

**PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MELALUI
SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SISWA
KELAS VIII SMPN 8 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Haryanto

NIM 16601241101

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2020

**PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MELALUI
SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SISWA
KELAS VIII SMPN 8 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Haryanto

NIM 16601241101

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2020

**PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MELALUI
SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SISWA
KELAS VIII SMPN 8 YOGYAKARTA**

Oleh:

Haryanto
NIM 16601241101

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi sebab akibat. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta yang berjumlah 307 siswa dengan diambil sampel sebesar 149 siswa menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner milik Privindo Meiditya Pratama (2020) dan interview ke tiga siswa serta diuji validitas (t tabel 0,158) dan reliabilitas (0,731) yang dinyatakan reliabel. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan regresi sederhana menggunakan program SPSS 25.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Penggunaan media sosial melalui *smartphone* (75.2%) termasuk kategori sedang dan aktivitas jasmani (57%) termasuk kategori sedang. (2) terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa ($Y : 2.459 + 0,273$) dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ dan t hitung (3.076) $>$ t tabel (1.960). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menggunakan media sosial melalui *smartphone* berpengaruh terhadap aktivitas jasmani siswa. Kontribusi yang diberikan kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa sebesar 6%.

Kata kunci: Penggunaan media sosial, *smartphone*, aktivitas jasmani.

**THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA HABITS USING THROUGH
SMARTPHONE ON STUDENT 'ACTIVITIES CLASS
VIII SMPN 8 YOGYAKARTA**

By:

Haryanto
NIM 16601241101

ABSTRACT

The purpose of this research is to know about the effect of the habit of using social media through smartphones on the physical activities of eight grade students of SMPN 8 Yogyakarta.

This research uses a quantitative approach with the causal correlation method. In this research, the population used was eight grade students of SMPN 8 Yogyakarta, amounting to 307 students with a sample of 149 students using random sampling techniques. Retrieval of data using Privindo Meidtya Pratama's questionnaire (2020) and interviews with three students as well as validity (t table 0.158) and reliability (0.731) which explain reliably. Analysis of the data used is descriptive analysis and simple regression using the SPSS 25 program.

The results of this research show that: (1) Social use media through smartphones (75.2%) are in the medium group and physical activity (57%) is in the medium group. (2) significant influence between the habits of using social media via smartphones on physical activity of students ($Y: 2,459 + 0,273$) with a significance value of $0.003 < 0.05$ and t arithmetic (3.076) $> t$ table (1,960). This shows the habit of using social media through smartphones against students physical activities. The contribution made by the use of social media through smartphones to students physical activities is 6%.

Keywords: Use of social media, smartphones, physical activity.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Haryanto

NIM : 16601241101

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Judul TAS : “Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone* terhadap Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta”

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Jika terbukti melanggar ketentuan tentang plagiasi maka penulis bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Yogyakarta, 29 Mei 2020

Yang menyatakan,



Haryanto
NIM. 16601241101

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MELALUI GADGET TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 8 YOGYAKARTA

Di Susun oleh :

Haryanto

NIM 16601241101

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 2 Juni 2020

Mengetahui
Ketua Jurusan



Dr. Jaka Sunadi, M. Kes,
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Saryono. S.Pd.Jas., M.Or,
NIP. 19811021 200604 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi


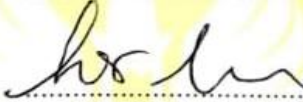

**PENGARUH KEBIASAAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL MELALUI
SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SISWA
KELAS VIII SMPN 8 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Haryanto
NIM.16601241101

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal, 5 Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Saryono, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		17/06/2020
Herka Maya Jatmika, M.Pd. Sekertaris Penguji		15/06/2020
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Penguji 1		12/06/2020

Yogyakarta, 18 Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTO

1. Hidup cuman sekali, mari hidup yang berarti (Haryanto)
2. Butuh keberanian untuk memulai sesuatu, dan butuh jiwa yang kuat untuk menyelesaikannya. (Jessica N.S Yourko)
3. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah: 6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, Ibu Mursari dan Bapak Warkim yang tidak pernah berhenti memberikan doa, kasih sayang, motivasi dan nasehat setiap hari serta memberikan dukungan moril ataupun material.
2. Kakak saya dan saudara saya yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji sukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone* terhadap Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Saryono, S.Pd. Jas., M.Or selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., selaku dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing dan menasehati saya selama menempuh perkuliahan.
3. Bapak Dr. Jaka Sunadi, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sutisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang memberikan bekal ilmu sampai tercapainya Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Ibu Retna Wuryaningsih, S.Pd, M.Pd selaku Kepala SMPN 8 Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. TIM Research Group Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang telah membimbing selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 29 Mei 2020

Yang menyatakan,



Haryanto
NIM. 16601241101

DAFTAR ISI	Halaman
SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori	7
1. Media Sosial	7
2. Pengertian <i>Smartphone</i>	13
3. Aktivitas Fisik dan Aktivitas Jasmani Olahraga	21
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	33
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel.....	37

D. Populasi dan Sampling Penelitian.....	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	50
2. Deskripsi Waktu Penelitian	50
3. Deskripsi Hasil Data.....	50
4. Pengujian Hipotesis	54
B. Pembahasan.....	59
C. Keterbatasan penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi.....	65
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Pada Anak.....	15
Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik	22
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	40
Tabel 4. Klasifikasi Jawaban Skala Guttman.....	42
Tabel 5. Indeks Koefisien Reliabilitas	45
Tabel 6. Kategori Jawaban Responden	47
Tabel 7. Deskripsi Data Penggunaan Media Sosial Melalui <i>Smartphone</i>	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Penggunaan Media Sosial.....	52
Tabel 9. Data Deskripsi Aktivitas Jasmani	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Aktivitas Jasmani.....	53
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas.....	56
Tabel 13. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana	57
Tabel 14. Koefisien Determinasi.....	59

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Bersama Guru dan Siswa	102
Gambar 2. Profil SMPN 8 Yogyakarta	102
Gambar 3. Pemantauan Data yang Masuk	103
Gambar 4. Proses pengisian angket melalui <i>smartphone</i>	103

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	72
Lampiran 2. Surat Keterangan Pemakaian Instrumen Penelitian.....	73
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	74
Lampiran 4. Surat sudah melakukan Penelitian.....	80
Lampiran 5. Tabulasi Data.....	81
Lampiran 6. Uji validitas dan Reliabilitas.....	94
Lampiran 7. Deskripsi Statistik.....	97
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Linieritas	98
Lampiran 9. Uji Regresi Sederhana	100
Lampiran 10. Buku Bimbingan.....	101
Lampiran 11. Dokumentasi.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin canggih membuat manusia menciptakan sesuatu yang inovatif dan kreatif. Teknologi memberikan kemudahan dalam membantu manusia baik dalam berkomunikasi ataupun berkerja. Kemajuan teknologi juga mempengaruhi perkembangan media sosial di masyarakat. Semakin canggihnya perangkat seluler membuat media sosial menjadi semakin banyak diminati oleh masyarakat. Sudah menjadi hal yang tidak asing lagi bagi kehidupan anak-anak, remaja, dan dewasa. Keberadaan media sosial yang semakin pesat baik di desa ataupun di kota membuat penggunanya lebih mudah menjangkaunya. Dalam hal ini media sosial tentu membawa dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Khairunnisa (2016: 99) menyatakan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari media sosial adalah dapat mempermudah kegiatan belajar, mencari teman, berkomunikasi, dan mengurangi kepenatan dalam belajar. Sedangkan dampak negatif dari media sosial adalah waktu belajar menjadi berkurang, dapat merusak moral peserta didik, dan dapat mengganggu kesehatan seperti aktivitas jasmani.

Aktivitas jasmani adalah aktivitas gerak yang membutuhkan energi untuk melakukannya. World Health Organization (2015) menyatakan bahwa aktivitas jasmani adalah sebagian gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Tidak dapat dipungkiri semua aktivitas manusia sehari-hari adalah gerak yang membutuhkan energi salah satunya adalah atktivitas

jasmani di sekolah. Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan yang berupaya menggali potensi kreatif siswa untuk dapat mencapai keterampilan yang optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Permendiknas Nomer 22 tahun 2016 tentang tujuan pendidikan jasmani menyatakan bahwa aktivitas jasmani di sekolah dapat membantu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.. Selain itu dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah dapat membentuk kedisiplinan dan karakter moral yang kuat.

Faktanya, terdapat sekolah di Yogyakarta khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang masih perlu diperhatikan dalam hal keaktifan dalam bergerak baik saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani ataupun aktivitas jasmani lainnya. Hal tersebut berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru pendidikan jasmani SMP Kota Yogyakarta bapak Paijo (bukan nama asli) guru SMPN 8 Yogyakarta pada tanggal 2 Februari 2020. Dari hasil wawancara menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik siswa menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan. Siswa tergolong lebih pasif saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Banyak siswa yang masih perlu diperhatikan akan keaktifan saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmnai. Hal ini tentu tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya aktivitas jasmani siswa SMP di Kota Yogyakarta.

Hasil interview yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 8 Yogyakarta ke beberapa siswa kelas VIII (Arinda Rizki M kelas VIII

J, Muhammad Risqi A kelas VIII A, Brian Alfarizy kelas VIII I) mendapatkan hasil bahwa siswa tersebut sudah memiliki *smartphone* dan membawanya ke sekolah. Mereka menyatakan bahwa mereka menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* dan mengakses media sosial. Hal ini terbukti bahwa siswa tersebut menggunakan media sosial seperti *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, di *smartphone* nya. Mereka juga menyampaikan bahwa hampir setiap hari membawa *smartphone* dan mengakses media sosial di sekolah. Selain itu mereka juga menyatakan bahwa setiap jam istirahat selalu menggunakan *smartphone* baik saat santai di halaman sekolah ataupun di kantin. Hal ini membuat mereka jarang untuk bermain atau melakukan aktivitas fisik karena keterbatasan waktu yang habis untuk bermain *smartphone*.

Selain itu alasan ketiga siswa tersebut memilih bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial ketimbang bergerak melakukan aktivitas fisik adalah karena merasa nyaman dengan *smartphone* nya. Padahal sarana dan prasarana di SMPN 8 Yogyakarta cukup memadai. Mereka merasa lebih senang dan nyaman saat memainkan *smartphone* untuk mengakses media sosial dan bermain *game*. Dalam hal ini menjadi kebiasaan siswa sehari-hari di sekolah. Kebiasaan tersebut jika dilakukan secara berlebihan tentu akan berdampak negatif baik dari kesehatan mental maupun dari segi aktivitas fisik. Beberapa siswa tidak menyadari akan dampak penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial yang berlebihan. Mereka hanya memanfaatkannya dengan kesenangan mereka masing-masing. Oleh karena itu dalam hal ini siswa lebih suka bermain *smartphone* untuk

mengakses media sosial daripada melakukan aktivitas jasmani. Sehingga aktivitas jasmani siswa bisa dikatakan berkurang.

Permasalahan diatas telah menunjukkan bahwa siswa dengan kebiasaan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi penurunan aktivitas fisik baik saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani atau aktivitas jasmani lainnya. Hal ini terjadi karena fokus siswa hanya bermain *smartphone* dan mengakses media sosial saat di sekolah. Dari permasalahan yang timbul di SMP N 8 Yogyakarta khususnya kelas VIII maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VIII SMP N 8 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa kurang aktif bergerak melakukan Aktivitas Jasmani di SMP N 8 Yogyakarta.
2. Siswa kurang memahami dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan di SMP N 8 Yogyakarta.
3. Siswa kurang aktif saat mengikuti Pembelajaran Jasmani di SMP N 8 Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian pada Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Melalui *Smartphone* terhadap Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VIII SMP N 8 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka penulis dapat menarik rumusan masalah sebagai berikut: Adakah Pengaruh yang Signifikan Kebiasaan Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone* terhadap Aktivitas Jasmani Siswa Kelas VIII SMP N 8 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMP N 8 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan tentang penggunaan media sosial yang bijak agar pengaruh terhadap aktivitas jasmani dapat dikurangi dengan baik.

2. Secara Praktis

- a) Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada siswa kelas VIII SMP N 8 Yogyakarta agar kebiasaan mengakses media sosial menggunakan *smartphone* dapat terkontrol dan kondisi fisik siswa tetap terjaga.
- b) Bagi Guru, kebiasaan siswa mengakses media sosial melalui *smartphone* dapat dikurangi dengan menambah intensitas pembelajaran jasmani atau aktivitas jasmani lainnya.
- c) Bagi sekolah, hasil dari peneliti ini dapat memberikan masukan agar sekolah dapat memberikan program aktivitas jasmani secara khusus kepada siswa yang kurang aktif bergerak karena kebiasaan mengakses media sosial yang berlebihan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Media Sosial

Media sosial adalah suatu aplikasi atau situs online yang populer dikalangan masyarakat saat ini. Mandiberg (2012) menyatakan bahwa media sosial adalah suatu media yang mewadahi kerjasama diantara pengguna yang menghasilkan konten (*user generated content*). Sedangkan menurut Karjalouto (2008: 2) menyatakab bahwa media sosial menggambarkan sebuah media sehingga para pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi dan memberikan kontribusi di dalam media tersebut.

Selain pendapat diatas media sosial media sosial dapat didefinisikan sebagai sebuah media online dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, Prahastiwi Utari (2011:51). Dalam hal ini berarti seseorang akan dengan mudah mencari informasi dan menyampaikan informasi, serta memberikan tanggapan kepada orang lain. Dengan adanya media sosial berbagai sumber informasi dapat diakses dengan mudah dan cepat.

Jika dilihat dari kedua pengertian diatas maka media sosial dapat diidentifikasi sebagai suatu aplikasi media online yang dibuat berdasarkan ideologi dan teknologi sehingga memudahkan penggunanya untuk bertukar informasi atau mencari informasi secara luas dan cepat. Secara cepat artinya pencarian informasi ataupun interaksi dapat berlangsung saat itu juga dan terjadi

secara langsung. Secara luas artinya dalam kegiatan interaksi dan pertukaran informasi, jangkauannya tidak mengenal garis batas suatu negara atau wilayah.

Setiap media sosial memiliki karakteristik yang umum seperti keterbukaan setiap para penggunanya. Media sosial juga memiliki waktu yang dapat diubah oleh para penggunanya serta memiliki beberapa situs yang menyediakan dan membentuk cara baru dalam berkomunitas. Seperti yang kita ketahui sebelum media sosial muncul, kebanyakan seseorang berkomunikasi melalui sms dan telephone lewat *handphone*. Hadirnya *handphone* yang dapat memberikan akses media sosial yang lebih luas, banyak orang akan dengan mudah berkomunikasi melalui media sosial seperti *whatsApp*, *facebook* atau media sosial lainnya. Terdapat berbagai macam bentuk dan karakteristik yang dimiliki media sosial yaitu, *social network*, *weblogs*, *social blog*, *forum internet*, *micro blogging*, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat Karjaluoto (2008: 4) menjelaskan bahwa media sosial ada 6 macam yaitu;

- 1) Blog (*blogs or web blogs*), yaitu sebuah website yang dapat digunakan untuk memasang tulisan, baik oleh satu orang atau kelompok, dan juga 18 menyediakan ruang sehingga pembaca tulisan dapat memberi komentar. *Blogs* termasuk layanan yang sangat populer karena menyediakan perspektif yang utuh dan asli mengenai topik-topik tertentu.
- 2) Forum (*forums*) adalah situs yang menyajikan beberapa pengguna (*users*) yang dapat menyusun topik dan mengomentari topik yang dibuat. Pengunjung situs tersebut dapat memberikan pendapat dan komentar. Contoh dari forum yang

cukup populer adalah kaskus. forum memiliki berbagai macam topik yang diciptakan oleh pengguna situs atau diusulkan oleh para pengunjung situs tersebut.

- 3) Komunitas Konten (*content communities*), situs yang memungkinkan para pengguna (*users*) untuk memasang atau menyebarkan konten berupa foto atau video.
- 4) Dunia virtual (*virtual worlds*), merupakan sebuah situs yang menyediakan dunia virtual bagi para pengunjungnya, yaitu dunia yang seolah-olah nyata, dikarenakan pengunjung bisa saling berinteraksi dengan pengunjung lainnya, namun pada dasarnya dunia tersebut hanya ada di dalam internet. Salah satu contoh yang cukup populer dari dunia virtual adalah situs game online. Pengguna dapat berinteraksi dengan pengguna lainnya atau dapat bersaing dengan pengguna lainnya.
- 5) Wikis, yaitu situs penghasil data-data atau dokumen-dokumen. Dalam situs ini pengguna akan diterima sebagai *user* yang dapat mengganti ataupun menambah sumber lain yang lebih baik.
- 6) Jejaring sosial (*social networks*), yaitu komunitas virtual yang memungkinkan pengguna (*users*) untuk berkoneksi dengan pengguna (*users*) yang lainnya.

Selain pengertian dan jenis-jenis media sosial di atas media sosial juga memiliki karakteristik yang unik dan memiliki fungsi sebagaimana seorang pengguna memanfaatkannya dengan baik. Selain itu media sosial juga memiliki

dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Berikut ini adalah penjelasan dari media sosial :

a) Karakteristik Media Sosial

Media sosial adalah suatu aplikasi yang memiliki karakteristik yang unik. Nasrullah (2015:11) berpendapat bahwa media sosial sebagai media yang mewadahi kerjasama diantara pengguna yang menghasilkan konten (*User generated content*). Media sosial mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Pesan dapat disampaikan ke beberapa pengguna
2. Isi pesan bebas tanpa harus melalui *Gatekeeper*
3. Pesan dapat tersampaikan dengan cepat.
4. Penerima pesan yang menentukan waktu interaksi.

b) Fungsi Media Sosial

Media sosial memiliki beberapa fungsi yang tentunya dapat membantu penggunanya. Puntoadi (2011: 5) menjelaskan bahwa pengguna media sosial berfungsi sebagai berikut :

- 1) Dapat membangun *personal branding* melalui media sosial yaitu tidak mengenal trik atau popularitas semu, karena audiensi yang menentukan. Media sosial menjadi media untuk seseorang berkomunikasi, berdiskusi atau bahkan memberikan sebuah popularitas di media sosial.
- 2) Dapat memberikan kesempatan yang berfungsi sebagai interaksi lebih dekat dengan pengguna lainnya. Selain itu media sosial juga menawarkan sebuah konten komunikasi yang lebih individual. Melalui media sosial pula para pebisnis dapat mengetahui para konsumen mereka melalui interaksi secara

personal, serta media sosial dapat membangun sebuah kelestarian yang mendalam.

c) Dampak Positif dan Negatif Media Sosial

Media sosial memang sudah banyak digemari masyarakat di seluruh dunia. Dengan adanya media sosial tidak dapat dipungkiri dalam kehidupan sehari-hari masyarakat menggunakan media sosial sebagai interaksi dan mencari sumber informasi dengan mudah dan cepat. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar dan berdampak dalam kehidupan manusia.

Dampak positif media sosial berdasarkan pendapat Khairunnisa (2016:99) adalah:

- a. Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi).
- b. Mencari teman atau pengguna media sosial lainnya.
- c. Mengurangi kepenatan dalam belajar, hal ini bisa menjadi salah satu obat untuk menghilangkan stress setelah seharian belajar pelajaran di sekolah

Sedangkan Abrar (2012) menyatakan bahwa dampak positif media sosial adalah:

- a. Sarana investasi masa depan
- b. *Symboliccapital*, dimana penguasaan dan kepemilikan teknologi baru mencerminkan gengsi bagi pihak ketiga (*peer groups* dan lingkungan sekitar).
- c. Medium untuk mencari pengalaman baru.

Selain dampak positif diatas media sosial juga memiliki dampak negatif bagi penggunanya. Berikut dampak negatif media sosial berdasarkan pendapat Khairunnisa (2016:99) adalah sebagai berikut;

- a. Waktu untuk belajar menjadi berkurang karena mengakses media sosial.
- b. Dapat merusak moral peserta didik, karena peserta dapat mengakses situs porno.
- c. Dapat menghabiskan uang jajan karena hanya untuk beli paket internet.
- d. Dapat mengganggu kesehatan, karena terlalu sering menatap layar *handphone* atau laptop yang dapat merusak gangguan kesehatan.
- e. Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah.

Sedangkan Selvaraj (2013) menyatakan dampak negatif media sosial adalah:

- a. Menjadi individual.
- b. Mudah marah dan membantah perkataan orang tua.
- c. Kesulitan menyeimbangkan antara kegiatan *online* dengan akademik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif bagi penggunaannya. Tentunya hal tersebut tergantung dari pengguna dalam memanfaatkannya. Media sosial juga memiliki karakteristik yang dapat dinikmati penggunanya. Disisi lain media sosial memiliki fungsi sebagaimana mempermudah manusia dalam berinteraksi dan berkomunikasi kepada orang lain. Dengan demikian menggunakan media sosial dapat diakses setiap saat tanpa batasan waktu dan siapa saja dapat berkomunikasi dengan orang lain dengan mudah dan cepat.

2. Pengertian *Smartphone*

Istilah *Smartphone* berasal dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, *smartphone* disebut sebagai “gawai”. Salah satu hal yang membedakan *smartphone* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”. Artinya, dari hari ke hari *smartphone* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis. Macam-macam *smartphone* diantaranya telepon pintar (*smartphone*) seperti iPhone dan BlackBerry, serta netbook (perpaduan antara komputer portabel seperti notebook dan internet). Derry (2014:7) menjelaskan bahwa *smartphone* adalah sebuah perangkat elektronik atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi dalam membantu pekerjaan manusia.

Jika dilihat dari pengertian di atas maka *smartphone* dapat dikatakan sebagai suatu perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang sudah berkembang dari waktu ke waktu dan telah didukung oleh teknologi terbaru untuk mendukung semua fungsinya. Selain itu, *smartphone* memiliki fungsi sebagai alat bantu dalam memudahkan penggunaannya untuk mengakses informasi dengan mudah, dan berkomunikasi dengan orang lain. Dengan adanya *smartphone* pekerjaan manusia menjadi lebih mudah dalam hal komunikasi ataupun menyebar informasi.

a) Penggunaan Media Sosial Melalui *Smartphone* dalam Masyarakat pada Umumnya

Dalam peraturan Tim Pusat Humas Perdagangan RI tentang Panduan Optimalisasi Media Sosial (2014: 42) menyatakan bahwa jumlah pelaku medsos

semakin meningkat dari tahun ketahun. Para pengguna internet atau pengguna media sosial mengakses sumber informasi bukan sekedar iseng saja, akan tetapi sebagai sebuah sarana membangun karir sampai mencari rupiah atau menambah yang dari usaha media sosial. Terbukti banyak dikalangan masyarakat yang memanfaatkan media sosial untuk berbisnis atau membuka usaha dengan cara mengunggah produk yang mereka jual ke beberapa situs media sosial. Selain dimanfaatkan sebagai peluang bisnis dan usaha media sosial juga bisa dijadikan sarana pembelajaran seperti mencari jurnal dengan sumber informasi lainnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *smartphone* digunakan dikalangan masyarakat pada umumnya untuk bertukar informasi dan untuk berbisnis atau usaha online.

b) Intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta didik

Intensitas penggunaan *smartphone* dapat dilihat dari seberapa sering anak tersebut menggunakan *smartphone* dalam kesehariannya. Anak yang telah ketergantungan dengan *smartphone* akan mempunyai rasa candu yang membuat anak tersebut sulit meletakkan *smartphonenya* untuk aktivitas di luar rumah. Ferliana (2018) berpendapat bahwa anak diusia sekolah dasar dapat menggunakan *smartphone*, akan tetapi harus memperhatikan durasi penggunaannya.

Sedangkan Tri Puspita Sari (2016: 75) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* bisa dikatakan tinggi apabila menggunakan lebih dari 120 menit per hari dan dalam setiap kesempatan menggunakan kurang lebih 75 menit intensitas penggunaan 2-3 kali atau bahkan lebih. Selanjutnya, pemakaian *smartphone*

terbilang sedang apabila menggunakan *smartphone* kurang dari 60 menit perhari dan intensitas penggunaan 2-3 kali perhari. Pemakaian *smartphone* yang dikatakan rendah apabila penggunaannya kurang dari 30 menit dalam sehari dan intensitas penggunaan maksimal 2 kali.

Tabel 1. Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Anak

Kategori	Durasi	Intensitas
Rendah	5-30 menit	Maksimal 2 x pemakaian
Sedang	40-60 menit	2-3 x pemakaian
Tinggi	75-120 menit	lebih dari 3x pemakaian

Sumber : Tri Puspita Sari (2016: 75)

Dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* memiliki beberapa tingkatan dan durasi waktu dari rendah sampai tinggi. Selain itu menggunakan *smartphone* setiap hari menjadi kebiasaan anak dan membuat ketergantungan anak dalam bermain *smartphone*. Maka dari itu perlu perhatian terhadap anak agar tidak membiarkan anak menggunakan *smartphone* berlebihan.

c) Dampak penggunaan *Smartphone* pada peserta didik

Smartphone memiliki dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Handrianto (2013) berpendapat bahwa *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif. Adapun dampak *smartphone* adalah sebagai berikut :

1) Dampak positif

- a. Berkembangnya imajinasi, melihat gambar, kemudian menghambatnya sesuai imajinasinya yang melatih daya pikir tanpa dibatasi kenyataan.

- b. Melatih kecerdasan, dalam hal anak dapat terbiasa dengan tulisan, angka, gambar yang membantu melatih proses belajar.
- c. Meningkatkan rasa percaya diri, anak yang menang permainan, akan semangat percaya diri untuk memulau permainan selanjutnya.
- d. Membantu kemampuan dalam membaca, matematika serta pemecahan masalah, hal ini dikarenakan anak memiliki rasa ingin tahu yang lebih sehingga anak akan memiliki kesadaran untuk belajar tanpa adanya paksaan.

Sedangkan berdasarkan pendapat Chyntia Juliani Nst (2016) menyatakan bahwa dampak positif *smartphone* adalah:

- a. Memudahkan mendapatkan informasi.
- b. Menambahkan fitur yang lebih canggih.
- c. Dapat berkomunikasi secara mendunia.

2) Dampak Negatif

Berdasarkan pendapat Handrianto (2013) menyatakan dampak negatif dari *smartphone* adalah sebagai berikut :

- a) Penurunan konsentrasi saat belajar, hal ini karena anak tidak fokus dan hanya teringat dengan *smartphone*.
- b) Malas menulis dan membaca, hal ini karena adanya tayangan *youtube* menayangkan gambar-gambar yang dapat dipilih, anak akan memilih gambar tanpa harus mengetik apa yang dia cari.

- c) Penurunan interaksi sosial, anak akan kurang bermain di lingkungan luar dan kurang bergaul secara langsung dengan sekitarnya, karena keasyikan main *smartphone*.
- d) Kecanduan, anak yang sering bermain *smartphone* akan merasa was-was jika tidak main *Smartphone*.
- e) Menimbulkan gangguan kesehatan, radiasi yang dipaparkan oleh *smartphone* akan merusak organ-organ manusia penggunanya seperti gangguan pada mata. Selain itu dapat mempengaruhi perilaku anak seperti tayangan yang dilihat memiliki unsur kekerasan yang akan mempengaruhi pola perilaku dan karakter yang dapat ditiru oleh anak.

Sedangkan menurut Chyntia Juliani Nst (2016) menyatakan bahwa dampak negatif *smartphone* adalah:

- a. Berpengaruh pada kesehatan.
- b. Membuat ketagihan.
- c. Mengganggu tidur.
- d. Memicu cemas yang berlebihan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Jika dapat menggunakannya dengan bijak dan baik tentu akan memberikan manfaat yang luar biasa, akan tetapi apabila menggunakannya dengan berlebihan dan disalahgunakan maka akan menimbulkan dampak yang buruk.

d) Peranan orang tua dalam penggunaan *Smartphone*

Perlunya bimbingan terhadap anaknya untuk memanfaatkan *Smartphone* dalam pemanfaatan yang positif. Dalam hal ini Prasanti (2016) menyatakan bahwa orang tua memiliki kewajiban untuk mengontrol dan ikut mengawasi setiap kegiatan informasi yang diterima anak melalui *smartphone*. Serta ikut berinteraksi saat anak bermain *smartphone* dengan memberikan penjelasan yang baik dan tepat.

3. Karakteristik Anak SMP

Tahapan perkembangan anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Desmita (2010: 36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

- a. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan,
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Sedangkan Syamsu Yusuf (2004: 26-27) menyatakan bahwa masa usia Sekolah Menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

a. Masa praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sidat-sifat negatif pada si remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pemisitik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkaskan, yaitu (a) negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; dan (b) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewadewakan), yaitu sebagai gejala remaja.

Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandanga sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan

nilai-nilai kehidupan tersebut adalah *pertama*, karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya. *Kedua*, objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu (9 jadi personifikasi nilai-nilai). Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.

c. Masa remaja akhir

Setelah dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masalah individu ke dalam masa dewasa.

Siswa sekolah menengah pertama memiliki usia yang merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia yang remaja. Perilaku yang disebabkan oleh masa peralihan ini menimbulkan berbagai keadaan dimana siswa labil dalam pengendalian emosi. Keingintahuan pada hal-hal baru yang belum pernah ditemui sebelumnya mengakibatkan muncul perilaku-perilaku yang mulai memunculkan karakter diri.

Sedangkan Abin Syamsuddin Makmun, (2004: 78-79). Perilaku dan pribadi siswa MTS/SMP sudah memasuki masa remaja. Hal ini dijelaskan lebih lanjut bahwa rentangan masa remaja itu berlangsung dari sekitar 11-13 tahun sampai 18-

20 tahun menurut umur kalender kelahiran seseorang. Masa remaja terbagi menjadi dua, yaitu masa remaja awal (usia 11-13 tahun sampai 14-15 tahun) dan masa remaja akhir (usia 14-16 tahun sampai 18-20 tahun). Dengan demikian siswa MTS/SMP yang dijadikan subyek penelitian penulis termasuk dalam golongan masa remaja awal.

4. Aktivitas Fisik dan Aktivitas Jasmani Olahraga

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas jasmani adalah suatu aktivitas gerak yang membutuhkan energi dalam melakukannya. *World Health Organization* (WHO, 2015) menyatakan bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak atau aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat, (Russell R. Pate, 2005).

Macam-macam Aktivitas Fisik berdasarkan pendapat dari WHO (2015) yaitu:

1) Kegiatan Sehari-hari

Gerak yang memerlukan pengeluaran energi adalah aktivitas fisik. Begitu luasnya pengertian tersebut, sehingga dalam kegiatan sehari-hari setiap orang (individu) melakukan berbagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), berikut adalah macam-macam aktivitas fisik manusia:

Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik

NO	Kategori	Pengeluaran Kalori	Contoh Aktivitas Fisik
1	Aktivitas Berat	7,5 s/d 12 kkal/menit	Sepak bola, Sprint, Angkat Beban, Berenang
2	Aktivitas Sedang	5 s/d 7,4 kkal/menit	Menari, Bersepeda, Tenis Lapangan, Menaiki tangga,
3	Aktivitas Ringan	2,5 s/d 4,9 kkal/menit	Berjalan, Golf, Tenis Meja, Mengketik, berbelanja, Membersihkan Kamar

Sumber: (Russell R. Pate, 2005).

2) Olahraga

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik dengan serangkaian gerak tubuh yang teratur, terencana dan terukur untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Definisi olahraga menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip oleh Deni Ariyadi (2011) menyatakan bahwa kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedangkan menurut para pakar olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri.

Jenis Olahraga terbagi menjadi 2 macam yaitu:

- a) Aerobik, yaitu olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh. Misalnya: *jogging*, senam, renang, bersepeda

- b) Anaerobik, yaitu olahraga yang dilakukan dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruh oleh tubuh. Misalnya: angkat besi, lari sprint 100m, tenis lapangan, bulu tangkis

Definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik yang teratur, terencana dan terukur seperti olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Selain dengan berolahraga, kesehatan juga dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti pola dan konsumsi makanan dan menjaga kebersihan diri serta lingkungan. Setiap hari manusia tidak berhenti beraktivitas. Tanpa berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang sehat dapat memberikan dampak buruk kepada kesehatan manusia. Hal ini mengakibatkan tubuh kita mudah terkena stress dan lelah. Oleh karena itu, diperlukan makanan bergizi dan bervitamin untuk menetralsir keadaan tubuh kita untuk kembali fit dan sehat.

b. Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas belajar yang bertujuan mengembangkan keterampilan psikomotor peserta didik dengan dasar ilmu pengetahuan. Widijoto (2011:3) mendefinisikan “Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif serta perilaku sosial”. Sedangkan Mu’arifin (2009:23) mendefinisikan “pendidikan jasmani mempunyai keunikan dibandingkan dengan pendidikan yang lain, yaitu memberikan estetika untuk mengembangkan karakter dan sifat estetik yang lebih besar untuk diwujudkan dalam praktek pengajaran”. Berdasarkan

pendapat Utomo (2011) pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani.

Sedangkan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2006:648) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu Komarudin (2014) menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan aspek afektif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan Jasmani adalah sebuah pendidikan yang mempunyai keunikan pada bidang keterampilan dan memiliki bagian yang integral untuk membentuk sikap dan keterampilan gerak manusia. Selain itu pendidikan jasmani juga merupakan bentuk dari pendidikan yang dapat membentuk karakter siswa melalui keterampilan.

c. Tujuan Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang sama halnya dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari

pendidikan keseluruhan. Sebelum memahami tujuan pendidikan jasmani ada baiknya memahami tujuan dari pendidikan itu sendiri. Tirtarahardja (2005:38) menyatakan bahwa tujuan pendidikan bersifat abstrak karena memuat nilai-nilai yang sifatnya abstrak. Tujuan demikian bersifat umum, ideal, dan kandungannya sangat luas sehingga sangat sulit untuk dilaksanakan di dalam praktek. Sedangkan pendidikan harus berupa tindakan yang ditujukan kepada peserta didik dalam kondisi tertentu, tempat tertentu, dan waktu tertentu dengan menggunakan alat tertentu.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang jelas di dalam suatu pendidikan yaitu dapat mengembangkan keterampilan siswa dan ilmu pengetahuan. Agus Suryobroto (2004:8) menjelaskan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah membentuk karakteristik anak seperti sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan atau psikomotor.

Dalam Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

- e) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Selain memiliki tujuan mengembangkan keterampilan pendidikan jasmani juga memiliki tujuan mengembangkan sikap dan mental peserta didik. Suherman (2009:7) berpendapat bahwa tujuan dari pendidikan jasmani secara umum dapat dibagi menjadi 4 perkembangan:

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang seperti kebugaran fisik (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skill full*).
- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Sedangkan BSNP (2006: 648) menyampaikan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah pengembangan secara utuh baik pada kesegaran jasmani kemampuan berfikir dan juga mental spiritual. Selain itu tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga adalah memberikan keterampilan yang dapat dijadikan sebuah prestasi belajar.

d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Di dalam suatu pendidikan ruang lingkup pendidikan menjadi suatu dasar yang melandasi tujuan pendidikan. Mahendra dalam Sunardy, Asep (2013: 13) menyatakan bahwa dalam pendidikan jasmani meliputi:

- a. Kemampuan pengelolaan tubuh.
- b. Keterampilan-keterampilan dasar.
- c. Keterampilan-ketrampilan khusus yang terspesialis.

Selain 3 pernyataan diatas, ruang lingkup pendidikan memiliki beberapa aktivitas fisik yang mendasar. BSNP (2009:649) menyampaikan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani berisi tentang:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan *manipulative*, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika, sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam aerobik, serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air dan renang serta aktivitas lainnya,
- f. Kesehatan, meliputi: penanaman pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani dan olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Selain memiliki karakteristik yang berbeda juga memiliki sejumlah aktivitas fisik yang melengkapi setiap gerakan serta juga memiliki tujuan pada setiap aktivitas fisik masing-masing.

d. Karakteristik Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang perlu diajarkan kepada peserta didik. Agus S. Suryobroto (2014) menyatakan bahwa karakteristik pendidikan jasmani harus diajarkan kepada siswa Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas adalah sebagai berikut :

1. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata ajar yang ada di SD hingga SLTA, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.
2. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan interdisipliner, karena melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti anatomi, fisiologi, psikologi. Pendukung utama pendidikan jasmani adalah ilmu keolahragaan yang mencakup filsafat olahraga, psikologi olahraga, sejarah olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, fisiologi olahraga, dan biomekanika olahraga.

3. Materi pendidikan jasmani merupakan kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, faktual, dan aktual. Materi ini disampaikan dalam rangka memberikan kesempatan bagi siswa untuk tumbuh kembang secara proporsional, dan rasional ranah psikomotor, jasmani, kognitif, dan afektif. Agar mencapai tujuan tersebut, proses pembelajaran yang dilaksanakan harus menyenangkan, menggembirakan, dan mencerdaskan siswa.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan untuk memudahkan peneliti untuk mengkaji teori dasar yang akan diteliti, adapun penelitian yang relevan sebagai berikut:

- a. Ahmad Effendi (2014) penelitian yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Teknologi Infomasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X)” Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain game online maupun offline, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan,

menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh serta seberapa besar pengguna teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 8 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya dengan menggunakan *cluster random sampling* yang terdiri dari 16 kelas dengan total poulasi 558 siswa yang berkategori 72 siswa putra dan 486 siswa putri. Dan dari hasil *cluster random sampling* didapat 5 kelas dengan total sampel 150 siswa. Dari hasil penghitungan statistik dapat menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa. Karena pengujian data yang dilakukan menunjukkan bahwa r hitung lebih kecil dibanding r tabel, r hitung (-0.717) $>$ r tabel ($0,197$).

- b. Meiana Harfika (2019) penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Aktivitas Fisik Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo”. Jenis penelitian ini yaitu Cross sectional. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu tingkat aktivitas fisik dan tingkat ketergantungan penggunaan smartphone, yang diteliti menggunakan kuesioner / angket. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 desember 2018 sampai dengan 04 januari 2019 di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. Populasi penelitian ini adalah Remaja (Usia 15-19 tahun) yang berjumlah 267 orang. Menggunakan teknik Probability Sampling dengan simple random sampling (Proportionate Stratified Random Sampling) dengan pemilihan primary sampling unit yang dilakukan secara proporsional per RT. Hasil penelitian

tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah yaitu sebesar 94 remaja (58,8%). Sedangkan pada penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* tinggi yaitu sebesar 105 remaja (65,5%). Hasil analisa statistik bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan penggunaan *smartphone* dengan nilai $p = 0.044$. Implikasi penelitian yaitu mengurangi penggunaan *smartphone* pada remaja agar aktivitas fisik dapat lebih ditingkatkan.

- c. Imam Ahmad Fariuddin, (2016) tentang Pengaruh penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa (studi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padangan) Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang mengakibatkan pengeluaran tenaga dan energi. Terlihat pada gaya hidup siswa sekarang berbeda dengan gaya hidup siswa pada jaman dahulunya, terutama pada ketidakaktifan bergerak atau cenderung pasif ,dengan berkurangnya aktivitas fisik seseorang jelaslah mempengaruhi kebugaran dan kesehatannya. Teknologi informasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik siswa dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang seberapa besar pengaruh teknologi informasi terhadap aktifitas fisik siswa,serta seberapa banyak penggunaan teknologi informasi dan aktivitas fisik siswa kelas VII SMP Negeri 1 Padangan.Total subyek penelitian sebanyak 230 siswa sebagai populasi dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 64 siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, sedangkan

pengambilan data dilakukan pemberian 2 angket yaitu angket teknologi informasi dan aktifitas fisik harian siswa. Pengolahan data menggunakan bantuan komputerisasi dengan software SPSS for windows release 22.0. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara teknologi informasi dengan aktifitas fisik siswa. Rata-rata teknologi informasi adalah 16,30 dengan nilai minimum 9 dan maksimumnya 27 dan standar deviasi sebesar 4,361. Rata-rata aktifitas fisik adalah 5936,03 dengan nilai minimum 1223 dan maksimumnya 21309 dan standar deviasinya 3585,64. Hasil analisis teknologi informasi -,639 dengan probabilitas $0.000 < 0.05$, yang berarti antara teknologi informasi dan aktifitas fisik dapat dinyatakan signifikan. Besar kontribusi teknologi informasi adalah 34,7%.

C. Kerangka Berpikir

Media sosial merupakan suatu aplikasi media online yang dibuat berdasarkan ideologi dan teknologi sehingga memudahkan penggunaannya untuk bertukar informasi atau mencari informasi secara luas dan cepat. Secara cepat artinya pencarian informasi ataupun interaksi dapat berlangsung saat itu juga dan terjadi secara langsung. Media sosial tentunya dapat diakses melalui teknologi yang canggih seperti *smartphone* atau *smartphone*.

Smartphone dapat dikatakan sebagai suatu perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang sudah berkembang dari waktu ke waktu dan telah didukung oleh teknologi terbaru untuk mendukung semua fungsinya. Selain itu, *smartphone* memiliki fungsi sebagai alat bantu dalam memudahkan penggunaannya untuk mengakses informasi dengan mudah, dan berkomunikasi dengan orang lain.

Dengan adanya *smartphone* pekerjaan manusia menjadi lebih mudah dalam hal komunikasi ataupun menyebar informasi. Akan tetapi hal tersebut juga dapat memicu ketergantungan seseorang dalam menggunakan *smartphone*. Dengan demikian besar kemungkinan seseorang tersebut menjadi kebiasaan yang kemudian orang tersebut malas untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani sehari-hari. Karena dengan kebiasaan yang berlebihan tentu dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak atau aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori).

Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang membutuhkan energi, maka jika seseorang terlalu berlebihan menggunakan *smartphone* dan mengabaikan untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani tentu akan berdampak buruk bagi kesehatan.

Dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan mengenai hubungan kebiasaan siswa dalam mengakses media sosial melalui *smartphone* yang berlebihan dengan aktivitas jasmani siswa SMPN 8 Yogyakarta. Dengan melalui penyebaran angket guna memperoleh data yang mendeskripsikan hasil data mengenai pengaruh kebiasaan mengakses media sosial melalui *smartphone* dengan aktivitas jasmani. Selanjutnya menggunakan teknik korelasi *product moment* akan digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dalam hal mengetahui

hubungan kebiasaan mengakses media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa SMPN 8 Yogyakarta

Dalam hal ini setelah peneliti memperoleh data maka peneliti berharap dapat memberikan pengetahuan dalam pendidikan termasuk peserta didik akan pengaruh yang timbul akibat dari kebiasaan mengakses media sosial yang berlebihan terhadap aktivitas jasmani siswa.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji dan diteliti lebih lanjut. Berdasarkan kajian diatas maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Melalui *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Siswa SMP N 8 Yogyakarta.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Melalui *Smartphone* Terhadap Aktivitas Jasmani Siswa SMP N 8 Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana peneliti menggunakan data-data secara kuantitatif atau secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sugiyono (2011:8) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dapat diartikan juga sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi dan *sampling* tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditentukan.

Sementara dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi dimana peneliti mencari ada tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel yang diteliti. Sukardi (2009:166) mendefinisikan bahwa penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini akan meneliti pengaruh, maka penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007: 153) menyatakan bahwa analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian di SMP N 8 Yogyakarta. Penulis membuat proposal penelitian pada tanggal 25-30 Januari 2020. Kemudian

pengajuan proposal ke jurusan pada tanggal 02 Februari 2020. Proses pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03-14 Februari 2020. Setelah itu penyelesaian penelitian ini sampai tanggal 30 Mei 2020.

C. Definisi Operasional Variabel

1) Media Sosial

Definsi :

Media sosial adalah aplikasi media *online* yang memudahkan penggunanya untuk bertukar informasi atau mencari informasi secara luas dan cepat. Intensitas penggunaan media sosial dapat diukur dari durasi pengguna media sosial. Selain itu penggunaan media sosial juga dapat dilihat dari aplikasi-aplikasi yang dimiliki penggunanya.

Operasional Variabel :

Aplikasi yang memungkinkan penggunanya berinteraksi dan bertukaran informasi.

2) *Smartphone*

Definisi :

Smartphone adalah perangkat teknologi informasi dan komunikasi dengan fungsi praktis. Penggunaan *smartphone* dapat diukur dari durasi penggunaan *smartphone*, pertimbangan dampak dan manfaat, dan pemilihan waktu saat menggunakan *smartphone*.

Operasional Variabel

Perangkat telekomunikasi yang dilengkapi dengan teknologi modern.

3) Aktivitas Jasmani

Definisi:

Aktivitas jasmani adalah aktivitas gerak manusia yang membutuhkan energi. Aktivitas jasmani dapat diukur dari durasi aktivitas, frekuensi aktivitas, dan pemilihan waktu saat melakukan aktivitas jasmani.

Operasioanl Variabel

Aktivitas gerak sehari-hari dari bangun tidur sampai kembali tidur lagi

D. Populasi dan Sampling Penelitian

1) Populasi

Berdasarkan pendapat Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Peneliti dalam proses penelitian harus menentukan populasi sebagai objek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa Kelas VIII SMP N 8 Yogyakarta yang masih tercatat aktif sebagai siswa di sekolah selama penelitian ini dilakukan dengan jumlah populasi berjumlah 314 Siswa yang dibagi menjadi 10 kelas, yaitu kelas 8 A s/d 8 J.

2) *Sampling*

Sedangkan sampling merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014: 81). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu pengambilan *sampling* secara acak. Sugiyono (2001: 57) menjelaskan bahwa teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan *sampling* dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada yang ada dalam populasi tersebut.

Dalam penelitian ini sampling yang digunakan adalah siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta yang dipilih secara acak. Cara menentukannya adalah dengan cara sebagai berikut:

- a) Memberi nomor sesuai jumlah populasi yang akan diundi yaitu sebanyak 10 nomer sesuai kelas.
- b) Diundi dengan cara diambil secara acak sebanyak 5 nomor.
- c) Setelah diundi diperoleh 5 kelas yaitu kelas 8A, 8F, 8H, 8I, 8J dengan jumlah 149 siswa (sebanyak 9 siswa tidak mengisi karena tidak hadir waktu pengisi angket di sekolah)

Dalam hal ini rentang umur 12-15 tahun dengan jumlah siswa perempuan sebanyak 79 siswa dan siswa laki-laki 70 siswa.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam sebuah penelitian. Instrumen yang baik akan mempengaruhi kualitas dari penelitian. Soegeng (2009: 222) dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen berkenaan dengan validitas dan reliabilitas. Untuk menciptakan instrumen penelitian yang baik, diperlukan validitas dan reliabilitas instrumen.

Tabel. 3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal	
			Positif	Negatif
Media Digital	Komunikasi	1. Kegunaan media digital	1,2	
		2. Penggunaan aplikasi	3,4	
		3. Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi	5,6	
		4. Frekuensi dan durasi pemakaian	7,8	
	Edukasi	1. Kegunaan media digital	9,10	
		2. Penggunaan aplikasi	11,12	
		3. Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	13,14	
		4. Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	
	Rekreasi/Hiburan	1. Kegunaan media digital	17,18	
		2. Penggunaan aplikasi	19,20	
		3. Tujuan pengguna media digital sebagai sarana hiburan	21,22	
		4. Frekuensi dan durasi pemakaian	23,24	
Aktivitas Jasmani	Aktivitas Jasmani di Sekolah	Frekuensi pembelajaran PJOK	3	
		Intensitas pembelajaran PJOK	5	
		Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	7	
		Pemanfaatan jam istirahat sekolah	9	10
		Kegiatan ekstrakurikuler	1	
	Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah	Frekwensi aktivitas jasmani	4,11	
		Intensitas aktivitas jasmani	15,16,17	
		Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	6,13	
		Dampak penggunaan media digital		12,14
		Aktivitas jasmani yang dilakukan	2,8	
Jumlah			38	3
Jumlah total			41	

Sumber: Privindo Meidtya Pratama (2020)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh penulis untuk mengumpulkan data penelitian. Soegeng (2009: 137) menyatakan bahwa kualitas pengumpulan data berkenaan dengan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai alat untuk mengumpulkan data. Suroyo Anwar (2009: 168) menyatakan bahwa angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta atau kebenarannya yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Berikut ini adalah mekanisme pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti:

- a) Peneliti melakukan perijinan ke pihak sekolah SMA N 8 Yogyakarta
- b) Peneliti menyebarkan angket penelitian melalui google form kepada siswa SMPN 8 Yogyakarta.
- c) Siswa/Responden mengisi angket melalui *handphone* dengan *link bit.ly/smpn8Jogja*.
- d) Peneliti mengumpulkan data dengan cara mengentri data yang masuk dari *google drive* kemudian dimasukan ke microsoft excel.

Jenis angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Sugiyono (2015: 201) menyatakan bahwa angket tertutup adalah pertanyaan atau pernyataan yang mengharapkan jawaban singkat dari responden untuk memilih jawaban alternatif dari setiap pertanyaan atau pernyataan yang tersedia. Sehingga dalam hal ini

responden tinggal memberikan tanda \surd pada kolom yang ditentukan. Dalam hal ini angket memudahkan peneliti dalam mengolah data karena jawaban yang diperoleh lebih cepat.

Penelitian ini menggunakan skala guttman yaitu jawaban tegas. Sugiyono (2014:139) menyatakan bahwa skala guttman adalah skala yang mengingatkan jawaban tegas seperti jawaban benar-salah, ya-tidak, pernah-tidak. Jawaban positif setuju, benar, dan pernah diberi skor 1, sedangkan jawaban negatif diberi skor 0. Skala ini juga dapat dibentuk dalam bentuk *checklist* atau pilihan ganda. Berikut skala guttman disajikan dalam table 3.

Tabel. 4. Klasifikasi Jawaban Skala Guttman

Pernyataan	
Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

Sumber: Sugiyono (2014:139)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Arikunto (2006: 168) menyatakan bahwa validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi, namun sebaliknya instrumen yang tidak valid sudah pasti mempunyai validitas yang rendah.

Untuk menentukan suatu instrumen valid atau tidak, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Adapun rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut.

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Sumber : Sujarweni (2012: 177)

Keterangan:

- r : Koefisien korelasi pearson validitas
- x : Skor tanggapan responden atas setiap pertanyaan
- y : Skor tanggapan responden atas semua pertanyaan
- n : banyaknya jumlah/subjek responden.

Dalam program SPSS digunakan *Pearson Product Moment Correlation-Bivariate* dan membandingkan hasil uji *Pearson Correlation* dengan r tabel .Kriteria diterima dan tidaknya suatu data valid atau tidak dalam program SPSS (Prayitno, 2012, 101).

Berdasarkan nilai korelasi :

Jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ maka item dinyatakan valid

Jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$ maka item dinyatakan tidak valid

Berdasarkan nilai signifikansi :

Jika nilai signifikansi $> \alpha$ (0,05) maka item dinyatakan tidak valid

Jika nilai signifikansi $< \alpha$ (0,05) maka item dinyatakan valid

Adapun cara menganalisis data untuk menguji validitas dilakukan pada program SPSS 23 dengan analisis korelasi sederhana adalah sebagai berikut :

- a) Menghitung jumlah skor jawaban responden tiap item pertanyaan/pernyataan.
- b) Menghitung skor total jawaban responden.
- c) Melakukan analisis menggunakan perintah *analyze* kemudian *correlation bivariate*.
- d) Membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} , r_{tabel} didapat dengan cara menghitung derajat kebebasan.
- e) Menyortir item yang valid dan tidak valid.

Dari analisis menggunakan program SPSS 25 diketahui t_{tabel} sebesar 0,158 yang berarti data yang nilainya diatas 0,158 dinyatakan valid. Instrumen penelitian ini terdapat 27 item yang valid

2) Reliabilitas

Reliabilitas ukuran dari suatu instrumen yang baik untuk digunakan dalam penelitian. Arikunto (2006: 178) reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik untuk mengukur. Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Adapun sebagai berikut ini.

$$r_{11} : \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma 1^2} \right]$$

Sumber: Wibowo (2012:52)

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas Instrumen

k : jumlah butir pertanyaan/pernyataan

$\sum \sigma b^2$: jumlah variabel pada butir

σ^2 : varian total

Selain itu reliabilitas juga memiliki kriteria yang berguna untuk membandingkan hasil uji reliabilitas. Agung Edy Wibowo (2012:53) berpendapat bahwa kriteria menurut penilaian uji reliabilitas jika reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan diatas 0,8 adalah baik. Beberapa penelitian merekomendasikan dengan cara membandingkan nilai dengan tabel kriteria indeks koefisien pada tabel berikut.

Tabel. 5. Indeks Koefisien Reliabilitas

No	Nilai Interval	Kriteria
1	<0,20	Sangat Rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Cukup
4	0,60-0,799	Tinggi
5	0,80-1,00	Sangat Tinggi

Sumber: Wibowo (2012:53)

Selain itu nilai reliabilitas dapat dicari dengan membandingkan nilai *cronbach's alpha* pada perhitungan SPSS dengan nilai r tabel menggunakan uji satu sisi pada taraf signifikansi 0,05 (SPSS secara default menggunakan nilai ini) dan $df = N - k$, $df = N - 2$, N adalah banyaknya sampel dan k adalah jumlah variabel yang diteliti.

Wibowo (2012:53) menjelaskan bahwa kriteria reliabilitas sebagai berikut :

Jika $r_{hitung} (r_{alpha}) > r_{tabel}$ maka butir pertanyaan/ Pernyataan tersebut reliable.

Jika $r_{hitung} (r_{alpha}) < r_{tabel}$ df maka butir pertanyaan/pernyataan tersebut tidak reliable.

Adapun langkah-langkah analisis data untuk menguji reliabilitas dilakukan dengan program SPSS adalah sebagai berikut :

- a) Menghitung jumlah skor jawaban responden tiap butir pertanyaan/pernyataan.
- b) Melakukan analisis menggunakan perintah *analyze* kemudian *scale reliability analysis*.
- c) Membandingkan nilai *cronbach's alpha* dengan r_{tabel} .

Dari analisis yang dilakukan menggunakan program SPSS 25 diketahui nilai reliabilitas dari instrumen yang digunakan adalah 0,731.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, Wiyono (2011: 171) menyatakan bahwa analisis statistik deskriptif adalah analisis statistik yang menggambarkan fenomena atau karakteristik dari data yang telah dikumpulkan tanpa adanya kesimpulan yang berlaku untuk digeneralisasikan.

Dalam hal ini analisis deskriptif meliputi: analisis karakteristik responden, analisis statistik deskriptif yang terdiri dari: nilai maksimal, minimal, mean, dan standar deviasi, serta kategorisasi jawaban responden.

Berikut ini adalah rumus pengkategorian data jawaban responden :

Tabel 6. Kategorisasi Jawaban Responden

Kategori	Rumus
Tinggi	$X \geq M + SD$
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$
Rendah	$X < M - SD$

Sumber: Azwar (2009: 108)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Teknik uji prasyarat sebagai berikut :

3. Penghitungan normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus Kolmogorov-Smirnov, $D = \max \{S_n1(X) - S_n2(X)\}$. kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal. (Sugiyono, 2006:150).

Dalam hal ini peneliti menggunakan program SPSS 23 untuk mengetahui hasil dari uji normalitas. Adapun langkah-langkah analisis data untuk menghitung uji normalitas menggunakan program SPSS 23 adalah sebagai berikut :

- 1) Menginput data yang sudah valid.

2) Melakukan analisis menggunakan perintah *analyze* kemudian *One Simple Kolmogorov-Smirnov*.

3) Membandingkan hasil dengan kriteria jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal.

4. Penghitungan Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier atau garis lurus. (M. Nisfiannoor, 2009: 92). Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23 dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) $> 0,05$.

5. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah cara untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta.

Analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007: 153) menyatakan bahwa analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi).

Adapun rumus analisis regresi sederhana dengan rumus persamaan sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + bX$$

Sumber : Sugiyono (2007: 153)

Keterangan : \hat{Y} = Y yang diprediksikan

X = Variabel prediktor

a = Bilangan konstan

b = Koefisien prediktor

Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23 untuk memudahkan dalam menganalisis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 8 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Prof. Dr. Kahar Muzakir No. 2, Kel. Terban, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta. SMPN 8 Yogyakarta memiliki pembagian kelas yang terdiri dari kelas VII terdapat 10 kelas, kelas VIII terdiri dari 10 kelas, dan kelas IX terdiri dari 9 kelas. Fasilitas di sekolah ini cukup baik dan lengkap untuk mendukung proses pembelajaran.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan dilakukan pada tanggal 29 Januari – 14 Februari 2020

Dengan rincian sebagai berikut :

- a. Pembuatan proposal penelitian : 01 Februari – 10 Februari 2020
- b. Perijinan penelitian : 29 Januari – 31 Januari 2020
- c. Pengambilan data penelitian : 03 Februari – 14 Februari 2020

3. Deskripsi Hasil Data

a. Deskripsi Data Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone*

Data penggunaan media sosial melalui *smartphone* diperoleh dari skala penggunaan media sosial dengan 16 butir pernyataan yang memiliki skor 1 dan 0 untuk setiap itemnya. Deskripsi data yang disajikan meliputi skor minimum,

maksimum, mean, dan standar deviasi. Berikut merupakan data penggunaan media sosial melalui *smartphone* SMPN 8 Yogyakarta.

Tabel 7. Deskripsi data penggunaan media sosial melalui *smartphone*

Deskripsi Statistik					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	149	5	16	11.80	2.408
Valid N (listwise)	149				

Berdasarkan data pada tabel 6 diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum untuk skala penggunaan media sosial melalui *smartphone* sebesar 16 dan skor minimum sebesar 5. Sedangkan untuk skor rata-ratanya sebesar 11.80 dan standar deviasinya sebesar 2,408. Sehingga dapat diperoleh skor kategorisasi penggunaan media sosial melalui *smartphone* yang tinggi pada kisaran skor $x \geq 14,208$, kategori sedang berada pada kisaran skor $9,392 \leq x < 14,208$, dan kategori rendah pada kisaran skor $x < 9,392$.

Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi kategorisasi penggunaan media sosial melalui *smartphone*

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	$x \geq 14,208$	18	12.1%	Tinggi
2.	$9,392 \leq x < 14,208$	108	72.5%	Sedang
3.	$x < 9,392$	23	15.4%	Rendah
Total		149	100%	

Dari data diatas dapat dikatakan bahwa dari 149 siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta terdapat 18 siswa (12.1%) termasuk dalam kategori tinggi, 108 siswa (72.5%) dalam kategori sedang, dan 23 siswa (15.4%) dalam kategori rendah. Sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang.

b. Deskripsi Data Aktivitas Jasmani

Data aktivitas jasmani diperoleh dari skala aktivitas jasmani dengan 11 butir pernyataan yang memiliki skor 1 dan 0 untuk setiap itemnya. Deskripsi data yang disajikan meliputi skor minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Berikut merupakan data penggunaan media sosial melalui *smartphone* SMPN 8 Yogyakarta.

Tabel 9. Data Deskripsi Aktivitas Jasmani

Deskripsi Statistik					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Jasmani	149	.00	11.00	5.684 6	2.67644
Valid N (listwise)	149				

Berdasarkan data pada tabel 8 diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum untuk skala aktivitas jasmani sebesar 11 dan skor minimum sebesar 0. Sedangkan untuk skor rata-ratanya sebesar 5,68 dan standar deviasinya sebesar 2,676. Sehingga dapat diperoleh skor kategorisasi aktivitas jasmani yang tinggi pada kisaran skor $x \geq 8.356$, kategori sedang berada pada kisaran skor $3.004 \leq x < 8.356$, dan kategori rendah pada kisaran skor $x < 3.004$.

Adapun distribusi frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategorisasi dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Aktivitas Jasmani

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	$x \geq 8.356$	26	25.4%	Tinggi
2.	$3.004 \leq x < 8.356$	85	57.2%	Sedang
3.	$x < 3.004$	38	17.4%	Rendah
Total		149	100%	

Dari data diatas dapat dikatakan bahwa dari 149 siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta terdapat 26 siswa (25.4%) termasuk dalam kategori tinggi, 85 (57,2%) siswa dalam kategori sedang, dan 38 (17.4%) siswa dalam kategori rendah. Sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang.

4. Pengujian Hipotesis

a. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum menganalisis data lebih lanjut berupa uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat. Dalam hal ini uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus Kolmogorov-Smirnov, $D = \max \{S_n1(X) - S_n2(X)\}$. kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Dalam hal ini peneliti menggunakan program SPSS 23 untuk mengetahui hasil dari uji normalitas. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 9

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	Aktivitas Jasmani
N		149	149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	11.7987	5.6846
	Std. Deviation	2.40770	2.67644
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.124	.097
	Positive	.074	.097
	Negative	-.124	-.097
Test Statistic		.124	.097
Asymp. Sig. (2-tailed)		.070	.102

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel uji normalitas diatas, diperoleh nilai signifikansi pada variabel penggunaan media sosial melalui *smartphone* sebesar 0,070 dan variabel aktivitas jasmani sebesar 0,102. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi dua variabel lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada penggunaan media sosial melalui *smartphone* dan aktivitas jasmani berdistribusi normal.

2) Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier (garis lurus). Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23 dengan menggunakan *Test for Linearity*

dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linierity*) > 0,05. Kriteria kedua untuk mengetahui linearitas adalah dengan membandingkan F_{hitung} dan F_{tabel} . Dengan ketentuan apabila nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel, begitu juga berlaku ketentuan sebaliknya. Berikut hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 12. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Jasmani * Penggunaan Media Sosial melalui Smartphone	Between Groups	(Combined)	138.922	11	12.629	1.878	.047
		Linearity	64.114	1	64.114	9.534	.002
		Deviation from Linearity	74.808	10	7.481	1.112	.357
	Within Groups	921.253	137	6.724			
Total			1060.174	148			

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai *deviation from linerty sig.* adalah 0,357 yang lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linieritas yang signifikan antara variabel x dan y. Sedangkan untuk perbandingan antara F_{hitung} dan F_{tabel} diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 1,112 dan F_{tabel} dari (137:10) sebesar 1,89. Dengan demikian $F_{hitung} < F_{tabel}$ (1,112 < 1,89), maka dapat disimpulkan terjadi linieritas secara signifikan antara variabel x dan y.

b. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah cara untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu pengaruh kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta.

Untuk menguji hipotesis yang telah diajukan diperlukan analisis menggunakan analisis regresi sederhana. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23 untuk memudahkan dalam menganalisis. Hasil dari analisis regresi sederhana disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Analisis Regresi Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone* terhadap Aktivitas Jasmani

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.459	1.070		2.298	.023
	Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	.273	.089	.246	3.076	.003

Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.003. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa pengaruh kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani adalah signifikan. Pembuktian tersebut

dapat dilihat dari hasil nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil daripada nilai probabilitas 0,05 ($0,003 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani pada siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui diterima atau tidak hipotesis menggunakan uji-T. Uji-T dilakukan untuk mengetahui apakah variabel x (penggunaan media sosial melalui *smartphone*) mempunyai pengaruh nyata terhadap variabel Y (aktivitas jasmani). Pada tabel 11 diperoleh t_{hitung} sebesar 3,076 pada tingkat sig 0,003. Sedangkan t_{tabel} diperoleh sebesar 1,960 (0,05:147) pada distribusi t_{tabel} .

Hipotesis diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan sig $< 0,05$. Sebaliknya jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan sig $> 0,05$ maka hipotesis ditolak. Dari hasil perhitungan dapat diketahui $t_{hitung} 3,076 > t_{tabel} 1,960$ dan sig 0,003. Maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.

Tabel diatas juga dapat digunakan untuk mengetahui hasil persamaan analisis regresi sederhana pada penelitian ini sebagai berikut :

$$Y : 2.459 + 0,273X$$

Persamaan diatas menunjukkan :

1. Nilai Konstanta (a) 2,459 yang berarti bahwa nilai konsisten variabel aktivitas jasmani sebesar 2,459.
2. Nilai koefisien regresi (b) variabel penggunaan media sosial melalui *smartphone* sebesar 0,273 yang bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* mempunyai pengaruh terhadap aktivitas jasmani. Hal tersebut juga dapat diartikan

bahwa setiap penambahan 1 nilai penggunaan media sosial melalui *smartphone* maka nilai aktivitas jasmani akan meningkat sebesar 0,273.

Selanjutnya untuk mengukur besarnya sumbangan variabel penggunaan media sosial melalui *smartphone (independent)* terhadap variabel aktivitas jasmani (*dependent*) dapat diketahui dari besarnya koefisien determinasi (R^2). Nilai koefisien determinasi dapat dilihat dari nilai *R square* pada tabel berikut.

Tabel 14. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.246 ^a	.060	.054	2.60306

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone*

Berdasarkan hasil data diatas diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,060. Maka dapat diartikan bahwa kontribusi pengaruh yang diberikan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani sebesar 6% ($0,060 \times 100\%$). Sedangkan sisanya 94% dipengaruhi oleh faktor atau variabel selain penggunaan media sosial melalui *smartphone* yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti menggunakan perhitungan dan program SPSS 23. Maka dikemukakan mengenai hasil analisis berupa pembahasan mengenai pengaruh kebiasaan penggunaan media sosial melalui

smartphone terhadap aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta.

Berikut adalah hasil dari analisis penelitian :

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta. Deskripsi data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tergolong lebih tinggi dari aktivitas jasmani. Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan jumlah 108 siswa memiliki presentase sebesar 72% termasuk dalam ketogori sedang, sedangkan aktivitas jasmani dengan jumlah 85 siswa memiliki presentase sebesar 57,2% termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukan bahwa siswa yang memilih bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial lebih tinggi daripada melakukan aktivitas jasmani sehari-hari.

Sedangkan berdasarkan perolehan data melalui uji regresi sederhana yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh antara variabel penggunaan media sosia melalui *smartphone* dengan variabel aktivitas jasmani siswa. Hasil tersebut dibuktikan melalui uji t dengan persamaan $t_{hitung} (3,076) > t_{tabel} (1,960)$ maka hipotesis diterima. Berdasarkan hasil temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial melalui *smartphone* masih tinggi. Tingkat kesadaran siswa terhadap pengaruh penggunaan media sosial yang berlebihan masih perlu diperhatikan. Siswa lebih memilih bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial daripada melakukan aktivitas jasmani sehari-hari seperti menyapu, mencuci piring, *jogging* dan akvitas jasmani lainnya.

Berdasarkan hasil nilai koefisien determinasi R^2 yang menunjukkan media sosial juga memiliki kontribusi terhadap variabel aktivitas jasmani dengan perolehan data menunjukkan sebesar 0,06. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki kontribusi sebesar 6% yang berarti bahwa penggunaan media sosial melalui *smartphone* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani siswa. Dengan kata lain penggunaan media sosial melalui *smartphone* bukan merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi aktivitas jasmani siswa, namun tetap ada pengaruhnya walaupun tidak signifikan.

Minat yang tinggi dalam penggunaan media sosial mengakibatkan siswa SMPN 8 Yogyakarta tidak aktif bergerak dan melakukan aktivitas jasmani sehari-hari. Aktivitas siswa lebih banyak terfokus pada penggunaan media. Hal ini membuat siswa lebih memilih bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial atau game online daripada melakukan aktivitas jasmani baik di rumah maupun di sekolah. Beberapa siswa merasa lebih nyaman dengan *smartphone* daripada melakukan aktivitas fisik di sekolah. Tak jarang dari mereka memanfaatkan *smartphone* hanya untuk mengakses media sosial dan bermain *game online*.

Beberapa siswa juga kurang paham akan dampak yang timbul akibat dari bermain *smartphone* yang berlebihan. Beberapa dari mereka hanya sekedar mengakses media sosial nya tanpa memikirkan akan dampak dari penggunaannya yang berlebihan. Siswa merasa puas dan nyaman dengan kebiasaanya setiap hari. Selain itu hadirnya media sosial yang selalu *update* menjadi pilihan siswa untuk mengikuti perkembangan jaman yang menjadikan siswa selalu menggunakan *smartphone* serta mengakses media sosial setiap harinya. Hal ini membuat siswa

menjadi ketergantungan dengan kebiasaan mengakses media sosial melalui *smartphone* mereka masing-masing.

Penggunaan media sosial siswa SMPN 8 Yogyakarta yang tinggi harus terkontrol dan terawasi. Seperti intensitas penggunaan harus dengan porsi yang sesuai dengan kebutuhan. Selain itu perlu peranan orang tua dalam mengawasi penggunaan *smartphone* agar lebih bijak dalam pemanfaatannya dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang sewajarnya. Dengan kata lain pengawasan dan kebijakan orang tua dalam memberikan arahan kepada siswa perlu direalisasikan.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa siswa SMPN 8 Yogyakarta memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi yang belum mampu dimanfaatkan dengan semestinya. Dikarenakan siswa mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi. Hal ini mengakibatkan siswa merasa terbiasa dengan kesehariannya bermain *smartphone* untuk mengakses media sosial daripada melakukan aktivitas jasmani sehari-hari. Dengan keterbatasan waktu karena bermain *smartphone* siswa sulit meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas jasmani seperti menyapu, belajar, mencuci piring, serta melakukan aktivitas olahraga lainnya. Dengan ini menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi memiliki kesempatan waktu yang rendah untuk melakukan aktivitas jasmani sehari-hari. Hal ini dikarenakan waktu yang digunakan habis untuk mengakses media sosial. Seperti pendapat Tri Puspita Sari (2016:75) yang menyatakan bahwa pengguna media sosial dengan intensitas tinggi akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini sama halnya dengan kebiasaan siswa yang menggunakan

media sosial dengan intensitas tinggi tentu akan berdampak dengan aktivitas sehari-hari seperti aktivitas fisik.

Sedangkan Russel Viner (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial adalah salah satu faktor penyebab menurunnya aktivitas jasmani seseorang. Dengan menggunakan media sosial yang berlebihan maka akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan penggunanya. Selain itu, kegiatan yang akan berdampak pada kesehatan mental seperti olahraga dan tidur pun akan terganggu. Artinya siswa dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan semakin jarang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan aktivitas lainnya di rumah maupun di sekolah.

Ahmmad Effendi (2014) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah yaitu sebesar 94 remaja (58,8%). Sedangkan pada penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* tinggi yaitu sebesar 105 remaja (65,5%). Hasil analisa statistik bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan penggunaan *smartphone* dengan nilai $p = 0.044$. Implikasi penelitian yaitu mengurangi penggunaan *smartphone* pada remaja agar aktivitas fisik dapat lebih ditingkatkan.

Ditambahkan Imam Ahmad Fariuddin, (2016) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara teknologi informasi dengan aktifitas fisik siswa. Hasil analisis teknologi informasi -,639 dengan probabilitas

$0.000 < 0.05$, yang berarti antara teknologi informasi dan aktifitas fisik dapat dinyatakan signifikan. Besar kontribusi teknologi informasi adalah 34,7%.

C. Keterbatasan penelitian

Setelah melakukan analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Keterbatasan penelitian yakni dijelaskan sebagai berikut :

1. Keterbatasan waktu pengambilan data karena jadwal pengambilan data responden bersamaan dengan kelas lain sehingga penulis kesulitan mengecek data yang sudah masuk.
2. Dalam penelitian ini peneliti tidak mampu menggali secara mendalam faktor-faktor yang berpengaruh pada aktivitas jasmani karena terbatas pada variabel x yaitu penggunaan media sosial melalui *smartphone*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang sudah dilakukan penulis maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap variabel aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $3,076 > 1,960$ dan $sig\ 0,003 < 0,05$. Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,060 yang artinya variabel penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap variabel aktivitas jasmani siswa memiliki kontribusi sebesar 6%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan implikasi sebagai berikut :

1. Pengaruh variabel kebiasaan penggunaan media sosial melalui *smartphone* terhadap aktivitas jasmani siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta memiliki kontribusi yang masih rendah. Namun dalam hal ini implikasi dalam penelitian ini memberikan dukungan kepada siswa agar lebih memanfaatkan media sosial melalui *smartphone* dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan serta siswa harus tetap aktif dalam mengikuti proses pembelajaran tanpa terpengaruh dari kebiasaan mengakses media sosial melalui *smartphone*.
2. Aktivitas jasmani siswa yang baik tetap dapat dilakukan bila siswa dapat mengatur kebiasaan mengakses media sosial dengan intensitas yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah tuliskan diatas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMPN 8 Yogyakarta memiliki kebiasaan mengakses media sosial melalui *smartphone*, maka diharapkan siswa lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru Pendidikan jasmani dan Guru Bimbingan Konseling

Guru pendidikan jasmani dan guru bimbingan konseling diharapkan mampu memberikan pengawasan dan arahan tentang memanfaatkan media sosial yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin, S.M. (2003) *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya Remaja.
- Abrar, A.N (2003). *Teknologi Komunikasi: Perspektif Ilmu Komunukasi*. Yogyakarta: LESFI
- Agung Edy Wibowo dan Adji Djojo. (2012). *Aplikasi Praktis Spss Dalam Penelitian*. Edisi Ke Dua. Yogyakarta: Penerbit Gava Media
- Agus S. Suryosuroto, (2004). *Diktat Sarana dan Prasarana Pendidika Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Alamsyah, N dan Sasminta. (2013). Pengaruh Model Pembelajaran Media Gambar terhadap Hasil Belajar Roll Depan Senam Lantai (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Kartika IV-II Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2): 357-361
- Anwar, Suryo. (2009). *Pemahaman Individu, Observasi, Shecklist, Interview, Kuesioner, Dan Sosiometri*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta. Bumi Aksara
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BSNP. (2006). *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Depdiknas. (2006). *Permendiknas No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2010) *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja.
- Dwiyogo, D.K (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Wineka Media.

- Duwi Priyatno. (2012). *Teknik Mudah Da Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan Spss Dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran*. Yogyakarta: Penerbit Gaya Media
- Ferliana. (2018). *Sekolah Untuk Anakku*, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Gendro, Wiyono. (2012). *Merancang Penelitian Bisnis dengan Alat Analisis SPSS 17.0 & Smart PLS 2.0*. Yogyakarta: Percetakan STIM YKPM
- Handrianto, P. (2013). *Dampak Smartphone*. Artikel. http://sainsjurnal-fst11.web.unair.ac.id/artikel_detai1-75305-KESEHATAN-Dampak%20Smart%20phone.html. Diakses 24 Februari 2020 pukul 19:51 WIB.
- Imam Ahmad Fariuddin & Junaidi Budi P (2016) *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 04 No. 03, 2016, hal. 592 – 596. *Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa*
- Karjaluoto, E. (2008). *A Primer In Sosial Media*. A Smash LAB White Paper.
- Komarudin.(2014). Meningkatkan kecerdasan Emosi Siswa Remaja melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah. *Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10: 1
- Maksum, Ali. (2009). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: University Press.
- (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: University Press.
- Mandiberg. (2012) *Hubungan Intensitas Mengakses Media Sosial terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif pada Siswa Kelas XI Jasa Boga di SMK N 3 Kalten*. Dalam Yuzi Akbari Vindita Riyanti (2016). Skripsi. Yogyakarta. Pendidikan Teknik Boga FT Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mu'arifin. (2009). *Dasar-dasar Pendidika Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press)
- Nasrullah, Rulli. (2015). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Siosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Khairuni, Nisa (2016). Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*, Vol. 2, No. 1.
- Nisfiannor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistik Modern*. Jakarta: Salemba Huamanika

- Prayitno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data Dengan Spss 20*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Prasanti, D. (2016). Perubahan Media Komunikasi dalam Pola Komunikasi Keluarga di era Digital. *Jurnal Commed*, 1 (1), 69-81
- Puntoadi, Danis. (2011). *Menciptakan Penjualan Melalui Social Media*. Jakarta: PT Elex Komputindo
- Riyanto, (2011). *Teknologi informasi dalam pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Russell R. Pate. (2005). Physical Activity and Public Health — A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Diakses tanggal 13 maret 2020 pukul 15:45 <https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/>
- Russel M Viner (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England *The Lancet Child & Adolescent Health*. Diakses pada 08 Juni 2020 pukul 23:08 [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
- Selvaraj, S (2013). Impact of Social Media on Student's Academic performance. 2(4):636-640
- Sharkley, Brian J. (2011). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sherlyanita, A.K., & Rakhmawati, N.A (2016). Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet serta Media Sosial pada Remaja SMPN 52 Surabaya. *Jurnal of Infromation Systems Engineering and Business Intelligence*, 2(1), 17-22
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- (2006), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI.
- Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi Dan Praktiknya)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suryobroto, A.B. (2004). Peningkatan Kemampuan Manajemen Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 1: 1.
- Tim Pusat Humas Perdagangan RI, (2014). *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI*, Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat, hal.42
- Tirtarahardja, U. (2005). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tria Puspita Sari dkk, (2016). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Personal Sosial Anak Usia Pra Sekolah Di TKIT Al Mukmin*, (PROFESI. Vol. 113, No.2, Surakarta), hal.74.
- Utari, Prahastiwi. (2011). *Media Sosial, New Media dan Gender dalam Pusaran Teori Komunikasi. Bab Buku Komunikasi 2.0: Teoritisasi dan Implikasi*. Yogyakarta: Aspikom.
- Utomo, A.M.B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 8: 1.
- Utomo, Sugeng Tri dkk. (2009). *PASTI (preparedness assesment tools for Indonesia)* Jakarta. HFI dan MCMC
- World Health Organization. 2015. *Physical activity*. WHO. Diakses pada tanggal 13 maret 2010 pukul 15:50. <https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/comment-page-1/>
- Widijoto, Heru. (2011). *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang Studi Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yusuf, S. & Nani Sugandhi (2011). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rajawali Pers.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 116/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

29 Januari 2020

Yth . Kepala SMP N 8 Yogyakarta dan Jl. Kahar Muzakir N0.2, Kel, Terban,
Kec.Gondomanan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55223

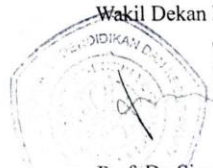
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Haryanto
NIM : 16601241101
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial (WhatsApp, Instagram, Facebook) terhadap Aktivitas Jasmani Siswa SMP N 8 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 3 - 14 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Lampiran 2. Surat Ijin Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Haryanto

NIM : 16601241101

Untuk memakai instrumen penelitian yang saya buat tentang Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani.

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 01 Februari 2020

Yang Menerangkan,



Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Angket Penelitian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan aktivitas keseharian anda. Terdapat beberapa pernyataan mengenai data diri, penggunaan media digital, dan aktivitas jasmani.

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan dengan baik dan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban dengan jujur, dan sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari dengan cara memberi tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia.

A. Identitas Diri

Nama :.....

Jenis Kelamin :.....

Usia :.....

Kelas :.....

BB(kg) :.....

TB(cm) :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
 - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
 - c. Rp. 11.000 – RP. 15.000
 - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
 - e. Rp. 21.000 ≤
1. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
 - a. Sekolah Dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sederajat
 - d. D1/D2/D3 sesderajat
 - e. S1 sederajart

- f. S2/S3 sederajat
- 2. Apa pekerjaan orang tua anda :
 - a. PNS
 - b. Wiraswasta
 - c. Karyawan
 - d. Buruh
 - e. Tidak bekerja
- 3. Letak geografi tempat tinggal anda :
 - a. Dataran tinggi
 - b. Dataran rendah
- 4. Letak wilayah tempat tinggal anda :
 - a. Perkotaan
 - b. Pinggir kota
 - c. Pedesaan
- 5. Anda tinggal bersama :
 - a. Orang tua kandung
 - b. Kakek atau nenek
 - c. Kerabat atau saudara
 - d. Orang tua wali (_____)
 - e. Lainnya (_____)

B. Penggunaan Media Digital

No	Pernyataan	Jawaban	
1	Saya senantiasa berkomunikasi menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet).	Ya	Tidak
2	Saya berinteraksi langsung dengan teman menggunakan media digital (Seperti: Video Call lewat Smartphone/Komputer).	Ya	Tidak
3	Saya menggunakan media digital untuk mengakses media sosial (Seperti: facebook, twitter, instagram, dan lainnya).	Ya	Tidak

4	Aplikasi media sosial membuat saya senang dalam menggunakan media digital	Ya	Tidak
5	Saya menggunakan media digital (Seperti: Smartphone, Hand phone, tablet, computer, dan lain-lain). untuk bertukar informasi dengan teman	Ya	Tidak
6	Aplikasi media sosial dalam media digital mempermudah saya berkomunikasi dengan orang lain.	Ya	Tidak
7	Saya menggunakan aplikasi media sosial untuk berkomunikasi lebih dari 20 kali sehari	Ya	Tidak
8	Saya berkomunikasi menggunakan media digital lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
9	Saya menggunakan media digital untuk membantu mencari sumber informasi.	Ya	Tidak
10	Saya belajar melalui media digital.	Ya	Tidak
11	Saya menggunakan media digital (seperti: laptop/komputer dan smartphone) saat jam pelajaran.	Ya	Tidak
12	Saya membuka aplikasi pembelajaran seperti Edmodo, zenius, ruang guru menggunakan media digital	Ya	Tidak
13	Saya menggunakan media digital untuk berbagi materi pelajaran	Ya	Tidak
14	Saya menggunakan media digital untuk mengerjakan tugas sekolah	Ya	Tidak
15	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan menggunakan media digital lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
16	Saya mengakses internet untuk mencari sumber pengetahuan selama lebih dari 1,5 jam sehari	Ya	Tidak
17	Saya merasa senang dan puas ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak

18	Saya suka bermain game online ketika menggunakan media digital	Ya	Tidak
19	Saya menggunakan media digital untuk mengakses aplikasi game online	Ya	Tidak
20	Aplikasi dalam media digital seperti (youtube, sportify, langit musik, soundcloud) saya gunakan untuk membuat saya merasa senang dan fresh	Ya	Tidak
21	Saya menggunakan media digital untuk mengisi waktu luang	Ya	Tidak
22	Saya menggunakan media digital untuk mencapai kepuasan	Ya	Tidak
23	Saya membuka aplikasi media digital untuk hiburan lebih dari 10 kali sehari	Ya	Tidak
24	Saya menggunakan aplikasi media digital untuk hiburan selama lebih dari 1 jam sehari	Ya	Tidak

C. Aktifitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
27.	Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
28.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
29.	Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak

30.	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
31.	Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK.	Ya	Tidak
32.	Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private.	Ya	Tidak
33.	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktifitas jasmani (seperti: bermain sepakbola/bola basket).	Ya	Tidak
34.	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.	Ya	Tidak
35.	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.	Ya	Tidak
36.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak
37.	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak
38.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline). (online/offline).	Ya	Tidak

Petunjuk:					
➤ Berikanlah tanda silang (X) pada kolom di samping.					
➤ Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.					
39	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				

	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)				
	Memasak				
	Belajar				
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)				
	Lainnya:.....				
40	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas sedang berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Joging				
	Lompat tali				
	Lainnya:.....				
41	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas berat berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan Cepat				
	Sepak Bola				
	Futsal				
	Voli				
	Bulu Tangkis				
	Basket				
	Tenis meja/lapangan				
	Bermain Kasti/baseball/softball				
	Bela diri (seperti: pencak silat, karate, taekwondo)				
	Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)				
Lainnya:.....					

Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8**

Jalan Prof. Dr. Kahar Muzakir No. 2 Kode Pos 55223 Telepon 516013, 541483
Http://www.smpn8jogja.sch.id; Email:humas.smpn8jogja@gmail.com
HOTLINE SMS : 08122780001 HOTLINE EMAIL : uplik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.smpn8jogja.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070/099

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 8 Yogyakarta menerangkan bahwa:

Nama : HARYANTO
NIM : 16601241101
Program Studi : PJKR
Fakultas : FIK
Universitas : UNY

Menerangkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 8 Yogyakarta,

Dengan Judul : “ Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Media Sosial Melalui Gadget Terhadap Aktivitas Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Yogyakarta”

Pada Tanggal : 3 s/d 14 Februari 2020

Demikian surat keterangan ini disampaikan kepada yang bersangkutan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Februari 2020



Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian

NO	Penggunaan Media Digital																							Jumlah		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	
2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	17	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	19	
4	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	16	
5	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17	
6	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	18	
10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	17	
11	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	16	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23
14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	20	
17	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
18	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
19	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
21	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	17	
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	19	

23	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	16
24	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	16
25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	18
26	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	19
27	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	16
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	17
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23
30	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	18
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20
35	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
36	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20
37	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21
38	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	17
39	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	13
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21
42	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	19
44	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
45	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	18
46	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	13
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21

48	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	16	
49	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	15	
50	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	17	
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
52	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	
53	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
54	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17
55	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17
56	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
58	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	15
59	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	19	
60	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	20
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
63	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	20
64	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	19
67	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
68	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	17
69	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	19
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
71	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	19
72	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	18

98	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	18	
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
101	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14	
102	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	18	
103	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	
104	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17
105	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	11	
106	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
107	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	15	
108	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
109	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	19	
110	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17	
111	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	16	
112	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	
113	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	
114	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	
115	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	18	
116	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	17	
117	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
118	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	18	
119	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	
120	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
121	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	17	
122	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	17	

123	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
124	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18	
125	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
126	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
127	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
128	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18
129	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
130	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	20	
131	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	18
132	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	17
133	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	20	
134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21
135	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	19
136	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	19
137	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	19
138	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	19
139	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	18
140	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
141	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	16
142	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
143	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	13
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
145	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21
146	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	20
147	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20

148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	20
149	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	19

NO	Aktivitas Jasmani														Jumlah
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	6
2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
3	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	8
4	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
5	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
6	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
7	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5
8	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9
9	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9
10	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11
11	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3
12	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
13	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5
14	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	6
15	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4
16	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6
17	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9
18	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
19	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	10
21	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	8
22	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9
23	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	7
24	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8

25	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
26	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8
27	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6
28	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10
29	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	10
30	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10
31	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12
32	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	10
34	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	7
35	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
36	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10
37	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10
38	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
39	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	6
40	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
41	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	6
42	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
43	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10
44	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4
45	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8
46	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	9
47	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	8
48	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	5
49	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5

50	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12
52	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
53	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	8
54	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3
55	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	5
56	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8
57	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10
58	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	7
59	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
60	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7
61	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9
62	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8
63	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5
64	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10
65	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8
66	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	4
67	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	5
68	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11
69	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	7
70	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5
71	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8
72	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	8
73	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	10
74	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4

75	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
76	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	11
78	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	7
79	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
80	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
81	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
82	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	8
83	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	6
84	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11
85	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4
86	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10
87	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
89	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7
90	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	11
91	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	8
92	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	9
93	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	5
94	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	7
95	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
96	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5
97	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10
98	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11
99	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	8

100	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7
101	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
102	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
103	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	9
104	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10
105	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9
106	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	10
107	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	8
108	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
109	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9
110	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
111	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11
112	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6
113	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6
114	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	9
115	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
116	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
117	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	9
118	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7
119	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	8
120	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
121	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	6
122	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4
123	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	5
124	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	9

125	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
126	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	11
127	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3
128	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
129	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
130	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	8
131	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
132	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
133	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
134	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
135	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	7
136	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	7
137	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	8
138	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6
139	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	8
140	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
141	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5
142	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8
143	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	5
144	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
145	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	5
146	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3
147	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6
148	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
149	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3

Lampiran 6. Uji Validitas & Reliabilitas

Uji Validitas

No	T hitung	T tabel	$t_{hitung} > t_{tabel}$	Keterangan
1	0,171	0,158	0,176 > 0,158	Valid
2	0,289	0,158	0,289 > 0,158	Valid
3	000	0,158	000 > 0,158	Tidak Valid
4	0,014	0,158	0,014 > 0,158	Tidak Valid
5	0,127	0,158	0,127 > 0,158	Tidak Valid
6	0	0,158	0 > 0,158	Tidak Valid
7	0,344	0,158	0,344 > 0,158	Valid
8	0,303	0,158	0,303 > 0,158	Valid
9	0	0,158	0 > 0,158	Tidak Valid
10	0,248	0,158	0,248 > 0,158	Valid
11	0,283	0,158	0,283 > 0,158	Valid
12	0,158	0,158	0,158 > 0,158	Tidak Valid
13	0,319	0,158	0,319 > 0,158	Valid
14	0,232	0,158	0,232 > 0,158	Valid
15	0,326	0,158	0,326 > 0,158	Valid
16	0,349	0,158	0,349 > 0,158	Valid
17	0,199	0,158	0,199 > 0,158	Valid
18	0,371	0,158	0,371 > 0,158	Valid
19	0,307	0,158	0,307 > 0,158	Valid
20	0,026	0,158	0,026 > 0,158	Tidak Valid
21	0,163	0,158	0,163 > 0,158	Valid
22	0,144	0,158	0,144 > 0,158	Tidak Valid
23	0,321	0,158	0,321 > 0,158	Valid
24	0,197	0,158	0,197 > 0,158	Valid
25	0,503	0,158	0,503 > 0,158	Valid
26	0,473	0,158	0,473 > 0,158	Valid

27	0,169	0,158	$0,169 > 0,158$	Valid
28	0,589	0,158	$0,589 > 0,158$	Valid
29	0,090	0,158	$0,090 > 0,158$	Tidak Valid
30	0,484	0,158	$0,484 > 0,158$	Valid
31	0,305	0,158	$0,305 > 0,158$	Valid
32	0,522	0,158	$0,522 > 0,158$	Valid
33	0,478	0,158	$0,478 > 0,158$	Valid
34	0,308	0,158	$0,308 > 0,158$	Valid
35	0,488	0,158	$0,488 > 0,158$	Valid
36	0,037	0,158	$0,037 > 0,158$	Tidak Valid
37	0,290	0,158	$0,290 > 0,158$	Valid
38	0,010	0,158	$0,010 > 0,158$	Tidak Valid

Uji Relibilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.731	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
s1	16.53	15.872	.126	.730
s2	16.75	15.310	.179	.729
s7	16.90	15.078	.210	.728
s8	16.78	15.160	.213	.727
s10	16.59	15.662	.151	.730
s11	17.04	15.336	.140	.733
s13	16.57	15.558	.220	.726
s14	16.58	15.692	.152	.729
s15	16.97	15.006	.225	.727
s16	17.03	15.026	.220	.727
s17	16.52	15.859	.147	.730
s18	16.89	14.691	.316	.719
s19	16.89	14.913	.257	.724
s21	16.54	15.858	.113	.731
s23	16.74	15.235	.206	.727
s24	16.62	15.657	.132	.731
s25	16.84	14.258	.452	.709
s26	17.20	14.513	.411	.713
s27	17.35	15.702	.115	.732
s28	17.10	14.037	.508	.704
s30	16.86	14.392	.407	.712
s31	16.58	15.462	.253	.725
s32	16.85	14.302	.435	.710
s33	17.21	14.531	.409	.713
s34	16.97	15.080	.205	.728
s35	17.04	14.363	.402	.712
s37	16.63	15.464	.193	.728

Lampiran 7. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	149	5	16	11.80	2.408
Valid N (listwise)	149				

Distribusi Frekuensi kategorisasi penggunaan media sosial

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	$x \geq 14,208$	18	12.1%	Tinggi
2.	$9,392 \leq x < 14,208$	108	72.5%	Sedang
3.	$x < 9,392$	23	15.4%	Rendah
Total		149	100%	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Jasmani	149	.00	11.00	5.6846	2.67644
Valid N (listwise)	149				

Distribusi Frekuensi Kategorisasi Aktivitas Jasmani

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	$x \geq 8.356$	26	25.4%	Tinggi
2.	$3.004 \leq x < 8.356$	85	57.2%	Sedang
3.	$x < 3.004$	38	17.4%	Rendah
Total		149	100%	

Lampiran 8. Uji Normalitas & Uji Linieritas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	Aktivitas Jasmani
N		149	149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	11.7987	5.6846
	Std. Deviation	2.40770	2.67644
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.124	.097
	Positive	.074	.097
	Negative	-.124	-.097
Test Statistic		.124	.097
Asymp. Sig. (2-tailed)		.070 ^c	.102 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Jasmani * Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	149	100.0%	0	0.0%	149	100.0%

Report

Aktivitas Jasmani

Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	Mean	N	Std. Deviation
5.00	7.0000	1	.
6.00	3.0000	2	1.41421
7.00	5.1667	6	2.71416
8.00	5.0000	4	3.74166
9.00	4.9000	10	2.42441
10.00	5.5000	22	2.79029
11.00	4.5625	16	2.85117
12.00	6.0000	28	2.19427
13.00	5.0417	24	2.19642
14.00	6.5000	18	3.16692
15.00	6.4286	7	2.69921
16.00	8.0909	11	2.16585
Total	5.6846	149	2.67644

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Jasmani *	Between	(Combined)	138.922	11	12.629	1.878	.047
Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	Groups	Linearity	64.114	1	64.114	9.534	.002
		Deviation from Linearity	74.808	10	7.481	1.112	.357
	Within Groups		921.253	137	6.724		
	Total		1060.174	148			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Aktivitas Jasmani * Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	.246	.060	.362	.131

Lampiran 9. Uji Regresi Sederhana

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i> ^b		Enter

a. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.246 ^a	.060	.054	2.60306

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	64.114	1	64.114	9.462	.003 ^b
	Residual	996.060	147	6.776		
	Total	1060.174	148			

a. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

b. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial melalui *Smartphone*

Coefficients^a










Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.459	1.070		2.298	.023
	Penggunaan Media Sosial melalui <i>Smartphone</i>	.273	.089	.246	3.076	.003

a. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

Lampiran 10. Buku Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : HARYANTO
 NIM : 16601241101
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Saryono, M. Dr.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	14/2 2020	Uraian Judul	
2	24/2 2020	Bab I revisi	
3	2/3 2020	Bab II revisi	
4	9/3 2020	Bab 2 + Bab III Abstrak	
5.	14/04 2020	Bab 1 - 3	
6.	27/04 2020	Bab 1 - 3 Revisi	
7.	11/05 2020	Bab 4 - 5	
8.	18/05 2020	Bab 4 - 5 Revisi	
9.	1/06 2020	Bab 1 - 5 Revisi	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M. kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 11. Dokumentasi



Gambar 1. Bersama Guru dan siswa SMPN 8 Yogyakarta



Gambar 2. Profil SMPN 8 Yogyakarta



Gambar 3. Pemantauan data yang masuk



Gambar 4. Pengisian angket dengan *smartphone*