juga bermanfaat untuk mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi, aktivitas senam juga dapat membantu meningkatkan kemampuan koordinasi gerakan dan pernapasan. Ada berbagai jenis senam yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan, dan manfaat yang dibutuhkan, mulai dari senam aerobic, senam kebugaran, senam irama dan lain-lain, Tetapi salah satu jenis senam yang lebih pantas kegunaan dan manfaatnya, yang akan di berikan sebagai kegiatan pembelajaran senam, guna meningkatkan kebugaran dan mengasah keterampilan anak pada siswa-siswi Sd adalah senam aerobic dan senam kreasi.

Senam *aerobic* adalah suatu latihan tubuh atau latihan jasmani yang melibatkan sejumlah unsur oksigen, dalam melaksanakan aktivitas tubuh yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai aspek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh, menurut (Indrawathi, 2015).



Senam kreasi sendiri merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, menurut (Rahmiyati, 2020), didalam (Gandasari et al., 2021). Selain itu Senam kreasi juga dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar yang meliputi berjalan, berlari, melompat, memutar, dan membungkuk, dari berbagai manfaat tersebut sangat mendukung sebagai tambahan variasi kegiatan senam setelah senam *aerobic*, karena gerakan dari senam kreasi sendiri yang cenderung rileks, dan santai seperti melakukan pendinginan, salah satunya adalah Senam Maumere.

Senam Kreasi (Maumere) adalah senam irama atau senam beregu yang berasal dari, Maumere pulau Nusa Tenggara Timur (NTT). Awalnya, senam Maumere adalah tarian daerah kreasi baru yang digawangi oleh seniman asal Ende, Flores bernama, Frans Cornelis Dian Bunda atau Nyong Franco pada tahun 2011. Dengan gerakan khas Maumere tersebut juga bisa dibawakan sebagai tarian, olah tubuh, atau senam. Sebagian masyarakat di Indonesia bagian Timur sendiri, sangatlah senang menari dengan lagu Gemu Fa Mire di berbagai perayaan, hingga lagu dan tarian Gemu Fa Mire belakangan juga populer di tingkat nasional. Senam irama maumere, merupakan olahraga yang lebih banyak dilakukan dilapangan atau praktik secara langsung, oleh karena itu senam irama maumere lebih sesuai diajarkan dengan menggunakan metode peragaan atau memberikan contoh pembelajaran dan menyajikan materi pembelajaran dengan cara

memperagakan, atau mempertunjukkan. Senam irama yaitu senam maumere. Senam maumere merupakan sena yang menggunakan musik energik dan membuat badan bergoyang menurut (Yudhianto, 2017), didalam (Sulistiyana, 2022, p. 12).

Dari pengertian diatas yaitu dengan melakukan aktivitas atau kegiatan penjas yang dipilih dan direncanakan akan dapat dicapai suatu tujuan kompleks yang akan menunjukkan kualitas, yang mempunyai manfaat dan arti penting dalam kehidupan pelajar, hal ini akan dapat terwujud bila siswa-siswi memahami kaidah-kaidah dan nilai-nilai tertentu yang terdapat dalam diadakannya kegiatan penjas yang di berikan oleh pihak sekolah yaitu pada kegiatan senam bersama setiap hari jum'at "Senam *Aerobic* dan Senam Kreasi Maumere".

Di SDN Bujel 3 yang terletak di Kota Kediri merupakan salah satu lembaga pendidikan formal tingkat dasar yang terletak di Ds.Bujel Gg 4, Kecamatan Mojoroto, Kelurahan Bujel, Kota Kediri. Salah satu sekolah dasar yang memberikan kegiatan senam bersama yaitu senam *aerobic* dan senam kreasi maumere, setiap satu minggu sekali dengan difasilitasi dan didukung langsung oleh pihak sekolah dengan mendatangkan instruktur senam dan kegiatan ini di laksanakan yaitu setiap hari Jum'at, namun diduga terdapat beberapa faktor yang membuat kegiatan senam bersama ini, tidak berjalan dengan baik, dan efektif. Hal tersebut di duga karena kurangnya minat dan motivasi pada siswa-siswi sd tersebut dalam mengikuti kegiatan PJOK yaitu, pada kegiatan senam *aerobic* dan senam kreasi maumere yang

mengakibatkan, sebagian siswa-siswi tidak merasakan betul tujuan atau manfaat dengan diadakannya senam bersama ini oleh pihak sekolah, yang akhirnya membuat para siswa kurang atau tidak sehat dan bugar karena kurangnya aktifitas gerak, tidak fokus pada saat mengikuti proses kegiatan-kegiatan yang di berikan oleh pihak sekolah entah kegiatan pembelajaran di dalam maupun diluar kelas,, dan kegiatan rutinan mingguan ygang di adakan dan difasilitasi oleh pihak sekolah ini menjadi tidak bermanfaat atau membuat waktu terasa sia-sia jika kegiatan yang di berikan ternyata tidak berdampak, tidak berhasil dan bermanfaat bagi siswa-siswi.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas banyak dijumpai faktor-faktor masalah yang memengaruhi minat dan motivasi siswa-siswi khususnya pada kelas 4 dan 5 Sd, dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic* dan senam kreasi “maumere”. Oleh karena itu, peneliti melakukan survei untuk mengetahui seberapa besar minat dan motivasi siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere, yang diduga dapat mempengaruhi ketidak berhasilan kegiatan senam bersama yang di berikan oleh pihak sekolah, di SDN Bujel 3 Kota Kediri. Maka penulis tertarik untuk mengambil permasalahan tersebut dengan judul “Survey Minat Dan Motivasi Dalam Mengikuti Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere Pada Siswa-Siswi Kelas 4 Dan 5 Di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengidentifikasi masalah merupakan salah satu proses penelitian yang penting dalam penelitian sebab hal yang pertama harus di kenal atau diketahui oleh peneliti ataupun pembaca dalam sebuah penelitian. Maka dari itu proses pertama yang di lakukan oleh peneliti dalam penelitian ini peneliti mengidentifikasi masalah Minat Dan Motivasi Dalam Mengikuti Senam *Aerobic* dan Senam Kreasi (Maumere) Pada Siswa-Siswi Kelas 4 dan 5 Di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

## **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Untuk mempermudah masalah yang diteliti, maka batasan masalah penelitian ini yaitu peneliti memfokuskan untuk melakukan survey minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic* dan senam kreasi (maumere) pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

## **D. Rumusan Masalah Penelitian**

Merumuskan masalah dalam penelitian adalah hal yang paling mendasar yang harus dilakukan oleh peneliti, bagian ini peneliti menjelaskan secara terperinci mengenai fenomena sosial yang terjadi dalam sebuah pertanyaan. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan peneliti diatas maka dirumuskan masalah yang akan di kaji dalam penelitian ini yaitu,

bagaimana minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic* dan senam kreasi (maumere) pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan suatu hal yang akan dicapai atau dituju dalam sebuah penelitian, dan merupakan ungkapan keinginan peneliti untuk memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian yang diajukan. Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic* dan senam kreasi (maumere) pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan, dan meningkatkan “Minat Dan Motivasi Dalam Mengikuti Senam *Aerobic* dan Senam Kreasi (Maumere) Pada Siswa-Siswi Kelas 4 Dan 5 Di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024”.

#### **2. Manfaat Praktis**

a. Bagi (Peneliti)

- 1) Menambah pengalaman dalam melakukan penelitian.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran maupun sebagai masukan bagi peneliti lain.
- 3) Dapat dimanfaatkan sebagai sumber bacaan yang berguna bagi semua pihak.

b. Bagi (Guru)

- 1) Bahan referensi bagi guru dalam melaksanakan kegiatan penjas yang kreatif.
- 2) Menambah pengetahuan guru tentang minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan penjas khususnya (Senam *Aerobic* dan Senam Kreasi Maumere)
- 3) Informasi bagi guru agar mampu menentukan pendekatan yang cocok pada saat kegiatan di berikan untuk siswa-siswi di Sdn Bujel 3 Kota Kediri.

c. Bagi (Siswa)

- 1) Meningkatkan minat dan motivasi siswa-siswi khususnya dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic* dan senam kreasi maumere.
- 2) Meningkatkan prestasi dan semangat belajar pendidikan jasmani siswa dengan mengembangkan minat dan motivasi belajar.
- 3) Menambah wawasan dan pengetahuan bagi siswa-siswi.

d. Bagi (Sekolah)

- 1) Tumbuhnya motivasi guru dalam mengembangkan kegiatan bermanfaat dan terarah dan bermanfaat
- 2) Tumbuhnya iklim kegiatan siswa yang aktif disekolah.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI DAN HIPOTESISI**

#### **A. KAJIAN TEORI**

##### **1. Pengertian Survey**

Berasal dari kata kerja yang mempunyai arti melihat sesuatu, survey merupakan metode untuk mengumpulkan informasi yang berawal dari kelompok dan mewakili populasi. Bila dari segi etimologis, survey dari bahasa latin yang terdiri dari kata “sur”, yang memiliki arti di atas, serta “vidier”, dengan arti melihat. KBBI, survey adalah sebuah teknik riset dengan cara memberi batas yang jelas dengan data. Survey memiliki arti penyelidikan, peninjauan, dan pengukuran. Nantinya, melalui survey akan mengumpulkan informasi mengenai sekelompok orang, dan dengan mengajukan pertanyaan. Survey dapat dilakukan dengan cara wawancara cepat, nantinya surveyor akan mengajukan sejumlah pertanyaan. Penelitian survei merupakan salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum tentang karakteristik populasi yang digambarkan oleh sampel. Survei juga dapat dilakukan untuk mengumpulkan data terkait sikap, nilai, kepercayaan, pendapat, pendirian, keinginan, cita-cita, sikap, dan perilaku (Maidiana, 2021, p. 20). Dalam pengertian penelitian survei yaitu penelitian tentang keadaan saat ini. Penelitian ini mengukur apa yang ada tanpa menanyakan mengapa ada. Dalam pengumpulan datanya, survei menggunakan angket dan wawancara.



- a. Tujuan Survey, Ada beberapa tujuan melakukan survey ini, antara lain:
  - 1) Memaparkan data yang berasal dari objek pada penelitian
  - 2) Menginterpretasikan serta menganalisis dengan sistematis
  - 3) Mengumpulkan data secara sederhana
  - 4) Menerangkan dan menjelaskan fenomena.
- b. Manfaat Survey, seperti:
  - 1) Agar mendapatkan fakta yang berasal dari gejala yang ada
  - 2) Mencari keterangan faktual yang berasal dari kelompok, daerah dan lainnya
  - 3) Melakukan evaluasi dan perbandingan pada hal yang sudah ditentukan dan kemudian dilakukan orang lain untuk menangani hal serupa Untuk membuat rencana serta pengambilan keputusan.

## **2. Pengertian Minat**

Menurut (Dalimunthe, 2020) Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat, rasa suka atau keterikatan terhadap sesuatu atau kegiatan tertentu, tanpa adanya permintaan dari siapapun. Minat menjadi bagian yang penting dalam perkembangan belajar siswa. Mereka yang berminat terhadap materi tertentu pasti akan mempunyai kemampuan untuk lebih cepat dan mudah mempelajarinya. Dengan kata lain, minat belajar adalah

dorongan dari dalam diri siswa untuk belajar, yang pada akhirnya menyebabkan perasaan senang, menguntungkan, dan mendatangkan keputusan dalam dirinya. Minat adalah suatu rasa suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh (Afiatin Nisa, 2015, p. 5).

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar terhadap mata pelajaran tertentu, termasuk dalam mata pelajaran fikih, secara keseluruhan faktor tersebut digolongkan dalam dua kelompok besar, yaitu

- 1) faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri siswa).
- 2) Faktor internal (faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik).

Dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi minat siswa seperti terdiri dari rasa ketertarikan atau rasa sukaa terhadap suatu obyek atau kegiatan tertentu, sedangkan pada minat ekstrinsik yang dimaksud adalah faktor-faktor pendorong minat pada saat melakukan kegiatan, yaitu seperti imbalan atau penghargaan untuk memberikan apresiasi pada siswa.

### **3. Pengertian Motivasi**

Pengertian motivasi yang berkembang di masyarakat pada umumnya disamakan dengan semangat, mengikuti kegiatan di sekolah adalah salah satu hasil yang dicapai oleh peserta didik dalam mengasah keinginan, kemampuannya melalui proses yang dilakukan dengan usaha

dengan kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan dengan motivasi yang dimilikinya untuk memperoleh suatu pengalaman dalam kurun waktu yang relatif lama sehingga seorang individu atau peserta didik tersebut, mengalami suatu perubahan, peningkatan dan pengetahuan dari apa yang diamati baik secara langsung maupun tidak langsung yang akan dirasakan pada dirinya secara terus menerus, hasil belajar dapat dilihat dari nilai evaluasi yang diperoleh siswa (Rahman, 2021, p. 290). Motivasi adalah dorongan yang ada pada diri seseorang, secara sadar maupun tidak disadari untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Bagi sebagian orang yang sedang tidak bersemangat ataupun sedang merasa bersedih, kata motivasi mungkin saja bisa membuat kembali bangkit, dan lebih bersemangat. Pengertian motivasi sendiri bisa kita fahami sebagai alasan yang kuat guna untuk melakukan suatu tindakan.

Motivasi ini bisa kita dapatkan di mana saja, dan kapan saja, baik dari orang terdekat, ataupun dari para motivator, dan lain sebagainya. Namun, yang dapat membuat diri kita memutuskan untuk melakukan suatu tindakan, tentunya atas kehendak atau keinginan yang muncul dari diri sendiri. Dalam berperilaku seseorang tentunya terdapat beberapa hal yang mempengaruhinya, demikian juga terhadap motivasi seseorang yang tidak dapat dipungkiri bahwa motivasi dapat bersifat positif maupun negatif. Motivasi seseorang sangat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu :

- a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti:

- 1) Persepsi individu mengenai diri sendiri seseorang termotivasi atau tidak untuk melakukan sesuatu banyak tergantung pada proses kognitif berupa persepsi. Persepsi seseorang tentang dirinya sendiri akan mendorong dan mengarahkan perilaku seseorang untuk bertindak.
- 2) Harga diri dan prestasi faktor ini mendorong atau mengarahkan individu (memotivasi) untuk berusaha agar menjadi pribadi yang mandiri, kuat, dan memperoleh kebebasan serta mendapatkan status tertentu dalam lingkungan masyarakat serta dapat mendorong individu untuk berprestasi.
- 3) Harapan adanya harapan-harapan akan masa depan. Harapan ini merupakan informasi objektif dari lingkungan yang mempengaruhi sikap dan perasaan subjektif seseorang. Harapan merupakan tujuan dari perilaku.
- 4) Kebutuhan manusia dimotivasi oleh kebutuhan untuk menjadikan dirinya sendiri yang berfungsi secara penuh, sehingga mampu meraih potensinya secara total. Kebutuhan akan mendorong dan mengarahkan seseorang untuk mencari atau menghindari, mengarahkan dan memberi respon terhadap tekanan yang dialaminya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, faktor itu terdiri atas:

- 1) Situasi lingkungan pada umumnya setiap individu terdorong untuk berhubungan dengan rasa mampunya dalam melakukan interaksi secara efektif dengan lingkungannya.
- 2) Sistem imbalan yang diterima; imbalan merupakan karakteristik atau kualitas dari objek pemuas yang dibutuhkan oleh seseorang yang dapat mempengaruhi motivasi atau dapat mengubah arah tingkah laku dari satu objek ke objek lain yang mempunyai nilai imbalan yang lebih besar. Sistem pemberian imbalan dapat mendorong individu untuk berperilaku dalam mencapai tujuan.

#### **4. Sejarah Singkat Senam**

Dunia dimulai sejak zaman kuno sebelum masehi, baik di dunia barat maupun di dunia timur maupun timur tengah. Senam sendiri masuk di Indonesia mulai dikenal pada tahun 1912 pada jaman penjajahan belanda. Masuknya olahraga senam menjadikan pendidikan jasmani pelajaran wajib disekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjaskes juga diajarkan di sekolah. Senam dibagi menjadi 6 kelompok menurut FIG:

- a. Senam dibagi menjadi 6 kelompok menurut FIG. Senam Aristik (*artistic gymnastics*).
- b. Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics*).

- c. Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*).
- d. Senam Aerobik Sport (*sports aerobics*).
- e. Senam Trampolin (*trampolinning*).
- f. Senam Umum (*general gymnastics*).

Sedangkan pada jenjang anak usia dini, sekolah dasar atau SD/MI memiliki tiga jenis senam. *Pertama*, Senam Dasar. *Kedua*, Senam Irama. *Ketiga*, Senam Lantai atau Ketangkasan, (Damayanti & Hasibuan, 2021, p. 209).

## 5. Senam Aerobic

Senam *aerobic* adalah suatu latihan tubuh/latihan jasmani yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai aspek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh, (Indrawathi, 2015). Senam *Aerobic* adalah salah satu jenis olahraga yang terbentuk melalui suatu koordinasi gerakan anggota badan seperti, tangan, kaki dan kepala dengan alunan irama, baik berupa music atau ketukan dan dapat dilakukan secara bersama-sama dan dipandu oleh seorang instruktur senam. Adapun beberapa bagian dari senam *aerobic* yaitu, *Low impact aerobic* Senam dalam intensitas gerakan yang ringan dan lambat, *High impact aerobic* Senam dengan intensitas gerakan yang

keras dan cepat, ataupun Kombinasi gerakan *low impact* dan *high impact* untuk memberikan variasi agar tidak cepat bosan.

Salah satu contoh senam aerobik yang ideal dan sesuai dengan kebutuhan anak usia 9-12 tahun adalah, Senam Sehat Anak Indonesia adalah senam *aerobic* yang telah dilaksanakan oleh beberapa sekolah di Indonesia. Senam ini telah dievaluasi oleh Pusat Penelitian Olahraga Nasional Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia layak untuk diterapkan sebagai materi senam untuk siswa-siswa SD dan SMP, menurut (Riyan et al., 2018, pp. 322–339). Adapun macam-macam gerakan langkah kaki dalam senam *aerobic*, meliputi:

- a. Langkah biasa (*looppas*)
- b. Langkah keseimbangan (*balanspas*)
- c. Langkah ke depan (*galloppas*)
- d. Langkah tiga (*wallpas*)
- e. Langkah lingkaran (*huppelpas*)
- f. Langkah rapat (*by trekpas*)
- g. Langkah menyamping (*zippas*)
- h. Langkah silang (*kruispas*)
- i. Langkah ganti (*wisselpas*)
- j. Langkah pantul (*kootspas*)
- k. Langkah putar (*draipas*)

Adapun macam-macam gerakan tangan dalam senam *aerobic*, meliputi:

- a. *Bicep curl*

- b. *Rowing*
  - c. *Up right row*
  - d. *Chest pras*
  - e. *Chest pull*
  - f. *Butterfly/open the window*
  - g. *Flexex*
  - h. *Shoulder pres up*
  - i. *Arm swing*
  - j. *Pumping*
- 1) *Senam Aerobic Hight Impact Impact*

*Senam aerobic* dengan gerakan cepat atau *high impact*. Kedua latihan senam tersebut mempunyai fungsi sama yaitu membentuk kesegaran jasmani atau kondisi fisik dari pelaku senam tersebut. Perbedaan diantara keduanya yaitu pada gerakan lambat atau *low impact* disesuaikan dengan gerakan tubuh yang dinamis dengan irama yang lambat, sedangkan pada gerakan *high impact* memiliki ciri khas dengan irama tubuh yang cepat dengan di iringi gerakan dinamis dari tubuh.

2) *Senam Low Impact Impact*

*Senam aerobik low impact* membutuhkan daya tahan dan kekuatan, serta keterampilan gerak yang diiringi dengan musik bertempo lambat, sehingga tercipta gerakan yang harmonis, menurut (Arfanda et al., 2023, p. 22). Dengan gerakan yang tidak



begitu cepat ini, senam *aerobik low impact* sangat baik untuk pemula seperti anak-anak atau remaja, lansia maupun orang yang memiliki masalah seperti persendiannya rentan terhadap cedera. Selain itu juga banyak sekali manfaat dari senam *aerobic low impact* ini untuk menjaga kebugaran tubuh secara menyeluruh. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam. Aerobic sendiri memiliki berbagai macam gerakan yang disesuaikan dengan kebutuhan, dalam pencapaian program latihan yang diinginkan, menurut (Firdaus, 2022).

## **6. Pengertian Senam Kreasi**

Senam kreasi dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama, (Ulfah et al., 2021, p. 1845). Senam kreasi dapat dilakukan secara perorangan, kelompok dengan tujuan untuk memperlihatkan koreografi yang kental dengan akrobatik dengan atau tanpa alat bantu senam yaitu (bola, pita, tali, gada, dan simpai). Senam irama juga termasuk kedalam jenis olahraga senam umum, karena memiliki ciri-ciri yang mudah untuk diikuti, tidak membutuhkan biaya yang mahal, melibatkan banyak peserta, dan juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh

- 1) Senam kreasi atau senam irama merupakan salah satu alternatif metode yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi anak

melalui gerakan-gerakan tubuh. Yang menyebabkan aliran darah ke otak berjalan dengan lancar dan otak mendapatkan oksigen yang banyak sehingga otak berfungsi secara optimal.

- 2) Senam kreasi memadukan gerakan tari dan balet yang terdiri dari gerakan pemanasan, bagian inti, dan bagian pendinginan. Unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama untuk melatih kelenturan, ketangkasan, kelincahan, serta daya tahan untuk seluruh anggota tubuh.
- 3) Olahraga ini sudah menjadi cabang olahraga yang dilombakan di berbagai ajang besar, seperti Olimpiade dan pertandingan skala internasional lainnya.

a. Tahapan-Tahapan Senam Kreasi

Adapun tahapan-tahapan dalam senam irama terbagi tiga bagian, yaitu pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (Depdiknas).

1) Tahapan Pemanasan (Warming up)

Pemanasan merupakan salah satu langkah yang perlu dilakukan baiknya sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat seperti berolahraga. Pemanasan dilakukan sebagai persiapan pada tubuh agar dapat beraktivitas dengan lebih rileks dengan minim resiko cedera yang kecil. Tujuan pada pemanasan sendiri antara lain:

- a) Meningkatkan sirkulasi pada peredaran darah
- b) Mengembangkan paru-paru
- c) Meningkatkan detak jantung secara bertahap

Bentuk-bentuk pemanasan meliputi:

- a) Gerakan menundukkan dan mengangkat kepala ke bawah dan ke atas.
- b) Gerakan menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri  
Urutan gerakan pada senam ritmik yaitu dimulai dari bagian kepala dan dilanjutkan dengan gerakan bagian bahu ke atas dan ke bawah.
- c) Gerakan memutar bahu ke arah depan dan ke belakang  
Setelah melakukan gerakan pemanasan pada senam irama maka dilanjutkan dengan gerakan inti.

## 2) Tahapan Gerakan Inti

Gerakan inti dalam senam kreasi merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai. Dari gerakan dasar inilah kemudian atlet instruktur senam irama bisa menciptakan koreografi nya sendiri. Adapun contoh gerakan inti dalam senam irama adalah sebagai berikut.

- a) Gerak meluruskan persendian
- b) Gerak Ayunan lengan, langkah kaki Dalam melakukan gerakan inti senam kreasi, pesenam harus bergerak sesuai dengan irama yang digunakan sebagai pengiring.

Kemampuan ini disebut dengan musikalitas. Pergerakan sesuai dengan aksentuasi musik, tepat dengan ketukan pada musik, sesuai dengan tema musik yang digunakan, serta kemampuan menjiwai ide pada musik tersebut. Dalam senam kreasi, setelah melakukan gerakan inti kemudian melakukan gerakan pendinginan.

c) Gerakan Ayunan Tangan dalam Senam kreasi.

### 3) Tahapan Pendinginan

Pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat. Aktivitas pendinginan umumnya terdiri dari aktivitas aerobik atau kardiovaskular yang ringan disertai peregangan. Aktivitas pendinginan bertujuan untuk secara bertahap mengurangi denyut jantung dan melemaskan otot. Pendinginan dapat mengembalikan tubuh ke kondisi semula. Bentuk-bentuk gerakan pendinginan dalam senam irama di antaranya adalah:

- a) Mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang
- b) Merentangkan tangan
- c) Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan

## 7. Pengertian Senam Maumere

Senam Maumere, merupakan senam irama asli dari Nusa Tenggara Timur (NTT). Senam Maumere diringi oleh lagu daerah yang berjudul *Gemu Fa Mire* sehingga jenis senam irama

yang dilakukan secara energik dalam ceria dan gembira. Senam ini tak hanya menyehatkan tubuh, namun juga sangat menyenangkan jiwa (Haikal & Nugroho, 2023, p. 1176).

Gerakan khas Maumere tersebut juga bisa dibawakan sebagai tarian, olah tubuh, atau senam irama kreasi. Masyarakat Indonesia Timur sangat senang menari dengan lagu Gemu Fa Mire di berbagai perayaan, hingga lagu dan tarian Gemu Fa Mire belakangan juga populer di tingkat nasional. Gerakan Senam Maumere untuk Pemula Hampir sejenis dengan tarian atau senam Poco-Poco, kebanyakan masyarakat nasional menyukai gerakan Maumere yang energik dan mudah untuk diikuti siapa saja mulai dari anak-anak hingga orang tua. Tarian Maumere juga sangat menyenangkan dan dapat mempererat hubungan dengan orang lain karena dilakukan secara beregu yang membutuhkan kekompakan.

Gerakan Maumere sama sekali tidak sulit. Instruksi gerakannya sudah dijelaskan dalam lirik lagu Gemu Fa Mire. Hanya dengan mendengarkan lagu atau music dari Gemu Fa Mire kita sudah dapat melakukan gerakan senam dengan riang. Pada dasarnya, senam Maumere hanya membutuhkan 2 koreo, dengan beberapa gerakan dasar, yaitu:



Gambar 2. 1 Gerakan Koreo 1 Senam Kreasi Maumere

Sumber: Putanjung, 2020

- a) Berjalan di tempat (*Marching*), sambil mengayunkan tangan, dengan hitungan 8x3
- b) Berjalan maju kedepan (*Galoppas*), sambil mengayunkan tangan dengan awalan kaki kiri sebanyak 3 langkah ke depan.



Gambar 2. 2 Rangkaian Gerakan Koreo 1 Senam Kreasi Maumere

Sumber: Putanjung, 2020

- c) Tepuk tangan sebanyak 2x , awalan kaki ke kiri lalu kanan (*Side lunges*)
- d) Berjalan 3 langkah, mundur kebelakang sambil mengayunkan tangan



Gambar 2. 3 Rangkaian Gerakan Koreo 1 Senam Kreasi Maumere  
Sumber: Putanjung, 2020

- e) Tepuk tangan sebanyak 2x, dengan awalan kaki kiri lalu kanan (*Side lunges*). Gerakan koreo 1 di atas di lakukan 2x



Gambar 2. 4 Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere  
Sumber: Putanjung, 2020

- a) Memasuki gerakan inti menggunakan awalan kiri, berjalan di tempat (*Marching*). Sebanyak hitungan 8x1  
b) Membuka tangan



Gambar 2. 5 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere  
Sumber: Putanjung, 2020

- c) Menyilangkan tangan dan menghentakan kaki kanan ke depan kaki kiri, ke samping kiri (*Kruispas*) , di lakukan berulang sebanyak 4x



Gambar 2. 6 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere  
Sumber: Putanjung, 2020

- d) Membuka tangan
- e) Menyilangkan tangan dan menghentakan kaki kanan ke depan kaki kiri, ke samping kanan (*Kruispas*), di lakukan berulang sebanyak 4x



Gambar 2. 7 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere  
Sumber: Putanjung, 2020

- f) Berjalan ke samping kiri 2x, kemudin tepuk tangan 1x
- g) Kemudian kearah sebaliknya (*Double step*)





Gambar 2. 8 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere  
Sumber: Putanjung, 2020

- h) Gerakan diam di tempat, tangan di luruskan ke depan sambil di naikan ke atas dan kebawah untuk bagian pergelangan saja, sebanyak hitungan 8x1.



Gambar 2. 9 Rangkaian Gerakan Koreo 2 Senam Kreasi Maumere  
Sumber: Putanjung, 2020

Bergerak berputar dan merentangkan tangan serong ke Kiri:  
Saat lagu sampai pada lirik "...nona manis putarlah ke kiri. Ke kiri ke kiri ke kiri..." Maka terus bergerak ke kiri sesuai irama dengan gerakan tangan (*Flexex*) menekuk dan meluruskan tangan ke kiri, dan melangkah kesamping kiri sebanyak 10 langkah.

- i) Bergerak berputar dan merentangkan tangan serong ke Kanan:  
Saat lagunya mengatakan "nona manis putarlah ke kanan, ke

kanan ke kanan ke kanan” berarti terus bergerak ke kanan sesuai irama dengan gerakan tangan (*Flexex*) menekuk dan meluruskan tangan ke kanan, dan melangkah ke kanan sebanyak 10 langkah.

Kemudian gerakan dari koreo 1 dan 2 di ulangi sebanyak 1x.

#### 8. Pengertian Sekolah dasar (SD)

Pendidikan Sekolah Dasar sebagai salah satu proses yang dijalani bukan hanya untuk memberikan bekal kemampuan intelektual dasar dalam membaca, menulis dan berhitung saja melainkan juga sebagai proses mengembangkan kemampuan dasar peserta didik secara optimal dalam aspek intelektual, sosial, dan personal, untuk dapat melanjutkan pendidikan selanjutnya pada SLTP atau yang sederajat. Secara teknis pengertian pendidikan SD dapat pula diartikan disebagai proses membimbing, mengajar dan melatih peserta didik yang berusia antara 6 – 12 tahun untuk memiliki kemampuan dasar dalam aspek intelektual, sosial dan personal yang terintegrasi dan sesuai dengan karakteristik perkembangannya (Taufiq, 2014).

Pendidikan sekolah dasar bertujuan membangun landasan bagi berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang: Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan berkepribadian luhur, berilmu, cakap, kritis, kreatif, dan inovatif, sehat, mandiri, percaya diri, toleran, peka sosial, demokratis, bertanggung jawab.

## 9. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

(Astini Ni & Rini Purwati, 2020) Karakteristik atau ciri khas yang terdapat pada siswa sekolah dasar baik yang berkaitan dengan pertumbuhan maupun perkembangan sangat penting diperhatikan mengingat pada anak usia sekolah dasar 6-12 tahun, anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental sebagai hasil perpaduan faktor internal maupun eksternal, yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan pergaulan dengan teman sebaya. Dalam kaitannya dengan pendidikan anak usia sekolah dasar, guru perlu mengetahui benar sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan dengan baik dan tepat sehingga dapat meningkatkan potensi kecerdasan dan kemampuan anak didiknya sesuai dengan kebutuhan anak dan harapan orang tua.

Perkembangan fisik dan intelektual anak usia 6-12 tahun nampak cenderung lamban. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama. Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak, untuk itu makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua, kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

## 10. Sejarah Singkat Kota Kediri



Gambar 2. 10 Simpang lima gumul  
Sumber: [Pertamag.Blogspot.com](http://Pertamag.Blogspot.com)

Kota Kediri yang terletak di provinsi Jawa Timur dikenal sebagai kota tahu. Berbagai budaya dan sejarah tercatat dalam masanya, sebagai contoh sejarah tentang Kerajaan Kediri, Sungai Brantas yang konon menjadi saksi G30/SPKI, kesenian jaranan dan masih banyak lagi. Hal ini menunjukkan bahwa Kota Kediri juga tidak kalah dengan kota-kota wisata yang biasa dikunjungi oleh para turis seperti Bali, dan lain sebagainya. Meskipun tidak sepopuler kota-kota wisata lainnya banyak para pendatang atau turis dari luar kota yang mampir hanya untuk membeli oleh-oleh tahu kuning, keripik tahu, dan segala aneka jajanan yang bahan dasarnya dari tahu.

Tradisi dari Kota Kediri masih sangat kental. Para warga masih melestarikan tradisi-tradisi ini, seperti tradisi kuda lumping atau masyarakat Kediri sering menyebutnya dengan jaranan dan larung sesaji yang biasa dilakukan di bulan Suro yang lokasinya

tepat di Sungai Berantas. Selain itu, Kediri terkenal dengan pabrik gula pesantren yang menyimpan banyak sejarah dari zaman penjajahan Belanda dan merupakan letak utama dari pabrik rokok besar, PT. Gudang Garam sehingga kota ini mendapatkan peringkat pemasok pajak terbanyak dan terbesar di Indonesia.

Objek-objek pariwisata di Kota ini yang paling terkenal adalah Goa Selomangleng, Masjid Agung Kota Kediri, Gunung Klotok, Taman Wisata Tirtoyoso, Taman Wisata Pagora, dan masih banyak lagi. Sebagai peningkatan Walikota Kediri, Abdullah Abu Bakar S.E. meningkatkan sarana dan prasarana Kota seperti taman Kota, halte dan tempat-tempat umum lainnya. Meskipun kalah objek wisata dengan Kabupaten Kediri sering sekali warga kabupaten mengenyam pendidikan dan mengadu nasib di Kota Kediri. Ataupun berbelanja agar lebih lengkap dengan mengunjungi Kota Kediri, seperti pusat perbelanjaan Jalan Dhoho, *Matahari Departement Store*, dan lain-lain. Maka dari itu, potensi Kota Kediri sebagai kota wisata masih perlu ditingkatkan. Hal ini juga butuh bantuan dan dukungan dari warga sekitar, Walikota, dan dinas pariwisata Kota Kediri. (Hanifa, 2020)

Monumen Simpang Lima Gumul atau biasa disingkat SLG adalah salah satu bangunan yang menjadi ikon Kabupaten Kediri yang bentuknya menyerupai Arc de Triomphe yang berada di Paris, Prancis. SLG mulai dibangun pada 2003 dan diresmikan

pada 2008, yang digagas oleh Bupati Kediri saat itu, Sutrisno. Bangunan ini terletak di Desa Tugurejo, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri, tepatnya di pusat pertemuan lima jalan yang menuju ke Kota Kediri, Pagu, Pare, Pesantren dan Plosoklaten, Kediri. Pendirian monumen ini dikarenakan terinspirasi dari Jongko Jojoboyo, raja dari Kerajaan Kediri abad ke-12 yang ingin menyatukan lima wilayah di Kabupaten Kediri

Monumen Simpang Lima Gumul berlokasi di kawasan yang strategis dan dilengkapi dengan beragam sarana umum, seperti gedung pertemuan, gedung serbaguna, Bank daerah, terminal bus antarkota dan MPU (Mobil Penumpang Umum), pasar TuGu (Sabtu-Minggu) dan sarana rekreasi seperti wisata air Water Park Gumul Paradise Islanda dan juga Taman Hijau SLG. Di Taman Hijau SLG tersebut terdapat Lokomotif uap sebagai salah satu tempat untuk berswafoto.

## **B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

(Oktianingrum, 2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama observasi berlangsung dari pertemuan awal hingga akhir banyak mengalami peningkatan, terlihat dari awal pertemuan masih terdapat anak yang belum berkembang dalam 3 indikator, hingga akhirnya dapat mencapai keterangan berkembang sangat baik dalam kecerdasan kinestetik secara optimal.

(Ivena Gultom et al., 2024) Bahwa perlakuan menggunakan senam aerobik berpengaruh terhadap capaian perkembangan motorik kasar anak usia

5-6 tahun. Senam aerobik memiliki kelebihan mampu meningkatkan perkembangan fisik motorik anak melalui pengulangan gerak secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan kajian pustaka di atas dan sejalan dengan masalah yang telah dirumuskan, maka dapat di susun kerangka berfikir sebagai berikut :

- 1) Permasalahan umum yang berpengaruh pada proses belajar adalah kebugaran pada siswa-siswi. kebugaran jasmani yang baik bagi siswa-siswi dapat menunjang proses dan hasil belajar, terlebih dapat mendukung pula prestasi yang dihasilkannya, baik dalam bidang akademik maupun bidang non akademik, selain itu berakibat pula selain itu kurangnya aktivitas atau kegiatan olahraga senam irama maumere menunjukkan minat dan motivasi siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar maupun hasil belajar menurun karena faktor kurangnya konsentrasi siswa yang di pengaruhi oleh kebugaran jasmani mereka. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani sendiri dapat dilakukan melalui gaya hidup sehat, dan melakukan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau olahraga. Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, maka perlu memelihara kesehatan secara rutin. Salah satu upaya untuk pemeliharaan kesehatan adalah, dengan melakukan aktivitas fisik atau kegiatan olahraga (*World Health Organization, 2016*).

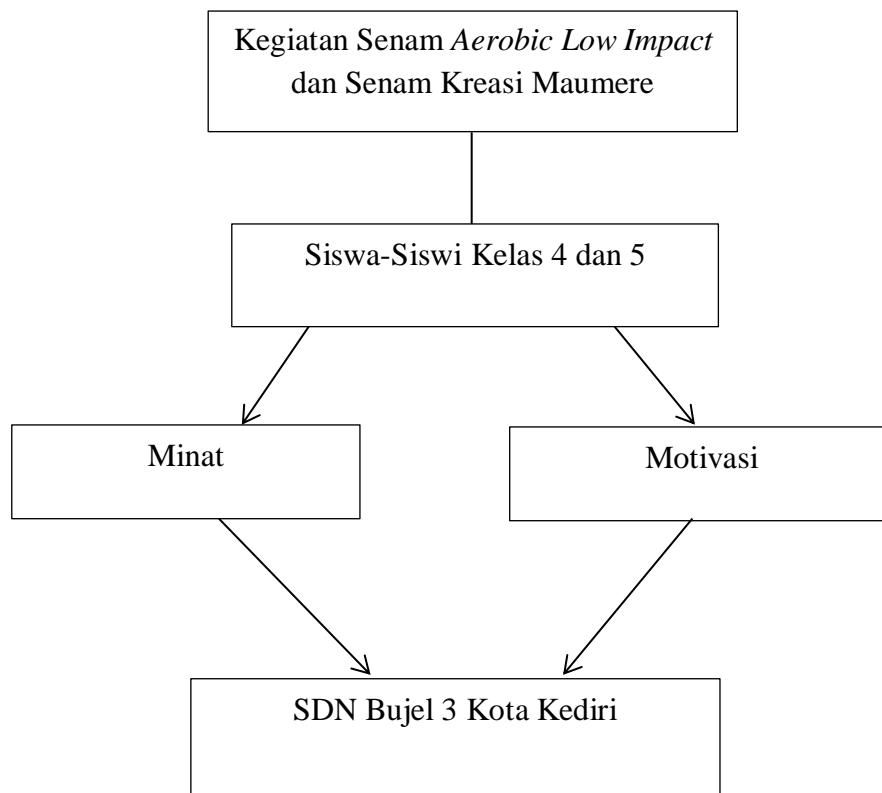
Khususnya melakukan aktivitas atau kegiatan rutin olahraga senam irama maumere.

- 2) Di duga permasalahan awal sebelum penelitian berlangsung adalah kegiatan senam irama maumere yang belum diberikan oleh guru secara efektif. Akibatnya siswa-siswi lebih cepat bosan, kurang fokus untuk mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung, sehingga mengakibatkan hasil belajar yang kurang baik bahkan menurun. Tingkat kebugaran dan kesehatan jasmani pada siswa juga cenderung rendah. Permasalahan lainnya adalah proses pembelajaran yang cenderung monoton dan hanya dilakukan di dalam kelas secara terus menerus, hal tersebut akhirnya mengakibatkan proses pembelajaran tidak diterima secara optimal oleh siswa-siswi, karena jenuh dan tidak bugar. Permasalahan tersebut muncul pada kegiatan rutin senam irama maumere yang tidak dilakukan secara maksimal khususnya pada kelas 4-5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024 yang mengakibatkan kurangnya minat dan motivasi siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere yang berdampak pada kurang fokus pada saat mengikuti proses kegiatan yang diberikan, dan akhirnya berpengaruh pada kurang tersampainya dengan baik manfaat dan tujuan dari diadakan kegiatan ini.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menggunakan metode *Survey* secara langsung guna mengetahui minat dan motivasi dalam



mengikuti senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024, yang di terapkan sebelum proses pembelajaran berlangsung, setiap satu minggu sekali di hari jum'at, dengan tujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani siswa-siswi yang akhirnya berdampak pada proses belajar dan mengajar. Alur kerangka berfikir pada penelitian ini dapat di lihat di bawah ini :



#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan rumusan masalah dapat diambil hipotesis bahwa, untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran, dan kesehatan siswa-siswi dengan harapan siswa-siswi lebih fokus, tidak mudah bosan pada saat melaksanakan proses pembelajaran, agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa, maka dapat dilakukan dengan penerapan kegiatan senam irama maumere sebelum melakukan proses pembelajaran di dalam kelas, dapat di lakukan secara rutin sesuai jadwal yang akan di tentukan, kegiatan tersebut di lakukan dengan tujuan meningkatkan minat dan motivasi dalam mengikuti senam *aerobic low impact* dan kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi metode Penelitian**

Identifikasi metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *survey*. (Dhaifullah et al., 2022, p. 31) Definisi survei adalah penelitian kuantitatif melalui pertanyaan terstruktur yang kepada setiap orang yang kemudian semua jawaban tersebut akan dicatat, kemudian diolah, dan pada akhirnya akan dianalisis oleh peneliti. Teknik pengumpulan data pada umumnya menggunakan kuisioner tertutup, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan.

(Jayusman & Shavab, 2020), Bahwa pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya, dilakukan pada populasi atau sampel tertentu dimana teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan arti pengambilan sampel yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian *survey* dengan pendekatan kuantitatif yang akan digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mendeskripsikan, mengetahui atau menggambarkan seberapa besar minat dan motivasi dalam

mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket, dan dokumentasi sebagai pelengkap, dalam penelitian data yang diperoleh karena akan dideskripsikan atau diuraikan kembali tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Hasil dari penelitian ini merupakan gambaran atau klarifikasi secara sistematis, faktual tentang fakta-fakta atau indikator yang masih bersangkutan dengan seberapa besar minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024.

## **B. Pendekatan dan Teknik Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang suatu topik atau fenomena. Dalam menjalankan penelitian ini, pengumpulan data menjadi salah satu langkah penting dalam memperoleh informasi yang diperlukan. Teknik pengumpulan data yang tepat dan instrumen penelitian yang valid sangat berperan dalam menghasilkan data yang akurat dan dapat diandalkan. Pendekatan dalam Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif

deskriptif, karena peneliti bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat tentang fakta dan karakteristik minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024.

## **2. Teknik penelitian**

Teknik penelitian yang di gunakan adalah metode survey dan menggunakan penelitian deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang ada. Dimana peneliti memberikan uraian mengenai gejala sosial yang di teliti dengan mendeskripsikan nilai dalam variable berdasarkan indikator yang di teliti, tanpa membuat hubungan dan perbandingan dengan jumlah variable yang lainnya.

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Macam-macam pengumpulan data yaitu:

### **a) Angket atau kuesioner**

Yang digunakan sebagai instrumen dalam penelitian kuantitatif. Instrumen ini berisi serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengumpulkan data dari responden. Pertanyaan dapat berupa pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan sesuai dengan kisi-kisi.

### **b) Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlaku. Dokumentasi ini bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang, yang selanjutnya digunakan untuk mendapatkan data yang menggambarkan dan memperlihatkan secara langsung sebagai bukti dan pelengkap. Dokumentasi yang berbentuk gambar atau foto pada saat melakukan kegiatan senam aerobik dan senam kreasi maumere dan pada saat di berikannya angket, sebelum proses pembelajaran mereka di mulai.

Kemudian inti atau point selanjutnya dimasukkan ke dalam langkah-langkah pelaksanaan penelitian survei, seperti:

- a) Merumuskan masalah penelitian dan menentukan tujuan survei.
- b) Menentukan konsep dan hipotesa serta menggali kepustakaan.
- c) Pengambilan populasi dan sampel.
- d) Pembuatan kuisisioner dan instrumen-instrumen.
- e) Perkerjaan lapangan, termasuk memilih dan melatih pewawancara.
- f) Pengolahan data, Analisis dan pelaporan.

## C. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan atau lebih tepatnya di lapangan SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024.

### 2. Waktu penelitian

Berikut ini adalah rangkaian daftar kegiatan yang di laksanakan oleh peneliti:

No	Kegiatan	Maret 2024				April 2024					Mei 2024				Juni 2024			
		Minggu				Minggu					Minggu				Minggu			
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pemberitahuan pada Kepala Sekolah SDN Bujel 3																	
2.	Observasi tempat penelitian																	
3.	Penyusunan instrument																	
4.	Koordinasi dengan pihak sekolah																	
5.	Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data																	
6.	Analisis data hasil penelitian																	
7.	Penyusunan laporan hasil penelitian																	

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas keseluruhan obyek/subyek yang mempunyai kualitas, dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sihombing et al., 2020, p. 316). Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek dan subjek yang terdapat pada wilayah tertentu, dan akan dijadikan sumber untuk melakukan pengambilan data yang memiliki karakteristik dan kuantitas tertentu. Adapun populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu pada, seluruh peserta didik kelas 1 sampai 6 dengan jumlah 130 siswa di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024.

### **2. Sampel**

(Sihombing et al., 2020, p. 317). Sampel adalah bagian besar dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *Purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Maharani & Bernard, 2018, p. 822). Pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan dalam teknik *purposive sampling* ini bisa beragam dan bergantung pada kebutuhan dari



penelitian yang akan dilakukan, hal ini sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan, memiliki sampel yaitu 49 Siswa-siswi pada masing-masing kelasnya, sampel pada kelas 4 (21 anak), dan kelas 5 (28 anak) di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representif (mewakili), dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

**Tabel 3. 1 Kelas dan Jumlah Siswa**

KELAS	JUMLAH SISWA
4	21
5	28
JUMLAH TOTAL	49

## **E. Instrumen Penelitian**

### **1. Pengembangan Instrumen**

Instrumen penelitian ialah suatu cara atau sebagai alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang telah di peroleh. Instrumen pada penelitian yang akan digunakan yaitu Angket atau kuesioner. Dalam penelitian, menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengukur dan menganalisis data secara statistik (Ardiansyah et al., 2023, p. 2)

Analisis statistik deskriptif menurut (Siregar, 2021, p. 42) adalah *statistic* yang mempelajari tata cara mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penelitian yang berwujud angka-angka, agar dapat memberikan gambaran yang teratur, ringkas dan

jelas mengenai suatu gejala, keadaan peristiwa, sehingga dapat ditarik pengertian atau makna tertentu. Dengan 26 pernyataan sesuai dengan indikator dan dengan alternatif jawaban. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

**Tabel 3. 2 Skala Likert**

Pernyataan positif		Pernyataan negative	
Sangat Setuju	Skor 5	Sangat Setuju	Skor 1
Setuju	Skor 4	Setuju	Skor 2
Netral	Skor 3	Netral	Skor 3
Tidak Setuju	Skor 2	Tidak Setuju	Skor 4
Sangat Tidak Setuju	Skor 1	Sangat Tidak Setuju	Skor 5

(Bahrn, Alifah, & Mulyono, 2018; Saputra & Nugroho, 2017),  
didalam (Pranatawijaya et al., 2019, p. 129).

Kemudian untuk jumlah pernyataan yang disediakan oleh peneliti dalam angket yaitu sebanyak 26 pernyataan, yang selanjutnya di berikan, dan di isi oleh responden. Dengan 2 faktor yaitu, faktor *internal* dan *ekxternal* sebagai komponen penyusun sebuah variable, 10 indikator sebagai alat ukur dalam proses pencapai tujuan, dari minat dan dan motivasi siswa-siswi kelas 4-5 dalam mengikuti senam *aeobic low impact* dan senam kreasi maumere di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun ajaran 2023-2024, diantara lain :

**Tabel 3. 3 Kisi-kisi Pertanyaan Angket Minat**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	NO item	
			+	-
Minat Mengikuti kegiatan senam aerobic dan senam kreasi maumere.	Perasaan Senang	Bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam <i>aerobic low impact</i> dan senam kreasi maumere	1	4
		Bersemangat melaksanakan senam <i>aerobic low impact</i> dan senam kreasi maumere	3	2
	Perhatian	Antusias dalam mengikuti kegiatan senam <i>aerobic low impact</i> dan kreasi maumere	8	6
		Konsentrasi dalam mengikuti kegiatan senam <i>aerobic low impact</i> dan senam kreasi maumere	16	5
	Ketertarikan	Kertarik dengan kegiatan	9	13
		Rasa ingin tahu	11	12
	Pengetahuan	Pengetahuan yang luas	10	14
		Manfaat kegiatan senam	15	7

**Tabel 3. 4 Kisi-kisi Pertanyaan Angket Motivasi**

variabel	Faktor-faktor	Indikator	No item	
			+	-
Motivasi Dalam mengikuti kegiatan senam <i>aerobic low impact</i> dan senam kreasi maumere	Intrinsik	Kebutuhan	21	18
		Harapan	25	-
		Minat	20	17
	Ekstrisik	Dorongan Guru/ Teman	26	23
		Lingkungan	24	19
		Imbalan	22	-

## 2. Validitas dan Realibilitas Instrumen

### a. Validitas

Validitas adalah alat untuk mengukur ke validan suatu data. Dalam penelitian pengumpulan data yang akan di gunakan berupa kuesioner yang disusun harus mengukur apa yang akan diukur sesuai dengan kriteria. Setelah kuesioner tersebut telah tersusun kemudian teruji validitasnya, maka penyusunan instrument penelitian ini dapat dilakukan dengan membuat draft angket sesuai dengan kisi-kisi yang sudah dibuat sebelumnya. Kemudian sebelum kuesioner angket digunakan, untuk mengetahui validitas dan rebilitas kepada para ahli di bidangnya, dan yang memiliki kompetensi di bidang ahli sesuai dengan kriteria. Berdasarkan kriteria tersebut di pilih dua orang ahli materi yaitu :

- 1) Dr. Puspodari, M. Pd. Selaku dosen ahli dibidang senam irama
- 2) Dr. Vivi Ratnawati, S. Pd. M. Psi. Selaku dosen ahli dibidang psikologi.

Selanjutnya setelah di lakukan uji kepada para ahli dan uji pemahaman Bahasa kemudian kuesioner di uji cobakan pada responden yang mempunyai karakteristik sama dengan sampel pada penelitian ini. Uji coba instrument ini dilakukan pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun ajaran

2023/2024, kemudian di lakukan analisis menggunakan *SPSS For Windows Versi .25*. Sedangkan untuk mengetahui skor masing-masing item pertanyaan valid atau tidak, maka ditetapkan kriteria statistik sebagai berikut :

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{M(k - M)}{k(s_t^2)} \right\}$$

$r_i$  = reliabilitas internal instrumen

$k$  = jumlah item soal dalam instrumen

$M$  = rata-rata skor total

$s_t^2$  = varians total

- a. Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan bernilai positif, maka variabel tersebut valid.
- b. Jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel, maka variabel tersebut tidak valid.

#### **b. Reliabilitas**

Reliabilitas adalah kekonsistenan alat ukur yang artinya alat ukur atau instrument yang di gunakan berulang-ulang dapat diandalkan. Pengertian lain dari reabilitas adalah *internal consistency* atau ke konsistenan dari persepsi responden pada masing-masing item dalam masing-masing variable.

Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu atau dapat diartikan bahwa data bisa dipercaya dan dapat diandalkan. Untuk mencari koefisien reliabilitas dapat dilakukan

dengan menggunakan rumus Teknik *Cronbach Alpha*. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha*  $> 0,70$  (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017).

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Sumber Dan Langkah-langkah Pengumpulan Data**

#### **a. Sumber Data**

Tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, jika peneliti tidak mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapat data yang memenuhi standar, karena berhubungan dengan data yang akan di peroleh.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberi kuesioner kepada siswa-siswi Sd khususnya pada kelas 4 dan 5. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti meminta responden untuk melihat arahan untuk mengisi kuesioner terlebih dahulu. Setelah itu, responden dipersilahkan mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti, yaitu kuesioner Minat dan Motivasi, dan langsung dikumpulkan pada hari itu juga setelah pengisian angket selesai.

#### **b. Langkah-langkah Pengumpulan Data**

Langkah-langkah pengembangan instrumen tersebut dilakukan dalam rangka untuk menghasilkan suatu instrumen yang baku. Dengan demikian instrument dari minat dan motivasi siswa-siswi kelas 4 dan 5 dalam mengikuti kegiatan senam

*aerobic low impact* dan senam kreasi maumere di SDN Bujel 3 Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024, yang dihasilkan ini diharapkan dapat digunakan untuk mengumpulkan data, informasi dari responden, melalui angket /kuesioner yang di gunakan dalam penelitian *Skala Likert*. Angket/ kuesioner ini merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data ini diperoleh dari kuesioner yang telah disebarikan kepada mahasiswa melalui kuesioner, atau angket. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang dibuat berdasarkan indikator-indikator yang dibuat dari variabel penelitian yang harus direspon oleh responden, menurut (Oktary et al., 2021). Untuk menghitung kuesioner menggunakan *Skala Likert* metode ini dilakukan dengan cara menyebarkan lembaran pertyataan terlebih dahulu yang tentunya berkaitan dengan permasalahan penelitian ini kepada responden yaitu kepada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun ajaran 2023/2024.

Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik yang harus ditempuh dalam menyusun instrument, terdapat beberapa langkah, yaitu:

- a) Penentuan aspek-aspek minat dan motivasi dalam mengikuti senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere.
- b) Perumusan kisi-kisi minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere.
- c) Penyusunan butir-butir pernyataan angket minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere.
- d) Analisis hasil tes angket yang telah dibagikan, dan di isi oleh para siswa-siswi sd kelas 4 dan 5 di Sdn Bujel 3 Kota Kediri.
- e) Pengujian validitas isi.
- f) Pengujian reliabilitas instrumen.

### **G. Teknik Analisis Data**

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Penggunaan analisis data dapat di laksanakan dengan dua jenis analisa yaitu, analisis statistik dan analisis non statistik. Karena data yang



terkumpul berupa angka, maka peneliti akan menggunakan analisis statistik, Dengan teknik analisis statistik maka objektivitas dari penelitian akan lebih valid dan analisis statistic sendiri dapat memberikan keefesienan dan efektifitas kerja karena dapat membuat data menjadi lebih rinci. Metode analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif dengan perhitungan rumus untuk memperoleh frekuensi atau angka presentasi:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

DP = Deskriptif Presentase (%)

n = Skor yang diperoleh

N = Jumlah total skor responden

(Wirnantika et al., 2017, p. 243)

**Tabel 3.5 Kategori Penilaian Rentang Skor**

No	Alternatif Jawaban	Skor
1	$X > M + 1,5SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < M \leq + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < M \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

X : Skor responden ( nilai yang dihasilkan siswa)

M : Mean/ rata-rata

SD : Standar Deviasi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Validasi Instrumen

Untuk mendapatkan data dan informasi yang terjamin dan juga objektif dalam penelitian ini dibutuhkan alat ukur yang baik. Karakteristik alat ukur yang baik adalah alat ukur yang dapat memberikan hasil dan informasi terpercaya, realibel dan valid. Maka dari itu sebelum melakukan penelitian peneliti memvalidasi angket minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere, dari hasil validasi yang terakhir menunjukkan jika angket minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere layak dan dapat digunakan sebagai instrument penelitian, adapun hasil yang dapat dilihat selengkapnya pada lampiran 3. Adapun hasil uji validitas dan reliabilitas yang sebelumnya sudah diuji cobakan terlebih dahulu oleh peneliti menggunakan angket minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere yang hasilnya disajikan pada table di bawah ini.

1. Hasil Validitas Angket Minat dan Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere.

## a. Angket Minat

**Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Minat 4 & 5 Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere**

Status	Item Minat kelas 4	Jumlah Item
Valid	1,2,3,4,5,7,8,11,12,13,14	14 item
Tidak Valid	6,9,15,16	4 item
Status	Item Minat kelas 5	Jumlah Item
Valid	18,19,20,23,24	5 item
Tidak Valid	17,21,22,25,26	5 item

Sumber: Lampiran 5

Pada table 4.1 terlihat bahwa terdapat 16 butir pernyataan yang di nyatakan valid dan tidak ada butir pernyataan yang tidak valid.

## b. Angket Motivasi

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Motivasi Kelas 4 & 5 Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere**

Status	Item Minat kelas 4	Jumlah Item
Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14,16	14 item
Tidak Valid	11,12,13,15	4 item
Status	Item Minat kelas 5	Jumlah Item
Valid	16,18,19,20,21,22,23,24,25	8 item
Tidak Valid	17,26	2 item

Sumber: Lampiran 5

Pada table 4.2 terlihat bahwa terdapat 10 butir pernyataan yang di nyatakan valid dan tidak ada butir pernyataan yang tidak valid.

## 2. Hasil Uji Reliabilitas Angket Minat dan Motivasi

Berikut adalah hasil dari uji reabilitas angket minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere.

**Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Pernyataan Kelas 4 & 5**

Reliability Statistics			
Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	Keterangan
Minat	0,869	12	Reliabel
Motivasi	0,778	5	Reliabel

Sumber: *output SPSS*

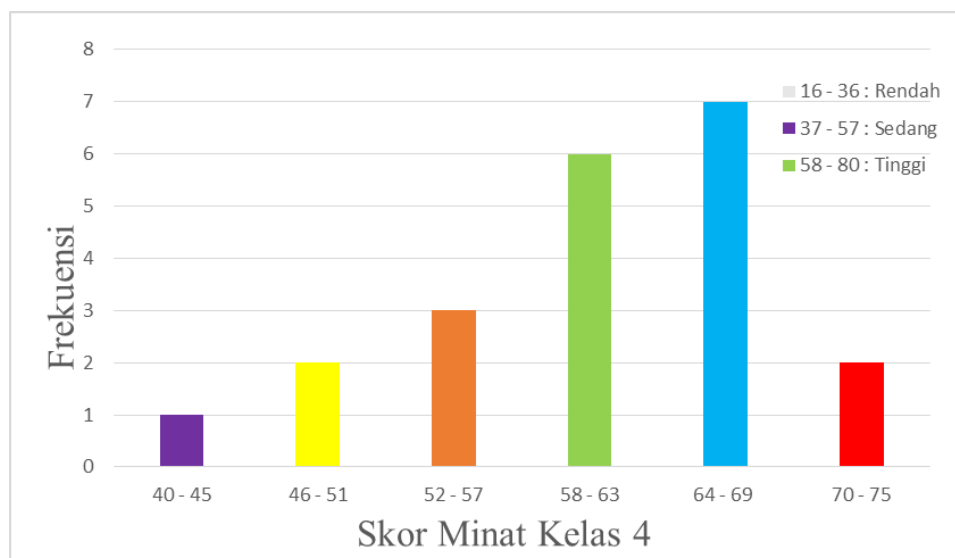
### B. Deskripsi Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere

Berikut adalah asil data angket minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024:

**Tabel 4. 4 Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

No	Interval Skor Minat	Minat kelas 4	
		Frekuensi	Presentase
1	40 – 45	1	4,7%
2	46 – 51	2	9,5%
3	52 – 57	3	14,2%
4	58 – 63	6	28,5%
5	64 – 69	7	33,4%
6	70 – 75	2	9,5%

Berikut jika tabel di atas jika di perlihatkan dalam bentuk diagram batang, akan nampak seperti gambar berikut ini:



**Gambar 4. 1 Diagram Batang Skor Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

Berdasarkan pada tabel 4.4 dan gambar 4.1 diagram batang di atas, diketahui prosentase rata-rata pada minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 33,4% dari 21 siswa-siswi kelas 4 yang memperoleh rata-rata skor 64 – 69 dengan kategori Tinggi.

Dari hasil data angket minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 yang kemudian dianalisis secara deskriptif dan memperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

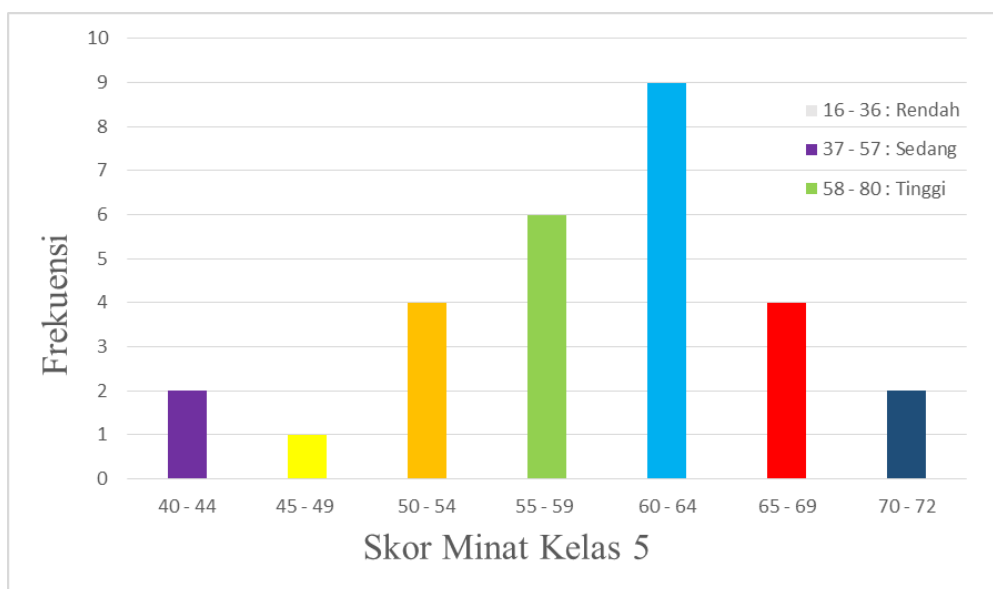
No	Keterangan	Nilai
1	<i>Mean</i>	60.71
2	<i>Std. Deviantion</i>	7.951
3	<i>Minimum</i>	40
4	<i>Maximum</i>	73
5	<i>Sum</i>	1275

Berdasarkan pada tabel 4.5 diatas diketahui prosentase rata-rata minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 60.71 dengan *Std.Deviantion* 7.951. Sedangkan nilai *Minimum* minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 sebesar 40 dan nilai *Maxsimum* 73.

**Tabel 4. 6 Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

No	Interval Skor Minat	Minat kelas 5	
		Frekuensi	Presentase
1	40 – 44	2	7,1%
2	45 – 49	1	3,5%
3	50 – 54	4	14,2%
4	55 – 59	6	21,4%
5	60 – 64	9	32,1%
6	65 – 69	4	14,2%
7	70 – 72	2	7,1%

Berikut jika tabel di atas jika di perlihatkan dalam bentuk diagram batang, akan nampak seperti gambar berikut ini:



**Gambar 4. 2 Diagram Batang Skor Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

Berdasarkan pada tabel 4.6 dan gambar 4.2 diagram batang di atas, diketahui prosentase rata-rata minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 32,1% dari 28 siswa-siswi kelas 5 yang memperoleh rata-rata skor 60 – 64 dengan kategori Tinggi.

Dari hasil data angket minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 yang kemudian dianalisis secara deskriptif dan memperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

No	Keterangan	Nilai
1	<i>Mean</i>	58.93
2	<i>Std. Deviantion</i>	8.050
3	<i>Minimum</i>	40
4	<i>Maximum</i>	72
5	<i>Sum</i>	1650

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui prosentase rata-rata minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 58.93 dengan *Std.Deviantion* 8.050. Sedangkan nilai *Minimum* minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan



senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 sebesar 40 dan nilai *Maxsimum* 72.

### C. Deskripsi Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low*

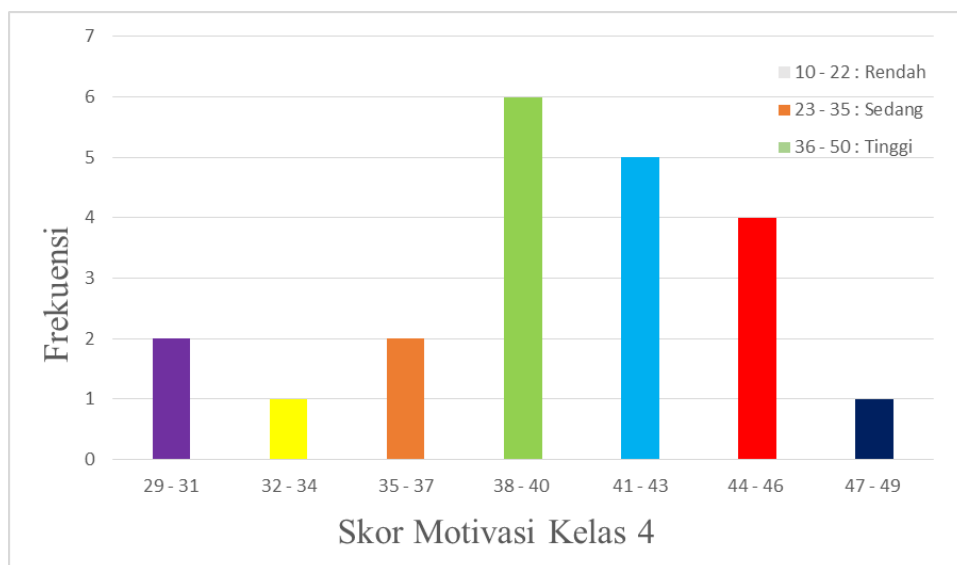
#### *Impact* dan Senam Kreasi Maumere

Berikut adalah asil data angket motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024:

**Tabel 4. 8 Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

No	Interval Skor Motivasi	Motivasi kelas 4	
		Frekuensi	Presentase
1	29 – 31	2	9,5%
2	32 – 34	1	4,76%
3	35 – 37	2	9,5%
4	38 – 40	6	28,5%
5	41 – 43	5	23,8%
6	44 – 46	4	19,04%
7	47 – 49	1	4,7%

Berikut jika tabel di atas jika di perhatikan dalam bentuk diagram batang, akan nampak seperti gambar berikut ini:



**Gambar 4. 3 Diagram Batang Skor Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

Berdasarkan tabel 4.8 dan gambar 4.3 diagram batang di atas, diketahui prosentase rata-rata motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 23,8% dari 21 siswa-siswi kelas 4 yang memperoleh rata-rata skor 38 – 40 dengan kategori Sedang dan Tinggi.

Dari hasil data angket motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 yang kemudian dianalisis secara deskriptif dan memperoleh hasil sebagai beriku

**Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

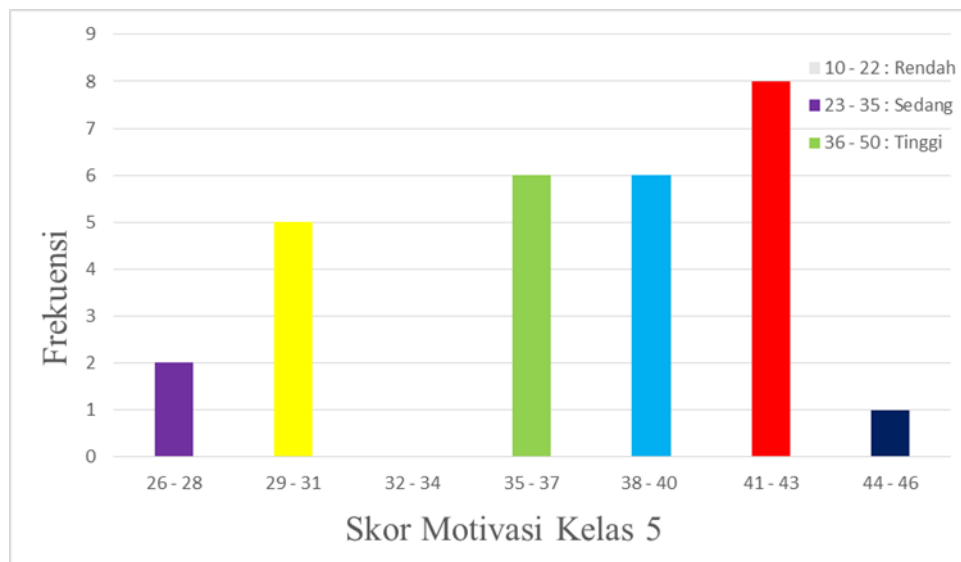
No	Keterangan	Nilai
1	<i>Mean</i>	39.67
2	<i>Std. Deviantion</i>	4.943
3	<i>Minimum</i>	29
4	<i>Maximum</i>	48
5	<i>Sum</i>	833

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui prosentase rata-rata minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 39.67 dengan *Std.Deviantion* 4.943. Sedangkan nilai *Minimum* minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 sebesar 29 dan nilai *Maxsimum* 48.

**Tabel 4. 10 Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

No	Interval Skor Motivasi	Motivasi kelas 5	
		Frekuensi	Presentase
1	26 – 28	2	7,15%
2	29 – 31	5	17,85%
3	32 – 34	0	0%
4	35 – 37	6	21,42%
5	38 – 40	6	21,42%
6	41 – 43	8	28,57%
7	44 – 46	1	3,5%

Berikut jika tabel di atas jika di perlihatkan dalam bentuk diagram batang, akan nampak seperti gambar berikut ini:



**Gambar 4. 4 Diagram Batang Skor Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

Berdasarkan tabel 4.10 dan gambar 4.4 diagram batang di atas, diketahui prosentase rata-rata motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 28,57% dari 28 siswa-siswi kelas 4 yang memperoleh rata-rata skor 41 – 43 dengan kategori Tinggi.

Dari hasil data angket motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 yang kemudian dianalisis secara deskriptif dan memperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

No	Keterangan	Nilai
1	<i>Mean</i>	36.89
2	<i>Std. Deviantion</i>	5.384
3	<i>Minimum</i>	26
4	<i>Maximum</i>	44
5	<i>Sum</i>	1033

Berdasarkan tabel 4.11 diketahui prosentase rata-rata motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, sebesar 36.89 dengan *Std.Deviantion* 5.384. Sedangkan nilai *Minimum* motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam

kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 sebesar 26 dan nilai *Maximum* 44.

#### **D. Pembahasan**

##### **1. Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa prosentase minat dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 adalah pada kelas 4 yaitu masuk dalam kategori Tinggi dengan prosentase sebanyak 33,4% dari 21 peserta didik dengan rata-rata 60.71. Sedangkan pada kelas 5 yaitu dengan prosentase sebesar 32,1% dari 28 peserta didik dengan rata-rata 58.93 dan masuk dalam kategori Tinggi. Hal ini terjadi karena siswa-siswi terbiasa dengan adanya kegiatan senam yang di adakan oleh pihak sekolah ini, namun keadaan ini bukan berarti bahwa mereka mengerti dan memahami akan manfaat dari kegiatan senam *aerobic low impact* maupun senam kreasi maumere yang diberikan oleh pihak sekolah dengan maksud dan tujuan yang baik untuk kesehatan dan kebugaran jasmani pada siswa-siswi Sd.

Senada dengan teori menurut (Warsito, 2019), di dalam (Utami et al., 2020, pp. 23–28) Minat merupakan tanda atau rasa suka dan

ketertarikan seseorang terhadap suatu hal yang ada dihadapannya tanpa adanya suatu paksaan. Hal ini menjelaskan bahwa dari minat yang dimiliki setiap individu dari masing-masing peserta didik itu sendiri menunjukkan seberapa besar ketertarikan peserta didik dalam mengikuti kegiatan senam yang diberikan oleh pihak sekolah. Peran guru dalam hal ini sangatlah penting untuk menjelaskan terkait tujuan dan manfaat sebenarnya dengan adanya kegiatan ini oleh pihak sekolah, agar peserta didik memahami betul maksud dan tujuan ataupun manfaat dari kegiatan ini, karena apabila peserta didik paham kemudian juga merasa senang ataupun tertarik maka akan memiliki kecenderungan berminat untuk mengikuti kegiatan dengan senang hati tanpa paksaan, yang akhirnya berpengaruh dan menentukan derajat atau kesuksesan kegiatan senam yang diberikan seminggu satu kali oleh pihak sekolah ini, agar tidak berjalan sia-sia.

## **2. Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwa prosentase motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024 adalah pada kelas 4 masuk dalam kategori yaitu dengan prosentase sebanyak 28,5% dari 21 peserta didik dengan rata-rata 39.67 dan kategori Tinggi. Sedangkan

pada kelas 5 yaitu dengan sebesar 28,57% dari 28 peserta didik dengan rata-rata 36.89 dengan kategori Tinggi. Prosentase dari setiap frekuensi memiliki hasil yang hampir mendekati Hal ini terjadi karena kecenderungan dari peserta didik dalam melakukan aktivitas berbeda-beda dalam setiap individunya, tidak semua siswa-siswi menyukai dan mengerti bahkan menerima dengan baik akan manfaat dari kegiatan senam *aerobic low impact* maupun senam kreasi maumere yang diberikan oleh pihak sekolah dengan maksud dan tujuan yang baik untuk kesehatan dan kebugaran jasmani siswa-siswi Sd, peserta didik mungkin secara sadar mengikuti kegiatan tersebut tanpa adanya perintah dan dengan kemauan sendiri, dengan kata lain bahwa kegiatan tersebut bagi mereka sudah menjadi salah satu kegiatan yang paten sama halnya dengan melaksanakan atau mengikuti kegiatan upacara yang bersifat wajib, namun tanpa kurangnya perhatian apakah dalam kegiatan ini mereka sudah mengetahui manfaat dan tujuan sebenarnya yang ingin di rasakan oleh peserta didik.

Senada dengan teori menurut (Sarwono, 2015), di dalam (Hasyim, Cinnong, Amar, & Pirri, 2023) kebudayaan adalah cara individu berpikir, berperilaku dan cara individu bertingkah laku yang menjadi ciri khas suatu bangsa atau masyarakat. Motivasi sebagai dorongan yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik untuk mengadakan perubahan tingkah laku, motivasi sendiri juga menjadi salah satu aspek psikologis yang dapat dipengaruhi oleh, faktor internal



seperti diri sendiri pada tiap siswa-siswi , yang sering di sebut sebagai motivasi murni atau sebenarnya yang timbul dalam diri peserta didik , dan faktor eksternal sendiri seperti orang lain, keluarga, dan budaya. Dengan begitu ada kemungkinan peserta didik belum menyadari pentingnya dari tujuan atau manfaat dari diberikannya kegiatan senam ini oleh pihak sekolah, motivasi ekstrinsik sendiri masih sangat di perlukan di sekolah sebab tidak semua dalam kegiatan senam berlangsung dapat menarik minat siswa, dan disinilah guru berperan penting untuk memberikan dan membangkitkan motivasi dari peserta didik.

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat di ambil kesimpulan bahwa:

1. Minat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, pada kelas 4 sebesar 33,4% dari 21 peserta didik dengan rata-rata 60.71 dengan kategori tinggi. Sedangkan pada kelas 5 yaitu dengan rata-rata sebesar 32,1% dari 28 perserta didik dengan rata-rata 58.93 dengan kategori tinggi.
2. Motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024, pada kelas 4 masih dibawah rata-rata yaitu sebanyak 28,5% dari 21 peserta didik dengan rata-rata 39.67 dengan kategori tinggi. Sedangkan pada kelas 5 yaitu dengan sebesar 28,57% dari 28 perserta didik dengan rata-rata 36.89 dengan kategori Tinggi.
3. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pentingnya peran guru dalam menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan senam kepada siswa untuk meningkatkan minat dan motivasi mereka sangatlah penting. Ini sesuai dengan kebutuhan untuk membangkitkan motivasi ekstrinsik agar kegiatan senam dapat lebih menarik bagi siswa,

sehingga mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan lebih efektif.

## **B. IMPLIKASI**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait hasil penelitian ini adalah:

### 1. Implikasi Teoritis

Dari minat yang kuat dapat menimbulkan usaha yang sungguh-sungguh, dan pantang menyerah dalam menghadapi rintangan. Jika dari siswa-siswi memiliki rasa ingin tahun dan belajar untuk memahami maka akan cepat mengerti dan memahami dari maksud dan tujuan dari setiap hal yang di sampaikan. Kemudian dengan motivasi yang dapat mendorong seseorang untuk mencapai dan melakukan berbagai hal dengan sendirinya tanpa paksaan dan dengan inisiatif pada diri sendiri. Dengan beberapa hal tersebutlah yang mendasari pentingnya menanamkan minat dan motivasi pada siswa untuk mewujudkan kegiatan yang berhasil dan bermanfaat.

### 2. Implikasi Praktis

- a. Dengan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan sekolah dan guru untuk mengontrol minat ataupun motivasi yang dimiliki oleh siswa-siswi untuk keberhasilan kegiatan yang di berikan.
- b. Hasil penelitian ini juga bisa digunakan sebagai tolak ukur dari tingkat minat dan motivasi dalam mengikuti kegiatan senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere pada siswa-siswi

kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

### **C. SARAN-SARAN**

Dari hasil penelitian yang di peroleh dari uraian sebelumnya di sampaikan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Sekolah

Mampu memilih waktu pelaksanaan kegiatan yang tepat, agar pelaksanaan kegiatan berlangsung secara maksimal, menyampaikan dan memastikan betul apakah setiap manfaat dan tujuan dari di adakannya kegiatan tersebut sudah di fahami betul.

#### 2. Bagi Guru

Guru dapat menumbuhkan minat dan motivasi pada peserta didik dalam mengikuti kegiatan senam yang diberikan , dengan fokus pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi minat dan motivasi dengan harapan kegiatan terlaksana dengan lancar dan peserta didik memahami tujuan dan manfaat dari kegiatan tersebut.

#### 3. Bagi Peserta Didik

Baiknya dapat menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang kondusif dan teratur, yang menjadikan pencapaian keberhasilan dari kegiatan senam yang di berikan dan di adakan oleh pihak sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin Nisa. (2015). Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *II*(1), 1–9.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arfanda, P. E., Hasmyati, H., Syahrudin, S., Aprilo, I., Arimbi, A., Mappaompo, M. A., Latuheru, R. V., Puspodari, P., & Putera, S. H. P. (2023). Rote Low Impact Aerobics Dance and Video Low Impact Aerobics Dance Can Increase Concentration in Adolescents. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, *8*(1), 21–28. <https://doi.org/10.26740/jossae.v8n1.p21-28>
- Astini Ni, W., & Rini Purwati, N. . (2020). Strategi Pembelajaran Matematika Berdasarkan Karakteristik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Emasains*, *IX*(1), 1–8.
- Aziizu, B. Y. A. (2015). Tujuan Besar Pendidikan Adalah Tindakan. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 295–300. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13540>
- Dalimunthe, M. I. (2020). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Pemahaman Akuntansi Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi. *Jurnal Mutiara Akuntansi*, *5*(2), 99–108. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMA/article/view/1381/1183>
- Damayanti, A. F., & Hasibuan, A. T. (2021). the History of Gymnastics and Types of Gymnastics in Sd/Mi. *Abdau: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, *4*(2), 208–222. <https://doi.org/10.36768/abdau.v4i2.201>
- Dhaifullah, I. R., Muttanifudin H, M., Ananda Salsabila, A., & Ainul Yaqin, M. (2022). Survei Teknik Pengujian Software. *Journal Automation Computer Information System*, *2*(1), 31–38. <https://doi.org/10.47134/jacis.v2i1.42>
- Firdaus, M. (2022). Pengaruh Senam Aerobik High Impact dan Low Impact

- terhadap Kadar Lemak pada Karang Taruna Putra. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 407–413.
- Friantini, R. N., & Winata, R. (2019). Analisis Minat Belajar pada Pembelajaran Matematika. *JPMI (Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia)*, 4(1), 6. <https://doi.org/10.26737/jpmi.v4i1.870>
- Gandasari, M. F., Manurung, J. S. R., Arisman, Anugrarista, E., Yantiningsih, E., Siskariyanti, & Riswandi, N. (2021). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 108–114. <http://jba.ppj.unp.ac.id/index.php/jba/article/view/90/81>
- Haikal, H., & Nugroho, E. D. (2023). Senam Sekuman dan Promosi Kesehatan Melalui Video untuk Mengatasi Faktor Risiko TBC di Kelurahan Pekunden Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(4), 1175–1180. <https://doi.org/10.54082/jamsi.808>
- Indrawathi, N. L. P. (2015). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN MIX IMPACT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN (FPOK) IKIP PGRI BALI TAHUN PELAJARAN 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 70–80.
- Ivena Gultom, Simatupang, D., & Damanik, S. H. (2024). The Influence of Aerobic Exercise on Gross Motor Development Achievements in Children Aged 5-6 Years at St Antonius Kindergarten 2 Medan Academic Year 2023/2024. *Asian Journal of Applied Education (AJAE)*, 3(1), 55–62. <https://doi.org/10.55927/ajae.v3i1.7832>
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>

- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i5.p819-826>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.23>
- Oktary, B. F., Ramashar, W., & Suci, R. G. (2021). Faktor yang Memengaruhi Minat Mahasiswa Berinvestasi di Pasar Modal Melalui Galeri Investasi di Pekanbaru. *Prosiding Seminar Nasional Ekonomi, Bisnis & Akuntansi*, 1, 39–52.
- Oktianingrum, D. M. (2024). *Maumere ( Gemu Fa Mire ): Pembelajaran Tari Kreasi Baru untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*. 7(4), 414–421.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Puspodari. (2021). Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan Senam Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 207–211. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1296>
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Merdeka Belajar, November*, 289–302.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). PJOK Teaching and Learning Process during the Covid 19 Pandemic. *Journal STAND: Sport and Development*, 1(01), 112–119.
- Riyan, Setiawati, E., & Hendrianingtyas, M. (2018). Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesia Terhadap Kinerja Fungsi Eksekutif pada Anak dengan Underweight. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 74–80.
- Sianipar, H. H., Sihombing, S., Hasibuan, R., & Sijabat, O. P. (2023). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri 122345 Pematang Siantar. *Jurnal Diversita*, 9(1), 59–67.

<https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8100>

- Sihombing, S., Sipayung, R., & Tanjung, D. S. (2020). Pengaruh Perhatian Orangtua Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Di Kelas Iv Sd Negeri 097350 Parbutaran Simalungun. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10(4), 314–322. <https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i4.20936>
- Siregar, I. A. (2021). Analisis Dan Interpretasi Data Kuantitatif. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 39–48. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.25>
- Sulistiyana, C. S. (2022). Pelatihan Senam Maumere Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 11–18. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v3i1.344>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Taufiq, A. (2014). Hakikat Pendidikan di Sekolah Dasar. *Pendidikan Anak Di SD*, 1(1), 1–37. <http://repository.ut.ac.id/4122/1/PDGK4403-M1.pdf>
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Utami, W. D., Rahma, S. B., & Anggraini, I. A. (2020). Analisis Minat dan Bakat Peserta didik terhadap Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(1), 23–28. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/index%0ATerampil>:
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11898](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898)



# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Lampiran Kisi-kisi Angket Minat, Kisi-kisi Pernyataan Angket

### Motivasi

#### KISI-KISI PERNYATAAN ANGKET MINAT

Variabel	Indikator	Sub Indikator	NO item	
			+	-
Minat Mengikuti kegiatan senam aerobic dan senam kreasi maumere.	Perasaan Senang	Bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere	1	4
		Bersemangat melaksanakan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere	3	2
	Perhatian	Antusias dalam mengikuti kegiatan senam <i>aerobic</i> dan kreasi maumere	8	6
		Konsentrasi dalam mengikuti kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere	16	5
	Ketertarikan	Kertarik dengan kegiatan	9	13
		Rasa ingin tahu	11	12
	Pengetahuan	Pengetahuan yang luas	10	14
		Manfaat kegiatan senam	15	7

#### KISI-KISI PERNYATAAN ANGKET MOTIVASI

Variable	Faktor-faktor	Indikator	No item	
			+	-
Motivasi Dalam mengikuti kegiatan senam aerobic dan senam kreasi maumere	Intrinsik	Kebutuhan	21	18
		Harapan	25	-
		Minat	20	17
	Ekstrinsik	Dorongan Guru/ Teman	26	23
		Lingkungan	24	19
		Imbalan	22	-

## Lampiran 2 Instrumen Penelitian

### A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Peserta Didik :

Kelas :

No. Absen :

Jenis Kelamin :

Usia :

### B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas diri.
2. Baca dengan teliti setiap pertanyaan.
3. Pilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda (  $\checkmark$  ) pada kolom di samping pertanyaan, dengan ketentuan jawaban sebagai berikut :

Sangat setuju = SS

Setuju = S

Netral = N

Tidak Setuju = TS

Sangat Tidak Setuju = STS

4. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam menjawab angket ini.  
Contoh Pengisian Angket :

NO.	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya bersemangat dengan kegiatan senam irama maumere	$\checkmark$				

### C. PERTANYAAN

#### 1. Minat Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere

NO	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa senang mengikuti senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere					
2	Saya malas setiap ada kegiatan senam					
3	Saya sangat aktif bergerak pada saat kegiatan senam di berikan					
4	Sebaiknya kegiatan ini di tiadakan, karena membosankan					
5	Ketika kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere berlangsung saya lebih memilih untuk diam ditempat, dan banyak berbicara bersama dengan teman yang lainnya					
6	Saya merasa tidak berminat dengan kegiatan senam <i>aerobic</i> maupun senam kreasi maumere					
7	Kegiatan senam irama maumere ini tidak sepenuhnya bermanfaat untuk saya					
8	Saya selalu mengikuti kegiatan dengan tertib					
9	Saya selalu menantikan kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere berlangsung setiap harinya					
10	Saya bersungguh-sungguh dalam mengikuti gerakan senam yang di berikan					
11	Saya selalu mencoba untuk selalu aktif mengikuti kegiatan					

12	Saya merasa tidak tau tujuan diadakannya kegiatan senam ini					
13	Saya tidak memperhatikan seluruh rangkaian kegiatan senam					
14	Saya tidak memiliki pengetahuan pada gerakan senam <i>aerobic</i> maupun senam kreasi maumere, dan tidak ingin tahu					
15	Saya mengetahui ada banyak sekali manfaat pada kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere bagi diri saya sendiri					
16	Saya selalu memperhatikan setiap arahan atau contoh gerakan senam oleh insruktur senam dengan baik					

**2. Angket Motivasi Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi Maumere**

17	Saya lebih suka melakukan pembelajaran di kelas dari pada mengikuti kegiatan yang berada di luar kelas, seperti adanya kegiatan senam					
18	Saya tidak suka mengikuti kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere ini karena menjadi berkeringat					
19	Saya tidak suka mengikuti kegiatan ini di lapangan karena terlalu banyak bergerak dan membuat lelah					
20	Saya sangat menyukai kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere ini karena menjadikan tempat kami untuk mengeksresikan diri					
21	Saya merasa dengan adanya kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere ini					

	dapat menghilangkan kebosanan sebelum pembelajaran di mulai					
22	Saya mengikuti gerakan senam dengan baik, sesuai dengan gerakan instruktur senam					
23	Saya tidak suka mengikuti gerakan senam <i>aerobic</i> maupun senam kreasi maumere dengan baik, karena saya ingin melakukan gerakan dengan sesuka hati					
24	Saya terkadang mempraktekkan gerakan senam <i>aerobic</i> atau senam kreasi maumere di rumah					
25	Saya mengikuti kegiatan senam <i>aerobic</i> dan senam kreasi maumere ini agar tubuh lebih sehat dan bugar					
26	Guru Olahraga saya selalu memberikan motivasi agar siswa-siswi tetap semangat juga gembira saat melakukan kegiatan senam <i>aerobic</i> dan kreasi maumere					

### SKALA LIKERT

Pernyataan positif		Pernyataan negative	
Sangat Setuju	Skor 5	Sangat Setuju	Skor 1
Setuju	Skor 4	Setuju	Skor 2
Netral	Skor 3	Netral	Skor 3
Tidak Setuju	Skor 2	Tidak Setuju	Skor 4
Sangat Tidak Setuju	Skor 1	Sangat Tidak Setuju	Skor 5

### Lampiran 3 Validasi Instrumen Penelitian *Expert Judgement*

#### SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Puspodari, M. Pd.

Status : - Dosen Ahli Studi S1 PENJASKESREK Fakultas FIKS  
Universitas Universitas Nusantara PGRI KEDIRI.

- *Experts Judgement*

Menyatakan bahwa instrument penelitian, berupa lembar angket yang di susun oleh:

Nama : Dea Sindy Nafahaliza

Status : Mahasiswa Program Studi S1 PENJASKESREK Fakultas FIKS  
Universitas Nusantara PGRI KEDIRI.

Judul Penelitian : Survei Minat dan Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam *Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi (Maumere) Pada Siswa-Siswi Kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

Telah divalidasi secara isi dalam (*content validity*) dan dianggap layak, silahkan ditindak lanjuti dengan studi empirik.

Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 17 Mei 2024

*Expert Judgement,*



Dr. Puspodari, M. Pd.

NIDN: 07090590

**LEMBAR VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN**

**A. Petunjuk**

1. Berdasarkan pendapat Bapak / Ibu berikan penilaian terhadap angket Motivasi dan Minat Belajar Peserta didik Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran Penjasorkes dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang tersedia dengan kriteria :
  - 1 : tidak baik
  - 2 : kurang baik
  - 3 : baik
  - 4 : sangat baik
2. Jika terdapat komentar atau saran, maka tulislah pada lembar yang telah disediakan.

**B. Penilaian**

	Pernyataan	Skor Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan tujuan pengisian angket				✓
2.	Ketersediaan petunjuk pengisian angket				✓
3.	Kesesuaian pernyataan dengan indikator			✓	
4.	Kesesuaian pernyataan dengan prediktor				✓
5.	Penggunaan kaidah Bahasa Indonesia yang baik				✓
6.	Kesesuaian bahasa dengan tingkat responden			✓	
7.	Kejelasan penulisan pernyataan			✓	

**C. PENILAIAN UMUM TES EVALUASI**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{25}{28} \times 100\% = 89,28\%$$



**Kriteria Nilai**

Nilai	Kategori	Keterangan	Contreng yang perlu
82% - 100%	Baik	Dapat digunakan tanpa revisi	✓
63% - 81%	Cukup Baik	Dapat digunakan dengan revisi kecil	
44% - 62%	Kurang Baik	Dapat digunakan dengan revisi besar	
25% - 43%	Tidak Baik	Belum dapat digunakan	

**D. Komentar dan Saran**

.....

.....

.....

.....

.....

**SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd.,M.Psi.

Status : - Dosen Ahli Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas  
Nusantara PGRI KEDIRI.

- *Experts Judgement*

Menyatakan bahwa instrument penelitian, berupa lembar angket yang di susun oleh:

Nama : Dea Sindy Nafahaliza

Status : Mahasiswa Program Studi S1 PENJASKESREK Fakultas FIKS  
Universitas Nusantara PGRI KEDIRI.

Judul Penelitian : Survei Minat dan Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam  
*Aerobic Low Impact* dan Senam Kreasi (Maumere) Pada Siswa-  
Siswi Kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran  
2023/2024.

Telah divalidasi secara isi dalam (*content validity*) dan dianggap layak, silahkan  
ditindak lanjuti dengan studi empirik.

Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana  
mestinya.

Kediri, 17 Mei 2024

*Expert Judgement,*



Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd.,M.Psi.

NIDN: 0728038306

**LEMBAR VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN**

**A. Petunjuk**

1. Berdasarkan pendapat Bapak / Ibu berikan penilaian terhadap angket Motivasi dan Minat Belajar Peserta didik Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Pelajaran Penjasorkes dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang tersedia dengan kriteria :
  - 1 : tidak baik
  - 2 : kurang baik
  - 3 : baik
  - 4 : sangat baik
2. Jika terdapat komentar atau saran, maka tulislah pada lembar yang telah disediakan.

**B. Penilaian**

	Pernyataan	Skor Penilaian			
		1	2	3	4
1.	Kejelasan tujuan pengisian angket				✓
2.	Ketersediaan petunjuk pengisian angket				✓
3.	Kesesuaian pernyataan dengan indikator			✓	
4.	Kesesuaian pernyataan dengan prediktor				✓
5.	Penggunaan kaidah Bahasa Indonesia yang baik				✓
6.	Kesesuaian bahasa dengan tingkat responden			✓	
7.	Kejelasan penulisan pernyataan			✓	

**C. PENILAIAN UMUM TES EVALUASI**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

$$= \frac{25}{28} \times 100\% = 89,28\%$$



**Kriteria Nilai**

Nilai	Kategori	Keterangan	Contreng yang perlu
82% - 100%	Baik	Dapat digunakan tanpa revisi	✓
63% - 81%	Cukup Baik	Dapat digunakan dengan revisi kecil	
44% - 62%	Kurang Baik	Dapat digunakan dengan revisi besar	
25% - 43%	Tidak Baik	Belum dapat digunakan	

**D. Komentar dan Saran**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Lampiran 4 Tabulasi Uji Coba Instrumen Penelitian

No	Hasil Pernyataan Minat Kelas 4																Jumlah Skor
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	
1	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	71
2	3	4	2	3	2	5	1	3	3	2	4	2	4	2	4	4	48
3	3	5	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	3	68
4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	5	2	52
5	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	62
6	4	5	3	3	3	5	2	4	3	4	4	4	3	2	4	5	58
7	4	5	4	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	62
8	5	5	3	3	4	5	4	3	5	5	4	4	5	5	2	2	64
9	3	5	4	4	3	5	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	61
10	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	3	4	1	67
11	2	2	3	3	3	4	5	2	4	2	4	4	2	2	4	5	51
12	2	3	2	3	2	4	2	1	5	2	3	3	1	3	3	1	40
13	4	5	3	3	3	5	2	4	3	4	4	3	3	2	4	5	57
14	4	5	3	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	5	5	65
15	4	4	4	3	3	4	3	3	5	5	4	5	4	4	4	3	62
16	4	4	5	3	4	3	2	4	4	5	5	5	4	4	4	4	64
17	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	2	64
18	3	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	5	4	4	68
19	4	5	3	4	4	4	3	5	4	3	3	2	4	3	1	4	56
20	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	5	62
21	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	73

No	Hasil Pernyataan Motivasi Mengikuti Kegiatan Senam Kelas 4										Jumlah Skor
	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	
1	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	42
2	3	3	4	4	5	3	4	4	4	5	39
3	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	46
4	4	3	4	3	2	4	4	3	2	5	34
5	4	2	4	4	5	4	4	4	5	5	41
6	3	4	1	5	4	5	4	4	5	4	39
7	4	5	3	4	4	2	3	5	5	3	38
8	5	5	3	5	4	4	5	4	5	4	44
9	4	4	2	3	3	4	4	5	3	3	35
10	4	5	5	4	2	5	5	5	3	4	42
11	3	4	2	4	4	3	5	4	3	4	36
12	3	4	3	3	3	5	5	4	4	4	38
13	3	4	3	5	5	5	4	4	5	4	42
14	3	5	3	5	4	4	5	5	5	4	43
15	5	4	3	3	4	4	5	4	4	4	40
16	4	5	3	4	5	3	5	5	5	5	44
17	1	2	1	1	4	5	2	5	4	4	29
18	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	45
19	5	3	2	3	4	1	2	1	5	4	30
20	5	4	2	4	5	4	4	4	2	4	38
21	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	48

No	Hasil Pernyataan Minat Kelas 5																Jumlah Skor
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	
1	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	1	4	4	5	70
2	5	5	4	4	4	5	5	3	5	5	2	5	5	3	3	4	67
3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	58
4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	54
5	4	4	5	4	5	4	4	5	2	5	2	4	4	4	3	5	64
6	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	61
7	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	54
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	63
9	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	60
10	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	45
11	3	4	5	5	4	4	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	63
12	5	3	4	4	3	3	2	3	2	4	4	2	4	3	2	3	51
13	5	5	4	4	4	5	5	3	3	5	5	5	5	3	3	4	68
14	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	3	5	68
15	3	3	3	3	1	2	2	3	1	2	3	5	3	2	3	2	41
16	3	4	4	5	3	4	3	3	5	3	5	3	4	4	4	4	61
17	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	57
18	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	3	5	68
19	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	72
20	4	2	3	2	5	5	4	4	1	4	3	4	4	4	5	5	59
21	2	3	3	5	4	4	3	4	2	3	3	5	4	4	3	5	57
22	2	4	2	4	1	2	3	3	2	2	4	4	2	1	2	2	40
23	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	58
24	3	4	4	5	5	4	3	4	3	4	4	2	3	5	3	4	60
25	3	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	62
26	4	5	3	4	4	3	3	4	3	3	4	5	4	4	3	5	61
27	3	3	1	3	4	3	2	5	5	4	5	5	3	4	4	3	57
28	4	5	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	51

No	Hasil Pernyataan Motivasi Mengikuti Kegiatan Senam Kelas 5										Jumlah Skor
	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	
1	5	4	3	2	3	5	5	5	5	5	42
2	5	5	5	3	5	2	5	3	4	4	41
3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	38
4	4	4	2	2	4	3	2	2	2	4	29
5	2	3	4	3	4	2	3	4	4	1	30
6	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	37
7	4	4	2	2	4	3	2	2	2	4	29
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39
9	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	37
10	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	30
11	3	4	5	3	4	3	5	5	5	3	40
12	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	29
13	5	5	5	3	5	3	5	3	4	4	42
14	5	5	5	3	5	3	4	4	5	3	42
15	5	3	1	1	4	2	2	2	2	4	26
16	3	4	4	3	4	4	5	3	5	4	39
17	5	4	4	3	4	3	5	4	4	5	41
18	5	5	5	3	5	3	4	4	5	3	42
19	5	5	4	2	5	5	4	5	4	1	40
20	5	5	3	5	5	3	3	4	1	2	36
21	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	42
22	5	2	1	1	3	3	3	2	4	3	27
23	4	5	4	2	4	4	3	3	4	4	37
24	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	40
25	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	42
26	5	4	5	3	5	4	4	5	5	4	44
27	4	5	5	2	5	4	4	5	1	2	37
28	5	4	5	2	3	2	4	3	3	4	35



## Lampiran 5 Hasil Analisis Uji Validasi dan Reliabilitas

### KELAS 4

**Correlations**

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	Skor_Minat_4
P1	1	.601**	.374	.486	.450	.165	.154	.621**	.277	.607**	.418	.262	.471**	.225	-.155	.143	.712**
		.004	.095	.025	.040	.475	.506	.003	.223	.004	.059	.252	.031	.326	.502	.537	.000
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P2	.601**	1	.057	.205	.155	.249	-.068	.458**	-.232	.541**	.129	-.016	.575**	.263	-.070	.274	.504**
		.004	.806	.373	.501	.277	.769	.037	.311	.011	.577	.945	.006	.249	.762	.230	.020
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P3	.374	.057	1	.283	.306	-.251	.179	.445	.266	.723**	.387	.594**	.343	.357	.080	.002	.606**
		.095	.806	.213	.178	.273	.439	.044	.245	.000	.083	.004	.128	.112	.730	.992	.004
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P4	.486	.205	.283	1	.615**	.107	.473	.578**	.338	.337	.402	.078	.261	.213	.076	.080	.636**
		.025	.373	.213	.003	.643	.030	.006	.133	.135	.071	.738	.254	.355	.744	.729	.002
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P5	.450	.155	.306	.615**	1	-.021	.569**	.600**	.372	.474	.310	.360	.490	.355	.197	-.129	.723**
		.040	.501	.178	.003	.926	.007	.004	.097	.030	.172	.109	.024	.114	.392	.578	.000
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P6	.165	.249	-.251	.107	-.021	1	-.298	.242	-.159	.028	.149	-.060	-.031	-.307	-.185	.137	.057
		.475	.277	.273	.643	.926	.190	.291	.491	.903	.520	.797	.894	.176	.421	.555	.807
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P7	.154	-.068	.179	.473	.569**	-.298	1	.044	.422	.277	.105	.267	.315	.454	.239	-.031	.508**
		.506	.769	.439	.030	.007	.190	.851	.057	.224	.651	.243	.164	.039	.297	.893	.019
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P8	.621**	.458**	.445	.578**	.600**	.242	.044	1	.073	.469	.286	.120	.546	.071	-.007	.204	.679**
		.003	.037	.044	.006	.004	.291	.851	.752	.032	.208	.604	.011	.759	.976	.374	.001
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P9	.277	-.232	.266	.338	.372	-.159	.422	.073	1	.222	.017	.316	.097	.354	-.184	-.600**	.267
		.223	.311	.245	.133	.097	.491	.057	.752	.334	.943	.162	.676	.116	.426	.004	.242
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P10	.607**	.541**	.723**	.337	.474	.028	.277	.469**	.222	1	.317	.678**	.642**	.583**	.207	-.062	.839**
		.004	.011	.000	.135	.030	.903	.224	.032	.334	.162	.001	.002	.006	.367	.791	.000
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P11	.418	.129	.387	.402	.310	.149	-.105	.286	.017	.317	1	.298	.155	.047	.251	.413	.530**
		.059	.577	.083	.071	.172	.520	.651	.208	.943	.162	.189	.501	.839	.272	.063	.013
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P12	.262	-.016	.594**	.078	.360	-.060	.267	.120	.316	.678**	.298	1	.240	.342	.253	-.184	.538**
		.252	.945	.004	.738	.109	.797	.243	.604	.162	.001	.189	.294	.129	.269	.424	.012
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P13	.471**	.575**	.343	.261	.490**	-.031	.315	.546**	.097	.642**	.155	.240	1	.658**	.183	.031	.733**
		.031	.006	.128	.254	.024	.894	.164	.011	.676	.002	.501	.294	.001	.428	.894	.000
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P14	.225	-.263	.357	.213	.355	-.307	.454	.071	.354	.583**	.047	.342	.658**	1	.087	-.123	.565**
		.326	.249	.112	.355	.114	.176	.039	.759	.116	.006	.839	.129	.001	.709	.596	.008
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P15	-.155	-.070	.080	.076	.197	-.185	.239	-.007	-.184	.207	.251	.253	.183	.087	1	.147	.275**
		.502	.762	.730	.744	.392	.421	.297	.976	.426	.367	.272	.269	.438	.709	.524	.228
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P16	.143	.274	.002	.080	-.129	.137	-.031	.204	-.600**	-.062	.413	-.184	.031	-.123	.147	1	.193**
		.537	.230	.992	.729	.578	.555	.893	.374	.004	.791	.063	.424	.894	.596	.524	.402
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Skor_Minat_4	.712**	.504	.606	.636	.723**	.057	.508	.679**	.267	.839**	.530	.538	.733**	.565**	.275	.193	1
		.000	.020	.004	.002	.000	.807	.019	.001	.242	.000	.013	.012	.000	.008	.228	.402
		21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21

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

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

### Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	21	100,0
Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	21	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	12

## KELAS 5

## Correlations

		P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	Skor_Motivasi_4
P17	Pearson Correlation	1	,378	,328	,340	,066	-,367	,268	-,273	-,022	,078	,358
	Sig. (2-tailed)		,091	,146	,131	,776	,102	,241	,232	,926	,738	,112
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P18	Pearson Correlation	,378	1	,311	,671**	-,005	-,029	,614**	,454	,184	-,119	,708**
	Sig. (2-tailed)	,091		,171	,001	,982	,901	,003	,039	,425	,608	,000
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P19	Pearson Correlation	,328	,311	1	,384	-,148	-,075	,416	,131	-,006	,413	,546*
	Sig. (2-tailed)	,146	,171		,086	,522	,746	,061	,571	,978	,063	,010
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P20	Pearson Correlation	,340	,671**	,384	1	,362	,000	,556**	,202	,376	,229	,820**
	Sig. (2-tailed)	,131	,001	,086		,106	1,000	,009	,380	,093	,318	,000
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P21	Pearson Correlation	,066	-,005	-,148	,362	1	-,142	-,014	,101	,474	,327	,366
	Sig. (2-tailed)	,776	,982	,522	,106		,541	,953	,662	,030	,148	,103
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P22	Pearson Correlation	-,367	-,029	-,075	,000	-,142	1	,342	,440	-,203	,071	,213
	Sig. (2-tailed)	,102	,901	,746	1,000	,541		,129	,046	,379	,761	,355
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P23	Pearson Correlation	,268	,614**	,416	,556**	-,014	,342	1	,439	-,037	,323	,768**
	Sig. (2-tailed)	,241	,003	,061	,009	,953	,129		,047	,872	,153	,000
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P24	Pearson Correlation	-,273	,454	,131	,202	,101	,440	,439	1	,067	-,016	,511
	Sig. (2-tailed)	,232	,039	,571	,380	,662	,046	,047		,772	,945	,018
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P25	Pearson Correlation	-,022	,184	-,006	,376	,474	-,203	-,037	,067	1	,101	,379
	Sig. (2-tailed)	,926	,425	,978	,093	,030	,379	,872	,772		,662	,090
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
P26	Pearson Correlation	,078	-,119	,413	,229	,327	,071	,323	-,016	,101	1	,415
	Sig. (2-tailed)	,738	,608	,063	,318	,148	,761	,153	,945	,662		,061
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Skor_Motivasi_4	Pearson Correlation	,358	,708**	,546*	,820**	,366	,213	,768**	,511	,379	,415	1
	Sig. (2-tailed)	,112	,000	,010	,000	,103	,355	,000	,018	,090	,061	
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21

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

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

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	21	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	21	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,778	5

### Lampiran 6 Tabulasi Data Hasil Minat dan Motivasi Kelas 4

No	Hasil Pernyataan Minat Kelas 4																Jumlah Skor	kategori
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16		
1	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	71	Tinggi
2	3	3	2	4	2	4	1	4	4	3	4	2	2	2	5	3	48	Rendah
3	4	3	3	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	4	4	68	Tinggi
4	3	2	3	3	4	5	4	4	2	3	3	2	3	4	3	4	52	Rendah
5	4	4	3	5	3	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	62	Sedang
6	3	4	3	5	3	4	2	3	5	4	4	4	4	2	5	3	58	Sedang
7	3	4	4	5	2	4	4	5	4	3	3	4	5	5	3	4	62	Sedang
8	3	5	3	5	4	2	4	5	2	3	4	4	5	5	5	5	64	Sedang
9	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	5	4	61	Sedang
10	5	5	4	4	5	4	4	4	1	5	4	5	5	3	4	5	67	Tinggi
11	3	2	3	2	3	4	5	2	5	2	4	4	2	2	4	4	51	Rendah
12	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	3	3	2	3	4	5	40	Sangat Rendah
13	3	4	3	5	3	4	2	3	5	4	4	3	4	2	5	3	57	Sedang
14	4	4	3	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	3	65	Tinggi
15	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	5	5	4	4	5	62	Sedang
16	3	4	5	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	4	3	4	64	Sedang
17	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	5	3	4	5	64	Sedang
18	4	3	4	4	4	4	3	5	4	5	4	5	5	5	5	4	68	Tinggi
19	4	4	3	5	4	1	3	4	4	5	3	2	3	3	4	4	56	Sedang
20	5	4	4	4	3	3	4	3	5	3	5	3	4	4	4	4	62	Sedang
21	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	73	Sangat Tinggi

No	Hasil Pernyataan Motivasi Kelas 4										Jumlah Skor	Kategori
	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26		
1	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	42	Sedang
2	3	4	4	4	5	3	3	4	4	5	39	Sedang
3	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	46	Tinggi
4	4	4	3	3	5	4	3	4	2	2	34	Rendah
5	4	4	4	4	5	4	2	4	5	5	41	Sedang
6	5	4	4	5	4	3	4	1	5	4	39	Sedang
7	2	3	5	4	3	4	5	3	5	4	38	Sedang
8	4	5	4	5	4	5	5	3	5	4	44	Tinggi
9	4	4	5	3	3	4	4	2	3	3	35	Sedang
10	5	5	5	4	4	4	5	5	3	2	42	Sedang
11	3	5	4	4	4	3	4	2	3	4	36	Rendah
12	5	5	4	3	4	3	4	3	4	3	38	Sedang
13	5	4	4	5	4	3	4	3	5	5	42	Rendah
14	4	5	5	5	4	3	5	3	5	4	43	Sedang
15	4	5	4	3	4	5	4	3	4	4	40	Rendah
16	3	5	5	4	5	4	5	3	5	5	44	Tinggi
17	5	2	5	1	4	1	2	1	4	4	29	Sangat Rendah
18	3	5	5	5	5	4	5	4	5	4	45	Tinggi
19	1	2	1	3	4	5	3	2	5	4	30	Sangat Rendah
20	4	4	4	4	4	5	4	2	2	5	38	Sedang
21	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	48	Sangat Tinggi

### Lampiran 7 Tabulasi Data Hasil Minat dan Motivasi Kelas 5

No	Hasil Pernyataan Minat Kelas 5																Jumlah Skor	kategori
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16		
1	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	1	4	5	4	5	4	70	Tinggi
2	3	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	2	3	5	5	67	Tinggi
3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	58	Sedang
4	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	54	Sedang
5	5	5	4	4	5	4	5	4	2	5	4	3	2	4	4	4	64	Tinggi
6	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	5	4	61	Sedang
7	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	54	Rendah
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	63	Tinggi
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	60	Sedang
10	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	3	45	Sangat Rendah
11	3	4	4	5	4	4	5	3	3	4	3	4	5	4	4	4	63	Tinggi
12	3	3	2	4	3	3	4	5	2	4	4	2	4	3	2	3	51	Rendah
13	3	4	5	4	4	5	4	5	3	5	5	3	5	3	5	5	68	Tinggi
14	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3	5	68	Tinggi
15	3	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	2	5	2	41	Sangat Rendah
16	3	4	3	5	3	4	4	3	5	3	4	4	5	4	3	4	61	Sedang
17	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	57	Sedang
18	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3	5	68	Tinggi
19	5	3	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	72	Sangat Tinggi
20	4	5	4	2	5	2	3	4	1	4	4	5	3	4	4	5	59	Sedang
21	4	5	3	5	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	5	4	57	Sedang
22	3	2	3	4	1	4	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	40	Sangat Rendah
23	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	58	Sedang
24	4	4	3	5	5	4	4	3	3	4	3	3	4	5	2	4	60	Sedang
25	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	62	Sedang
26	4	5	3	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	5	3	61	Sedang
27	5	3	2	3	4	3	1	3	5	4	3	4	5	4	5	3	57	Sedang
28	3	3	3	4	3	5	2	4	3	2	3	4	4	3	3	2	51	Rendah

No	Hasil Pernyataan Motivasi Kelas 5										Jumlah Skor	Kategori
	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26		
1	5	5	5	5	3	5	3	2	4	5	42	Tinggi
2	4	4	5	3	5	2	5	3	5	5	41	Tinggi
3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	38	Sedang
4	4	2	2	2	4	3	2	2	4	4	29	Rendah
5	1	4	3	4	4	2	4	3	3	2	30	Rendah
6	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	37	Sedang
7	4	2	2	2	4	3	2	2	4	4	29	Rendah
8	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39	Sedang
9	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	37	Sedang
10	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	30	Rendah
11	3	5	5	5	4	3	5	3	4	3	40	Tinggi
12	2	4	4	2	3	2	4	2	2	4	29	Rendah
13	4	4	5	3	5	3	5	3	5	5	42	Tinggi
14	3	5	4	4	5	3	5	3	5	5	42	Tinggi
15	4	2	2	2	4	2	1	1	3	5	26	Sangat Rendah
16	4	5	5	3	4	4	4	3	4	3	39	Sedang
17	5	4	5	4	4	3	4	3	4	5	41	Tinggi
18	3	5	4	4	5	3	5	3	5	5	42	Tinggi
19	1	4	4	5	5	5	4	2	5	5	40	Tinggi
20	2	1	3	4	5	3	3	5	5	5	36	Sedang
21	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	42	Tinggi
22	3	4	3	2	3	3	1	1	2	5	27	Sangat Rendah
23	4	4	3	3	4	4	4	2	5	4	37	Sedang
24	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	40	Tinggi
25	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	42	Tinggi
26	4	5	4	5	5	4	5	3	4	5	44	Tinggi
27	2	1	4	5	5	4	5	2	5	4	37	Sedang
28	4	3	4	3	3	2	5	2	4	5	35	Sedang

## Lampiran 8 Analisis Deskriptif

### 1. Hasil Analisis Deskriptif Kelas 4

#### Statistics

		MINAT	MOTIVASI
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		60.71	39.67
Median		62.00	40.00
Std. Deviation		7.951	4.943
Minimum		40	29
Maximum		73	48
Sum		1275	833

### 2. Hasil Analisis Deskriptif Kelas 5

#### Statistics

		MINAT	MOTIVASI
N	Valid	28	28
	Missing	0	0
Mean		58.93	36.89
Median		60.00	38.50
Std. Deviation		8.050	5.384
Minimum		40	26
Maximum		72	44
Sum		1650	1033

### Lampiran 9 Hasil Kategori Penilaian Rentang Skor

#### 1. Minat Kelas 4

$X > 72,64$	Sangat Tinggi
$64,69 < X \leq 72,64$	Tinggi
$56,74 < X \leq 64,69$	Sedang
$48,79 < X \leq 56,74$	Rendah
$X \leq 48,79$	Sangat Rendah

#### 2. Motivasi Kelas 4

$X > 47,07$	Sangat Tinggi
$42,07 < X \leq 47,07$	Tinggi
$37,27 < X \leq 42,07$	Sedang
$32,27 < X \leq 37,27$	Rendah
$X \leq 32,27$	Sangat Rendah

#### 3. Minat Kelas 5

$X > 71,1$	Sangat Tinggi
$62,9 < X \leq 71,1$	Tinggi
$54,9 < X \leq 62,9$	Sedang
$46,9 < X \leq 54,9$	Rendah
$X \leq 46,9$	Sangat Rendah

#### 4. Motivasi Kelas 5

$X > 44,97$	Sangat Tinggi
$39,59 < X \leq 44,97$	Tinggi
$34,2 < X \leq 39,59$	Sedang
$28,9 < X \leq 34,2$	Rendah
$X \leq 28,9$	Sangat Rendah



## Lampiran 10 Data Responden

### 1. Deskripsi Data Responden Kelas 4


NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia
1.	ASP	Laki-Laki	10 Tahun
2.	ASAZ	Perempuan	11 Tahun
3.	AP	Laki-Laki	10 Tahun
4.	ARDIA	Perempuan	10 Tahun
5.	AFH	Perempuan	10 Tahun
6.	DAM	Laki-Laki	10 Tahun
7.	FPAP	Laki-Laki	10 Tahun
8.	FA	Perempuan	11 Tahun
9.	HIK	Laki-Laki	11 Tahun
10.	MESN	Laki-Laki	11 Tahun
11.	MSB	Perempuan	10 Tahun
12.	MAD	Laki-Laki	11 Tahun
13.	MKR	Laki-Laki	11 Tahun
14.	MKAA	Laki-Laki	10 Tahun
15.	MTR	Laki-Laki	10 Tahun
16.	PRF	Perempuan	10 Tahun
17.	RTW	Laki-Laki	11 Tahun
18.	ZIPA	Laki-Laki	11 Tahun
19.	ZEAPP	Laki-Laki	10 Tahun
20.	FSNT	Perempuan	11 Tahun
21.	JW	Perempuan	10 Tahun

### 2. Deskripsi Data Responden Kelas 5

NO	Nama	Jenis Kelamin	Usia
1.	AF	Laki-Laki	12 Tahun
2.	AS	Laki-Laki	12 Tahun
3.	ATQ	Perempuan	11 Tahun
4.	AKD	Perempuan	11 Tahun
5.	ARPA	Laki-Laki	12 Tahun
6.	ANS	Perempuan	11 Tahun
7.	AYS	Perempuan	11 Tahun
8.	AF	Laki-Laki	11 Tahun
9.	BPP	Perempuan	12 Tahun
10.	CCP	Perempuan	11 Tahun
11.	DA	Laki-Laki	11 Tahun
12.	DAK	Perempuan	11 Tahun
13.	E	Laki-Laki	10 Tahun
14.	FRR	Laki-Laki	12 Tahun

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>
15.	FD	Perempuan	11 Tahun
16.	GDA	Perempuan	11 Tahun
17.	KNA	Perempuan	12 Tahun
18.	MGAP	Laki-Laki	12 Tahun
19.	MFAH	Laki-Laki	12 Tahun
20.	MIA	Laki-Laki	12 Tahun
21.	MZAR	Laki-Laki	12 Tahun
22.	SPP	Perempuan	11 Tahun
23.	RPA	Laki-Laki	11 Tahun
24.	RFN	Perempuan	12 Tahun
25.	SKA	Perempuan	11 Tahun
26.	SPR	Perempuan	12 Tahun
27.	WW	Perempuan	11 Tahun
28.	WR	Laki-Laki	12 Tahun

## Lampiran 11 Berita Acara Bimbingan



PERSETUJUAN BALEKONGAN BALI

### BERITA ACARA KEMAJUAN PEMBIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH

1. NAMA MAHASISWA : DEA SINDY N  
 NPM : 2015030009  
 Fak/Jur/Prodi : FIKS / PENJAS KESREK  
 Alamat Rumah : BUJEL Bg TENGAH NO. 24 RT 02/RW03  
 Alamat email : dea7354@gmail.com  
 No. Telp. / HP : 087895404703

2. DOSEN PEMBIMBING I : Dr. Puspodari, M.Pd  
 Alamat Rumah : Dr. Senden Rt/03/RW 02 kec KAYEN KIDUL  
 Alamat email : Puspodari@unpkediri.ac.id  
 No. Telp. / HP : 0822 34 671974

3. DOSEN PEMBIMBING II : MOKhammad Firdaus, M.Or  
 Alamat Rumah : Dr. Tegalgiri Nogosari Boyolali Jawa Tengah  
 Alamat email : M.Firdaus@unpkediri.ac.id  
 No. Telp. / HP : 0815 7585 4788

4. JUDUL KTI :  
SURVEY MINAT DAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM AEROBIC  
 LOW IMPACT DAN SENAM KREASI (MAUMERE) PADA SISWA-SISWI KELAS  
 HDAN 5 DI SDN BUJEL 3 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2023/2024

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : \_\_\_\_\_
2. Jadwal Bimbingan : \_\_\_\_\_

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	SENIN	13:30	MKO
	RABU	13:30	MKO
	KAMIS	14:00	MKO
Pembimbing II	RABU	15:00	PRODI PENJAS
	KAMIS	15:00	PRODI PENJAS

3. Kemajuan Bimbingan : \_\_\_\_\_

## Pembimbing I

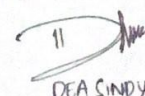
NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	13-11-2023	JUDUL	PENGAJUAN JUDUL	✓
2.	20-11-2023	BAB I	LATAR BELAKANG MASALAH	✓
3.	27-11-2023	BAB I	LATAR BELAKANG MASALAH	✓
4.	4-12-2023	BAB II	KAJIAN TEORI	✓
5.	11-12-2023	BAB III	KONSULTASI BAB III	✓
6.	18-12-2023	REVISI	REVISI BAB I - III SETELAH SEMPRO	✓
7.	27-12-2023	REVISI	REVISI BAB III	✓
8.	29-12-2023	BAB I - III	ACC, LANJUT MENGERJAKAN BAB IV - V	✓
9.	21-03-2024	BAB IV	KONSULTASI BAB 4-5	✓
10.	13-05-2024	BAB IV	DIAGRAM DAN KETERANGAN	✓
11.	19-06-2024	BAB IV - V	ACC, BAB I - V	✓
12.	1-07-2024	BAB I - V	TTD	✓

## Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	25-04-2024	JUDUL	KESESUAIAN JUDUL DENGAN ISI	✓
2.	8-05-2024	REVISI (ACC)	TAMBAHAN PADA JUDUL DAN KAJIAN TEORI	✓
3.	21-06-2024	BAB IV - V	KONSULTASI BAB IV - V SETELAH AMBIL DATA	✓
4.	24-06-2024	BAB IV	MELENGKAPI KATEGORI PADA BAB IV	✓
5.	25-06-2024	BAB IV	PEMBERIAN KATEGORI	✓
6.	27-06-2024	BAB IV	PENJELASAN MENDETAIL TERKAIT HASIL	✓
7.	28-06-2024	BAB III - IV	UJI VALIDITAS	✓
8.	1-07-2024	BAB IV	PEMBAHASAN LEBIH LENGKAP	✓
9.	2-07-2024	BAB V	SIMPULAN LEBIH SINGKAT	✓
10.	3-07-2024	BAB V	SARAN UNTUK PIHAK SEKOLAH, GURU	✓
11.	4-07-2024	LAMPIRAN	DATA MENTAH	✓
12.	5-07-2024	LAMPIRAN	DOKUMENTASI	✓

Mengetahui,  
Kaprosdi


NIDN 0721088702

Kediri, 5 JULI 2024  
Mahasiswa Ybs,

DEA SINDY N.  
NPM 2015030009



## Lampiran 12 Surat Pengantar/Ijin Penelitian



### Universitas Nusantara PGRI Kediri

Status Terakreditasi Baik Sekali

SK BAN-PT No.671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021 Tanggal 21 Juli 2021

Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat  
(LPPM)

Kampus I Jl. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri 64112 Telp.(0354)771576,771503  
Kediri

Website: lp2m.unpkediri.ac.id email:lemlit@unpkediri.ac.id

Nomor : 011.17/PEN-SI/LPPM UNPGRI-Kd/A/V/2024  
Lapiran : -  
Perihal : Surat Ijin Penelitian

Kepada : Yth. **Kepala Sekolah SDN Bujel 3 Kota Kediri**  
Desa Bujel , Gg.4 , Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64113

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. IKA SANTIA, S.Pd, M.Pd  
NIP/NIDN : /0702018801  
Jabatan : Ketua LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri

Mengajukan permohonan ijin kepada Bapak/Ibu Kepala Sekolah SDN Bujel 3 Kota Kediri, agar dapat melaksanakan penelitian dengan topik "**SURVEY MINAT DAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM AEROBIC LOW IMPACT DAN SENAM KREASI (MAUMERE) PADA SISWA-SISWI KELAS 4 DAN 5 DI SDN BUJEL 3 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2023/2024**".

Adapun identitas tim peneliti adalah sebagai berikut:

No.	Nama	NIDN/NPM	Program Studi	Jabatan
1	Dea Sindy Nafahaliza	2015030009	Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi	Ketua

Demikian permohonan ini kami ajukan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan banyak terima kasih

Kediri, 17 Mei 2024  
  
 Dr. IKA SANTIA, S.Pd, M.Pd  
 NIDN, 0702018801

### Lampiran 13 Surat Balasan Pemberian Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KOTA KEDIRI**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI BUJEL 3**  
 Kel. Bujel Gang IV / 15  
 E-mail : [sekolahbujel3@gmail.com](mailto:sekolahbujel3@gmail.com)  
 Kediri

---

Nomor : 422/53/419.109.2.24/2024  
 Lampiran : -  
 Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Kepada : Ketua LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dengan hormat,  
 Yang bertanda tangan di bawah ini  
 Nama : SITI MUTI'AH, S.Pd  
 NIP : 19650523 199308 2 001  
 Jabatan : Kepala Sekolah  
 Unit kerja : SD Negeri Bujel 3

Telah memberikan ijin penelitian dengan topik " SURVEY MINAT DAN MOTIVASI  
 DALAM MENGIKUTI SENAM AEROBIK DAN SENAM KREASI PADA SISWA SISWI  
 KELAS 4 DAN 5 " di SD Negeri Bujel 3 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2023 / 2024 Kepada

No	Nama	NIDN/NPM	Program Studi
1.	DEA SINDY NAFahaliza	2015030009	Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Krekeasi

Demikian surat ijin diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah  
  
**SITI MUTI'AH, S.Pd**  
 NIP. 19650523 199308 2 001

### Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian



Validasi Instrumen Penelitian Angket Dosen Ahli Psikologi Dr.Vivi Ratnawati,  
S.Pd., M.Psi.



Validasi Instrumen Penelitian Angket Dosen Ahli Olahraga Senam Dr. Puspodari,  
M.Pd





Observasi dan Izin Terkait Pelaksanaan Penelitian Bersama Kepala Sekolah SDN Bujel 3 Kota Kediri







Pelaksanaan kegiatan senam bersama senam *aerobic low impact* dan senam kreasi maumere.







Penyebaran Angket Sebagai Instrumen Penelitian Pada Kelas 4



Penyebaran Angket Sebagai Instrumen Penelitian Pada Kelas 5

## Lampiran 15 Sertifikat Bebas Plagiasi

	
<p><b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b>  <b>UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI</b>  <b>FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS</b>  <b>PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI</b>  <b>UNIT PENJAMIN MUTU (UPM)</b>          Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri          Telp: (0354) 771576 Website: <a href="http://www.unpkediri.ac.id">www.unpkediri.ac.id</a></p>	
<p><b>SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI</b>          No: 75/upm-penjaskesrek/UN-Kd/VIII/2024          Diberikan kepada:</p>	
<p>Nama : DEA SINDY NAFHALIZA          NPM : 2015030009          Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi          Judul Skripsi : Survey Minat dan Motivasi dalam Mengikuti Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi (Maumere) Pada Siswa-Siswi Kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024</p>	<p>Hasil Plagiasi : <b>16% (Enam Belas Persen)</b></p>
<p>Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.</p>	
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: left;"> <p>Kediri, 03 Juli 2024              Unit Penjamin Mutu              Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd              NIDN. 0727078804              Penjamin Mutu</p> </div> </div>	





YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI PGRI KEDIRI  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

Status Terakreditasi "Baik Sekali"  
SK. BAN PT No: 671/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2021, Tanggal 21 Juli 2021  
Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 25 Kota Kediri

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**  
Nomor: 161/C/GPM/FIKS-UNP Kd/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Norma Risnasari, M.Kes  
NIDN : 0708088001  
Jabatan : Gugus Penjamin Mutu

Menyatakan bahwa :

Nama : Dea Sindy Nafahaliza  
NPM : 2015030009  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul skripsi : Survey Minat dan Motivasi dalam Mengikuti Senam Aerobic Low Impact dan Senam Kreasi (Maumere) Pada Siswa-Siswi Kelas 4 dan 5 di SDN Bujel 3 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.

Telah melakukan cek plagiasi pada dokumen Skripsi dengan hasil sebesar 16 % dan dinyatakan bebas dari unsur-unsur plagiasi. (Ringkasan hasil plagiasi terlampir).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 05 Juli 2024  
Gugus Penjamin Mutu



Norma Risnasari, M.Kes.  
NIDN.0708088001