

**HUBUNGAN POLA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL
DAN AKTIVITAS JASMANI SISWA
SMP NEGERI 2 CANGKRINGAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Feby Wulan Sari Wicaksono
NIM 16601244021

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Hubungan Pola Penggunaan Media Digital Terhadap Aktivitas Jasmani
Siswa SMP Negeri 2 Cangkringan**

Disusun oleh:

Feby Wulan Sari Wicaksono
16601244021

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Tugas Akhir

Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Yogyakarta, 19 Juni 2020
Disetujui
Dosen Pembimbing



Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd
NIP. 19731006 200112 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN POLA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS
JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 CANGKRINGAN**

Disusun oleh:

Feby Wulan Sari Wicaksono
NIM. 16601244021

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 25 Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama	Tandatangan	Tanggal
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		3/7 2020
Dr. Guntur, M.Pd. Sekretaris		30/6 2020
Soni Nopembri, Ph.D. Penguji		30/6 2020

Yogyakarta, Juli 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 0010

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Feby Wulan Sari Wicaksono

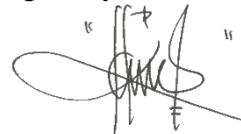
NIM : 16601244021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Pola Penggunaan Media Digital Dan Aktivitas
Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Cangkringan

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang lazim. Tanda tangan dosen menguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 19 Juni 2020
Yang menyatakan,



Feby Wulan Sari Wicaksono
NIM. 16601244021

MOTTO

“Hidup seolah-olah setiap hari adalah hari terakhir dalam hidup. Maka setiap waktu yang tersisa sangatlah berharga”

“Jika bertemu rintangan, yang harus kita lakukan adalah melintasinya. Rintangan itu akan berubah menjadi jembatan”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

1. Kupersembahkan karya tulis sederhana ini untuk Nusa dan Bangsa Negara Kesatuan Republik Indonesia.
2. Almamater saya Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Kepada Kedua orang tua saya Bapak Joko Wicaksono dan Ibu Partini Partini yang telah memberikan seluruh waktu dan tenaganya untuk membimbing, mendidik, mengajari arti hidup, doa yang selalu disertakan dan memberi dukungan dalam menyusun skripsi ini .
4. Kakak saya Agung Drajad Sajiwo yang telah memberikan motivasi dukungan dan semangat kepada saya
5. Keluarga besar INKAI MISPA, teman-teman kelas PJKR E 2016, teman-teman serta kakak dan adek tingkat pada organisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan semangat dan dukungan yang luar biasa.

HUBUNGAN POLA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL DAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 CANGKRINGAN

Oleh:

Feby Wulan Sari Wicaksono

NIM. 16601244021

Abstrak

Penggunaan media digital pada era revolusi 4.0 yaitu penggunaan alat digital yang dapat membantu pekerjaan sehari-hari yang namun pola penggunaan media digital akan membawa dampak yang positif dan negatif. Aktivitas jasmani dimasa remaja merupakan masa yang penting untuk menentukan perkembangan dan pertumbuhan seseorang. Pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cangkringan belum diketahui. Maka pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Cangkringan yaitu populasi sejumlah 262 siswa dengan sampel diambil sebanyak 158 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji analisis dan analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk uji kecenderungan persentase yang terbagi kedalam 4 kategori. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan berkorelasi lemah dengan $r = 0,006$ dinyatakan lemah dan statistik hubungannya tidak bermakna $p = 0.938$ ($p > 0.05$). Dalam penelitian ini ditemukan korelasi yang lemah antara penggunaan media sosial dengan aktivitas jasmani dan secara statistik tidak bermakna.

Kata Kunci : *Pola Penggunaan, Media Digital, Aktivitas Jasmani, Remaja*

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta dihayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani Siswa SMP Negeri 2 Cangkringan” dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

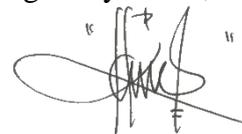
Penelitian ini tidak lepas dari bantuan serta bimbingan berbagai pihak, maka dengan segala ketulusan hati disampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah menyetujui proposal tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak AM. Bandi Utama, M.Pd.selaku dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing dari awal semester perkuliahan.
5. Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd.,M.Pd.selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan bimbingannya selama penelitian.
6. Keluarga yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada saya

7. Teman-teman seperjuangan PJKR E angkatan 2016 yang telah memberikan dukungannya.
8. Bapak Matovani Beki Nugroho. S.Pd, para guru dan siswa SMP N 2 Cangkringan, sangat berterimakasih atas bantuan dan dukungannya selama menyusun penelitian ini.
9. Kepada sahabat Lintang yang sudah membantu saya dalam menemani mengambil data dan sebagai teman yang selalu menemani saya pergi, serta sahabat-sahabat saya seperti Yovita, Arsi, Ardhea, Judithia, dan Depi yang sudah menemani dan selalu memberikan dukungan kepada saya selama perkuliahan.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.

Semoga seluruh kebaikan yang telah diberikan oleh seluruh pihak mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak – pihak yang bersangkutan.

Yogyakarta, 19 Juni 2020
Yang menyatakan,



Feby Wulan Sari Wicaksono
NIM. 16601244021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Pola penggunaan.....	11
2. Media Digital.....	13
3. Hakikat Remaja.....	25
4. Aktivitas Jasmani.....	16
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berfikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33

B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Uji Instrumen	41
1. Uji Validitas Instrumen	42
2. Uji reabilitas Instrumen.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
1. Statistik Deskriptif	45
2. Uji Persyaratan Analisis.....	46
3. Uji Hipotesis	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Uji Persyaratan.....	62
C. Analisis Hasil Penelitian	64
D. Pembahasan Hasil Penelitian	65
E. Keterbatasan Kajian	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi.....	69
C. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian	36
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen.....	41
Tabel 3. Hasil Analisis Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 4. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Hubungan Pola Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani	44
Tabel 5. Pengkatagorian.....	46
Tabel 6. Frekuensi dan Persentase Jenis Kelamin.	51
Tabel 7. Frekuensi dan Persentase Usia.....	52
Tabel 8. Analisis Pola Penggunaan Media Digital.....	52
Tabel 9. Analisis Aktivitas Jasmani	53
Tabel 10. Analisis Statistik Pola Penggunaan Media Digital	54
Tabel 11. Pengkatagorian Pola Penggunaan Media Digital.....	54
Tabel 12. Analisis Statistik Aktivitas Jasmani di Sekolah.....	56
Tabel 13. Pengkatagorian Aktivitas Jasmani	56
Tabel 14. Analisis Statistik Aktivitas Jasmani Ringan	58
Tabel 15. Pengkatagorian Aktivitas Jasmani Ringan	58
Tabel 16. Analisis Statistik Aktivitas Jasmani Sedang	59
Tabel 17. Pengkatagorian ktivitas Jasmani Sedang	60
Tabel 18. Analisis Statistik Aktivitas Jasmani Berat	61
Tabel 19. Pengkatagorian Aktivitas Jasmani Berat	61
Tabel 20. Uji Normalitas Pola Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani	62

Tabel 21. Uji Linieritas	63
Tabel 22. Uji Homogenitas Pola Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani	64
Tabel 23. Hasil Korelasi Hubungan Pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani Siswa SMP Negeri 2 Cangkringan	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Kecenderungan Pola Penggunaan Media Digital	55
Gambar 2. Diagram Batang Kecenderungan Aktivitas Jasmani	57
Gambar 3. Diagram Batang Intensitas Aktivitas Jasmani Ringan	59
Gambar 4. Diagram Batang Intensitas Aktivitas Jasmani Sedang	60
Gambar 5. Diagram Batang Intensitas Aktivitas Jasmani Berat	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan	75
Lampiran 2. Surat Ijin Pemakaian Instrumen	76
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	77
Lampiran 4. Instrumen	80
Lampiran 5. Skor Hasil Penelitian dengan Skala Guttman.....	86
Lampiran 6. Tabel Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	101
Lampiran 7. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	105
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis / Uji Korelasi.....	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan jaman yang terus mengalami perubahan secara pesat. Hal ini menyebabkan perubahan pola hidup atau gaya hidup yang semakin dimudahkan oleh teknologi. Era yang disebut juga dengan era revolusi 4.0 yaitu perkembangan jaman yang ditandai dengan kegiatan manusia melalui sistem komputer. Pada era ini seluruh usia dapat merasakan bagaimana manfaat dari teknologi yang memudahkan pekerjaan sehari-hari, sehingga seluruh pekerjaan menjadi lebih cepat, mudah, dekat dan tidak membuang banyak tenaga. Kemajuan teknologi menurut Ngafifi (2014) bahwa perkembangan dunia IPTEK yang demikian mengagumkan itu memang telah membawa manfaat yang luar biasa bagi kemajuan peradaban umat manusia. Jenis-jenis pekerjaan yang sebelumnya menuntut kemampuan fisik yang cukup besar, kini relatif sudah bisa digantikan oleh perangkat mesin-mesin otomatis. Demikian juga ditemukannya formulasi-formulasi baru kapasitas komputer, seolah sudah mampu menggeser posisi kemampuan otak manusia dalam berbagai bidang ilmu dan aktivitas manusia. Ringkas kata kemajuan teknologi saat ini benar-benar telah diakui dan dirasakan memberikan banyak kemudahan dan kenyamanan bagi kehidupan umat manusia.

Revolusi Industri 4.0 secara umum mengakibatkan perubahan cara manusia berpikir, hidup, dan berhubungan satu dengan yang lain. Era ini akan berubah berbagai aktivitas manusia dalam berbagai bidang, tidak hanya dalam bidang teknologi dan digital saja, namun juga disalah satu bidang di dunia pendidikan. Didunia pendidikan tidak luput dari perubahan revolusi industri 4.0 ini. Sistem

pendidikan yang menyesuaikan dengan perubahan jaman ini membuat peserta didik, pendidik dan orang tua harus siap menerapkan dari perubahan yang telah disesuaikan secara bijak sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan peserta didik, mengembangkan nilai-nilai karakter peserta didik dan mempersiapkan sarana dan prasarana pembelajaran berbasis digital. Pendapat yang disampaikan Munir (2017) yaitu Orang-orang yang berkepentingan dengan pendidikan dituntut memiliki kemampuan memahami teknologi sesuai dengan kebutuhannya atau melek teknologi yang disebut juga memiliki literasi teknologi, karena akan berperan dalam kehidupan masa kini dan masa yang akan datang. Akibatnya, dalam dunia pendidikan pada masa kini dan masa yang akan datang ada beberapa kecenderungan antara lain sistem pembelajaran yang semakin berkembang dengan adanya kemudahan untuk menyelenggarakan pendidikan.

Media digital atau media baru yang disampaikan oleh Carey dalam (McQuail, 2011:43), merupakan media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer, telepon genggam canggih dan perangkat elektronik lainnya. Dua kekuatan utama perubahan awalnya adalah komunikasi satelit dan pemanfaatan komputer. Kunci untuk kekuatan komputer yang besar sebagai sebuah mesin komunikasi terletak pada proses digitalisasi yang memungkinkan segala bentuk informasi dibawa dengan efisien dan saling berbaur. Seluruh perangkat yang ada yang dihasilkan oleh perangkat komputerisasi merupakan digital, data yang disimpan oleh perangkat tersebut dapat berupa data, suara, gambar dan video. Pada perkembangannya media digital digunakan untuk menyampaikan berita atau yang sedang terjadi secara langsung melalui jaringan tv atau internet.

Berkaitannya dengan hal yang telah disebutkan sebelumnya bahwa revolusi industri 4.0 sangat mempengaruhi pendidikan dan pola hidup yang ditandai dengan seluruh kegiatan sebagian besar sudah melalui akses teknologi digital. Dalam penelitian pada kementerian komunikasi indonesia yang dilakukan oleh Gayatr (2015) mengungkapkan bahwa temuan ini hasil dari kesimpulan utama yang menelusuri aktivitas online dari sample anak dan remaja usia 10-19 tahun dengan 400 responden yang tersebar di seluruh wilayah perkotaan dan pedesaan. Studi dibangun berdasarkan pada penelitian sebelumnya sehingga didapatkan gambaran yang paling komprehensif dan terkini tentang penggunaan media digital di kalangan anak-anak dan remaja Indonesia, termasuk motivasi mereka, serta informasi tentang anak remaja berusia 10-19 yang tidak menggunakan media digital.

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara (UU RI No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas). Pendidikan umum memberikan landasan kuat kepada peserta didik untuk menjadi sumber daya manusia (SDM) yang tidak hanya berbicara tentang agama, melainkan berfikir, berperasaan, berkesadaran, bertindak, berperilaku dan beramal sesuai dengan agama yang dianut masing-masing. Pendidikan umum bertujuan memanusiakan manusia” peserta didik, tidak boleh tidak wajib melandasi proses pelaksanaannya dengan moral yang bermakna seluas-luasnya (Mulyana, 2008). Berdasarkan teori pendidikan yang telah dikemukakan merupakan usaha dan yang telah direncanakan sedemikian rupa untuk memenuhi

kebutuhan moral, pengetahuan dan ketrampilan. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang berkaitan dengan perkembangan teknologi karena pembelajaran melibatkan antara peserta didik dan pendidik, hal ini peserta didik tidak ada batasan untuk mencari ilmu melalui apa saja terutama melalui teknologi informasi, komunikasi dan media lainnya. Agar proses pembelajaran semakin mudah, efisien dan efektif guru harus memiliki cara untuk proses pembelajaran yang tidak membosankan, dengan bantuan media digital peserta didik tidak harus selalu mencari ilmu hanya melalui buku namun bisa dengan media digital lainnya melalui internet, sehingga wawasan yang diperoleh lebih luas dan tidak membosankan.

Salah satu peraturan yang diterapkan disekolah tentang pembatasan penggunaan elektronik yaitu handphone juga sangat diawasi. Hal ini siswa tidak diperbolehkan untuk menggunakan hp atau media digital pribadi kedalam sekolah pada saat pelajaran. Walaupun sekolah memiliki fasilitas wifi hal ini hanya boleh digunakan untuk pembelajaran di ruang komputer saja tetapi disetiap kelasnya memiliki proyektor agar guru dapat menyampaikan lebih mudah melalui media digital. Hal ini diantisipasi oleh guru karena agar tidak terjadi keirian antara siswa bagi siswa yang tidak memiliki hp. Pola penggunaan media digital khususnya pada penggunaan smartphone anak remaja lebih sering melakukan ekspolarasi menonton video, bermain media digital atau bermain game online (mabar) sehingga pada waktu yang luang anak lebih banyak memainkan game online dan aktivitas penelusuran melalui internet (online) tersebut daripada melakukan permainan dilapangan yang perlu menguras energi. Pola penggunaan media digital di SMP Negeri 2 Cangkringan dapat dikatakan bahwa pola penggunaan yang rendah pada saat disekolah. Namun, itu tidak dapat memastikan siswa menggunakan media

digital dengan intensitas yang rendah, dirumah siswa dapat memanfaatkan media digital dengan waktu luang yang cukup banyak.

Selain pada bidang pendidikan, dampak yang terjadi pada masyarakat era revolusi industri 4.0 yaitu pada cara berpikir dan pola hidup. Segala urusan dengan teknologi digital dapat mempengaruhi pola hidup yang dilakukan seperti melakukan pekerjaan sehari-hari atau aktivitas fisiknya. Aktivitas fisik menurut Almatsier dalam Sholihin (2015) yaitu setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani pada anak dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga. Untuk memenuhi kebutuhan aktivitas jasmani anak, maka baik orangtua maupun guru di sekolah untuk seharusnya menyediakan aktivitas jasmani yang terstruktur maupun tidak terstruktur. Menurut Mutaqin (2018) Peserta didik pada sekolah menengah pertama pada dasarnya dapat dilihat seberapa jauh kebugaran fisiknya, mengingat sebagian besar masih dalammas pertumbuhanbaik yang laki-laki maupun perempuan. Dengan kurang tertariknya siswa terhadap kebugaran jasmani dan lebih cenderung untuk pasif dalam bergerak karena candu game dan internet, maka hasil belajar kebugaran jasmani menjadi kurang maksimal dan berpengaruh terhadap nilai akhir karena tidak tercapainya kriteria penilaian. Perlu ada terobosan yang tepat dalam masalah ini agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelaaran pendidikan jasmani terlebih untuk materi kebugaran jasmani

Masa remaja merupakan masa untuk persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Pola hidup dan kebiasaan beraktivitas jasman menjadi sumber kesehatan dan kebugaran

seluruh tubuh yang perlukan. Pada tahapan merupakan tahapan yang sangat berharga dimana seluruh tubuh mengalami tumbuh dan berkembang secara pesat, sehingga untuk mengoptimalkan tumbuh kembang remaja harus memperbanyak dan memperbaiki kebiasaan dan pola aktivitas jasmani yang baik pula. Seperti yang disebutkan oleh Rickert dalam Alamsyah (2017), masa remaja merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas jasmani dan respon terhadap latihan. Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh.

Tempat yang akan menjadi pengambilan data yaitu di SMP Negeri 2 Cangkingan. Tempat ini terletak di Pagerjurang, Kepuharjo, Cangkringan, Sleman, D.I.Yogyakarta yang merupakan salah satu daerah dengan klasifikasi geografis dataran tinggi yang ada di kabupaten sleman. Berdasarkan luas wilayah kecamatan Cangkringan memiliki luas 4.799 hektar, dengan jumlah penduduk 26.354 jiwa dengan ketinggian lebih dari 1000 mdpl . (Sumber: Slemankab.go.id)

Berdasarkan letak georgrafisnya lokasi penelitian ini termasuk pada zona merah jika terjadinya bencana dari letusaan gunung merapi yang masih aktif. Perjananan menuju sekolah cukup menanjak sehingga sebagian besar siswa yang tinggal jauh dari sekolah lebih memilih untuk menggunakan kendaraan bermotor dan diantar oleh orang tuanya, sedangkan untuk siswa yang tinggal tidak jauh dari sekolah memilih untuk berjalan kaki. Hal ini menyebabkan siswa akan lebih sedikit beraktivitas jasmaninya karena pada saat berangkat kesekolah dengan menggunakan kendaraan bermotor atau diantar oleh orangtunya.

Aktivitas jasmani di wilayah kepuharjo dan sekitarnya masih banyak lahan kosong dan lapangan yang dapat digunakan untuk bermain. Kusriyanti (2020) menjelaskan bahwa lingkungan alam merupakan literatur yang penting untuk mengembangkan kemampuan anak. Melalui alam, anak dapat mengembangkan bermain, berbicara, menggambar, melukis, mendengarkan, menulis dan berbagai nilai dan pengetahuannya. Anak yang memiliki kecerdasan naturalis cenderung lebih senang berinteraksi dengan alam, senang bermain dengan hewan dan tumbuhan ataupun benda-benda di lingkungan sekitarnya. Kecerdasan naturalis memiliki peran yang besar dalam kehidupan karena dapat menumbuhkan tanggung jawab terhadap lingkungan disekitarnya. Wilayah kepuharjo juga dekat dengan tempat wisata dan merapi golf sehingga merupakan wilayah yang cukup baik untuk beraktivitas. Selain itu aktivitas jasmani siswa disekolah juga cukup baik, sekolah juga memberikan sanksi berupa hukuman bagi siswa yang tidak berangkat keeskrakurikuler, hukuman yang akan diterima yaitu berupa jalan jongkok mengitari lapangan basket disekolah, sehingga siswa lebih tertib pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler hanya berlaku untuk siswa kelas VII dan VIII sedangkan kelas IX tidak disarankan mengikuti kegiatan tersebut dikarenakan untuk siswa kelas IX harus lebih fokus kepada ujian akhir sekolah atau ujian kelulusan.

Dari beberapa fenomena perkembangan generasi dan perkembangan teknologi yang semakin pesat, penelitian ini bermaksud menelaah pola penggunaan media digital pada siswa SMP Negeri 2 Cangkringan terhadap aktivitas jasmani di daerah yang bergeografis di dataran tinggi. Erickson (dalam Thalib, 2010) mengatakan “Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15

tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun.” maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh remaja awal yang berusia 13-17 tahun dalam kaitan karakteristik remaja yang tinggal didaerah dataran tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Pola penggunaan media digital oleh siswa yang tinggi dapat menyebabkan aktivitas jasmani berkurang.
2. Sebagian siswa SMP Negeri 2 Cangkringan menggunakan belum mengerti tentang pola penggunaan media digital.
3. Kondisi wilayah dataran tinggi mempengaruhi pola aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang ingin diteliti serta agar lebih terfokus dan mendalam mengingat banyak masalah yang ada. Fokus kegiatan penelitian ini dibatasi dengan pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani pada remaja di SMP Negeri 2 Cangkringan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini yaitu : “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola penggunaan media digital pada remaja terhadap aktivitas jasmani di SMP N 2 Cangkringan?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini berdasarkan masalah di atas yaitu mengetahui hubungan antara pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa di SMP N 2 Cangkringan.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini secara teoritis untuk meningkatkan kinerja guru terutama guru penjasorkes baik secara kualitas pada proses pembelajaran terhadap era digital dan aktivitas jasmani siswa di SMP N 2 Cangkringan. Selain itu, memberikan manfaat untuk menggunakan media digital secara bijak dan tidak berlebihan sehingga dapat melakukan aktivitas jasmani yang cukup bagi tubuh .

2. Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat disajikan sebagai sumber inspirasi dalam kebijakan menggunakan media teknologi dan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan sehari-hari.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan penggunaan teknologi digital agar materi ajar mata pelajaran pendidikan jasmani dapat berkembang dengan lebih mudah dipahami.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu dalam pengambilan kebijakan terhadap peningkatan prestasi dan perilaku siswa disekolah.

d. Bagi Orang Tua

Diharapkan penelitian ini dapat membantu menentukan kebijakan dalam membimbing dan mengawasi pola penggunaan media digital sehingga tidak terjadi dampak yang buruk kepada anak.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pola penggunaan

Pola penggunaan merupakan suatu komponen yang dilakukan pada suatu alat. Pola sendiri memiliki arti kebiasaan atau cara kerja terhadap sesuatu yang dilakukan. Penggunaan kepada suatu benda atau alat akan membantu dan mempermudah kinerja pekerjaan seseorang Menurut Fauzi (2014) Pola penggunaan mengandung arti suatu cara atau kebiasaan dalam menggunakan sesuatu, yang dalam hal ini menyangkut media. Konsep penggunaan sendiri, dalam terminologi ilmu komunikasi merupakan salah satu konsep teoritik dalam model teori Uses and Gratification. Teori uses and gratification yang disampaikan oleh Effendy dalam Fauzi (2014), adalah suatu pendekatan yang digunakan pada penelitian komunikasi yaitu sering disebut dengan pengguna (Uses) isi media untuk mendapatkan pemenuhan (Gratification) atas kebutuhan seseorang. Teori dan pendekatan ini tidak mencakup atau mewakili keseluruhan proses komunikasi karena sebagian besar pelaku audience hanya dijelaskan melalui berbagai kebutuhan (needs) dan kepentingan (interest) mereka sebagai suatu fenomena mengenai proses penerimaan (pesan media). Pendekatan Uses and Gratification ditujukan untuk menggambarkan proses penerimaan dalam komunikasi massa dan menjelaskan penggunaan media oleh individu atau agregasi individu.

Berdasarkan pendekatan uses and gratification dijelaskan bahwa berbagai kebutuhan (kognitif, afektif, integritas sosial dan pelarian) disajikan dalam sekumpulan fungsi dan kegunaan media. Menurut Blumler et al. (dalam Ahmad, 2013) paling tidak dalam prakteknya media melaksanakan empat fungsi, pertama, media melengkapi kita dengan informasi tentang lingkungan sekitarnya (surveillance), kedua, media melengkapi kita sebagai tempat pelarian untuk

melepaskan ketegangan yang terus menerus dan dari masalah-masalah yang menghimpit serta sebagai suatu sarana untuk mengeluarkan perasaan (escape diversion), ketiga, media merupakan sarana untuk menunjukkan kepribadian, meneliti realitas dan memperkuat nilai (identitas pribadi), dan keempat media melengkapi kita dengan informasi untuk mengetahui dan berhubungan dengan lingkungan sosial kita/lingkungan sosial yang lainnya. Sedangkan penggunaan media menurut Katz et al. dalam Fauzi (2014) meliputi: (1) Isi media, misalnya berita, opera sabun, drama kriminal tv, dan lain-lain; (2) Jenis media, contohnya media cetak, atau elektronik; (3) Jenis situasi terpaan, misalnya di rumah, di luar rumah, sendiri atau dengan orang lain.

Fauzi (2014) menjelaskan bahwa berdasarkan fenomena aktifitas penggunaan media dapat dilakukan terhadap tiga bagian besar, yakni melalui unsur isi media, jenis media dan terpaan media dan situasinya. Pengarahan aktifitas penggunaan media dimaksud menyangkut fase-fase :

- 1) Selektivitas, menyangkut : a. Isi media (internet) yang diseleksi ; b. Jenis media (jenis channel dalam internet) yang dipilih ; dan c. Terpaan Media (kekerapannya dalam menggunakan/mengakses);
- 2) Keterlibatan, menyangkut : Ruang dan waktu yang disediakan individu untuk mengkonsumsi isi media;
- 3) Pemanfaatan, menyangkut : arah pemanfaatanisi/konten yang diakses :
-untuk bahan dokumentasi; bahan diskusi; bahan dasar pertanyaan; bahan referensi ; bahan diskusi; bahan untuk membuat email dan sejenisnya yang berkaitan dengan aktifitas jasmani.

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pola penggunaan merupakan suatu cara kerja terdapat suatu alat atau benda yang dapat membantu dan mempermudah pekerjaan seseorang. Dimensi penggunaan menurut teori diatas, maka dimensi penggunaan media digital yaitu dimensi-dimensi jenis situasi terpaan (situs yang dikunjungi), frekuensi dan intensitas, serta tujuan..

2. Media Digital

a. Pengertian

Media baru adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon genggam canggih. Dua kekuatan utama perubahan awalnya adalah komunikasi satelit dan pemanfaatan komputer. Kunci untuk kekuatan komputer yang besar sebagai sebuah mesin komunikasi terletak pada proses digitalisasi yang memungkinkan segala bentuk informasi dibawa dengan efisien dan saling berbaur, Carey (dalam McQuail, 2011:43). Media baru disebut juga new media digital. Media digital adalah media yang kontennya berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel optic broadband, satelit dan sistem gelombang mikro (Flew, 2008:2-3). Pengertian media baru yang selanjutnya memberikan cakupan yang lebih luas seperti diungkapkan oleh Croteau (dalam Novi, 2005, h. 292) bahwa media baru yang muncul akibat inovasi teknologi dalam bidang media meliputi televisi kabel, satellites, teknologi optic fiber dan komputer. Dengan teknologi seperti ini, pengguna bisa secara interaktif membuat pilihan serta menyediakan respon produk media secara beragam.

Sehingga dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa media digital adalah media yang berbasis internet dengan menggunakan komputer dan telepon

genggam canggih, berbentuk gabungan data, teks, suara, dan berbagai jenis gambar yang disimpan dalam format digital dan disebarluaskan melalui jaringan berbasis kabel optic broadband, satelit dan sistem gelombang mikro serta menyediakan produk media yang beragam.

b. Karakteristik dan Jenis Media Digital

Media baru muncul dengan perkembangan teknologi digital, seperti halnya dengan media yang sudah ada media memiliki karakteristik diantaranya menurut Lister (2009) :

1) Digital

Dalam teknologi digital proses konversi terjadi di “alam elektronik” dan “alam simbolik”, khususnya matematika dan algoritme. Ada beberapa implikasi dari hal ini, yaitu : (a) teks atau isi media mengalami ‘dematerialisasi’ atau terpisah dari bentuk fisiknya, (b) sebagai data, isi tersebut dapat dipadatkan menjadi amat kecil, bahkan super kecil, sehingga (c) transportasi data menjadi amat cepat dan non-linear.

2) Interaktif

Karakteristik ini menjadi salah satu kunci dari media baru karena jika dibandingkan dengan media lama seperti televisi, radio, sura kabar serta komputerasi, media baru telah diakui paling interaktif.

3) Hipertekstual

Artinya setiap informasi yang sudah ada di media lama kembali dimasukkan ke dalam media baru dengan tampilan yang sudah disesuaikan. Hal ini digunakan sebagai database perpindahan media

dari media lama ke media baru sehingga informasi yang dahulu tidak hilang begitu saja.

4) Jaringan (Networking)

Berarti di dalam media baru internet terdapat beberapa jaringan yang saling menguatkan untuk mempermudah orang untuk menemukan dan menggunakan internet dalam mencari informasi. Jaringan itu antara lain The World Wide web, website perusahaan/Negara, situs media social, blog network forum online dan sebagainya. Jaringan ini merupakan media baru dan juga menjadi kunci dari media baru.

5) Maya atau Virtual

Karakteristik ini menjadi karakteristik yang melemahkan bagi media baru internet, karena sifatnya yang maya sehingga identitas seseorang atau kelompok di dalam media baru internet ini menjadi tidak jelas atau tidak dipercaya sepenuhnya. Wilayah jangkauan penyebaran informasi di internet sangatlah bebas tidak ada batas, sehingga penyebaran informasi sangat mudah didapat oleh siapa saja.

6) Simulasi

Dalam zaman digital memiliki hubungan yang dekat dengan peniruan atau simulasi. Setiap media mempunyai akibat akanditirukan olah khalayak, sama halnya media lama. Media baru menirukan beberapa dari media lama yang masih bias diangkat ke dalam media baru. Khalayak pengguna media baru juga akan meniru apa informasi yang ia dapat di dalam media baru ke dunia nyata yang mempengaruhi hidupnya.

Didalam media baru terdapat beberapa pengelompokan katagori penggunaan media baru. McQuail (dalam Norhabiba 2018) menjelaskan bahwa pengelompokkan media baru menjadi empat kategori:

- 1) Pertama, media komunikasi interpersonal yang terdiri dari telpon, handphone, e-mail.
- 2) Kedua, media bermain interaktif seperti komputer, videogame, permainan dalam internet.
- 3) Ketiga, media pencarian informasi yang berupa portal/ search engine.
- 4) Keempat, media partisipasi kolektif seperti penggunaan internet untuk berbagi dan pertukaran informasi, pendapat, pengalaman dan menjalin melalui komputer dimana penggunaannya tidak semata-mata untuk alat namun juga dapat menimbulkan afeksi dan emosional.

Berikut ini adalah contoh teknologi yang termasuk media baru yaitu: (a) Internet dan website, (b) Televisi digital/plasma TV, (c) Digital cinema/3D cinema, (d) Superkomputer/laptop, (e) DVD/CD/blue ray, (f) MP3 player, (g) Ponsel/PDA phone, (h) Video game, (i) RSS feed, (j) Streaming Video, dan lain-lain (Kompasiana, 2010).

Dari pengertian diatas maka disimpulkan bahwa media baru atau media digital memiliki karakteristik Digital, interaktif, hipertesktual, jaringan, virtual dan simulasi. Untuk pengelompokan penggunaan media baru digunakan sebagai komunikasi, hiburan (bermain), informasi (edukasi), dan partisipasi kolektif.

3. Aktivitas Jasmani

a. Pengertian

Aktivitas jasmani merupakan suatu kegiatan yang dilakukan setiap hari baik dengan usaha dan energi yang banyak atau sedikit. Aktivitas jasmani dapat menentukan tubuh menjadi bugar dan sehat semakin banyak aktivitas jasmani yang dilakukan maka akan semakin baik juga kualitas tubuh seseorang dan terhindar dari berbagai penyakit atau obesitas. Menurut *World Health Organization* (WHO,2015) Aktivitas jasmani didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, aktivitas jasmani bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati resting metabolic rates.

Menurut Hardman & Stensel (2003) Aktivitas fisik atau aktivitas jasmani merupakan perilaku yang kompleks. Banyak tipe aktivitas yang berbeda yang berkontribusi dalam aktivitas fisik keseluruhan; termasuk aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: mengasuh anak, bersih-bersih rumah), transportasi (contoh: jalan kaki, bersepeda) dan aktivitas waktu senggang (contoh: menari, berenang). Latihan fisik (*physical exercise*) adalah subkategori dari aktivitas waktu senggang dan didefinisikan sebagai aktivitas jasmani yang direncanakan, terstruktur, repetitif, dan bertujuan untuk pengembangan atau pemeliharaan kesehatan fisik.

Menurut Rismayanthi (2018) Aktivitas fisik atau aktivitas jasmnai merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak. Aktivitas jasmani dapat diartikan dengan melakukan aktivitas dari bangun tidur sampai tidur kembali. Aktivitas jasmani berarti menggunakan otot untuk

menggerakkan badan. Aktivitas jasmani sering diidentikkan dengan melakukan olahraga dengan tujuan kesehatan. Dengan seringnya melakukan aktivitas olahraga maka akan mencerminkan gaya hidup sehat seseorang. Gaya hidup yang kurang melakukan aktivitas jasmani akan berpengaruh kepada kondisi kesehatan seseorang. Aktivitas jasmani diperlukan untuk membakar energi dari dalam tubuh. Apabila pemasukan energi berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas jasmani, maka akan memudahkan seseorang mengalami kelelahan berlebih.

Ali (2020) mengatakan bahwa kegiatan aktivitas jasmani akan membuat tubuh semakin bugar yaitu tingkat kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kesegaran jasmani ini menggambarkan keadaan seseorang mampu melakukan aktivitas kerja mulai pagi hari sampai sore hari. Kemudian seseorang masih sanggup untuk melakukan aktivitas jasmani lainnya seperti jalan-jalan dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang dilakukan secara teratur.

Kesimpulan dari aktivitas jasmani menurut ahli di atas adalah keadaan tubuh minimal dan mengeluarkan energi yang dilakukan sehari-hari atau suatu gerakan yang membutuhkan energi yang akan berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Semakin banyak kegiatan atau aktivitas jasmani yang dilakukan maka tingkat kualitas kebugaran seseorang akan baik pula.

b. Jenis-jenis aktivitas jasmani remaja

Aktivitas jasmani memiliki banyak bentuk kegiatan yang dapat dilakukan tidak perlu tempat yang luas ditempat yang sempit pun aktivitas jasmani masih dapat dilakukan. Pada saat melakukan aktivitas jasmani hal yang penting harus diperhatikan adalah bentuk kegiatan, durasi dan intensitasnya sehingga tubuh bugar dan sehat jika diperhatikan dengan benar. Diusia remaja awal merupakan masa remaja akan mengalami perubahan aktivitas namun masih dengan sikap yang kekanak-kanakan dan memiliki energi yang cukup banyak, sehingga diusia remaja ini jenis kegiatan banyak dilakukan demi rasa penasarannya.

Menurut Nurmalina (2011) aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les , mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
- 2) Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- 3) Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

Menurut WHO (2015) Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik atau aktivitas jasmani dibagi menjadi aktivitas jasmani ringan, sedang, dan berat. Aktivitas jasmani berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas jasmani sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu. Selain kriteria di atas maka termasuk aktivitas jasmani ringan.

Menurut Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI 2006 (dalam Rismayanthi, 2018:15-16), menyebutkan bahwa ada 3 macam sifat aktivitas jasmani yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu:

1) Ketahanan (endurance)

Aktivitas jasmani yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas jasmani yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu) serta contoh aktivitasnya adalah berjalan kaki, lari ringan, berkebun,

2) Kelenturan (flexibility)

Aktivitas jasmani yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas jasmani yang dilakukan selama 30 menit (4-

7 hari per minggu) dan contoh aktivitasnya adalah mencuci pakaian, mencuci mobil dan mengepel lantai,

3) Aktivitas jasmani yang bersifat untuk kekuatan

Kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas jasmani yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu) contoh kegiatan tersebut adalah naik turun tangga, angkat berat atau beban dan membawa belanjaan.

Berdasarkan aktivitas jasmani di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas jasmani pada anak akan menimbulkan kemalasan dan beberapa penyakit karena jarang bergerak. Bentuk dari kegiatan tersebut jika dilakukan dengan intensitas yang baik maka dapat memperbaiki juga kualitas tubuh.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani

Banyak pengaruh yang dapat menentukan aktivitas jasmani seseorang. Aktivitas jasmani juga akan optimal jika faktor yang mempengaruhi dapat mendukung tubuh untuk melakukannya. Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Erwinanto, 2017) terdapat empat faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani yaitu faktor biologis, faktor demografis, faktor sosial dan faktor lingkungan. Keempat faktor tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Faktor Biologis

a) Usia

Anak-anak cenderung lebih aktif daripada anak muda atau remaja. Secara alamiah anak cenderung aktif bermain karena tertarik pada alur permainan.

b) Jenis Kelamin Penurunan aktivitas yang paling menonjol adalah pada anak perempuan pada usia sekitar 10 tahun menjelang masa awal remaja. Hampir di setiap negara anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan.

2) Faktor Demografis

a) Status Sosial Ekonomi

Pada anak dan remaja, anak dengan status sosial ekonomi yang tinggi lebih aktif daripada yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah. Sekitar 10% perbedaan diantara keduanya.

b) Ras

Untuk anak - anak kejelasan hubungan etnik belum begitu jelas namun pada remaja terdapat penelitian yang berkaitan yaitu remaja berkulit putih cenderung aktif daripada etnis lain.

c) Tingkat Pendidikan Tingkat

Pendidikan yang rendah mempengaruhi tingkat rendahnya aktivitas jasmani. Anak di sekolah partisipasi aktivitas jasmaninya lebih besar dan mulai menurun menjelang remaja.

3) Faktor Psikologi

Terlibat dalam seleksi dan perencanaan aktivitas jasmani, ketertarikan dan kepercayaan dari nilai-nilai aktivitas jasmani contohnya nilai - nilai peraturan.

a) Perasaan berkompetisi, sukses dan berprestasi.

b) Sikap positif terhadap aktivitas jasmani dan menikmati selama aktivitas jasmani berlangsung terutama pada perempuan.

c) Kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk aktif secara fisik (self-efficacy).

4) Faktor Sosial

Partisipasi aktivitas jasmani dipengaruhi (positif dan negatif) oleh faktor pendukung sosial dan orang-orang terdekat seperti :

- a) Teman
- b) Guru
- c) Ahli kesehatan
- d) Pelatih olahraga profesional atau instruktur.

5) Faktor Lingkungan

Faktor Lingkungan yang mampu memberikan efek yang positif pada keikutsertaan anak dalam aktivitas jasmani, diantaranya :

- a) Akses untuk program dan fasilitas tersedia seperti, lapangan, taman bermain, dan area untuk aktivitas jasmani.
- b) Adanya area berjalan dan jalan bersepeda untuk ke sekolah.
- c) Adanya waktu untuk bermain di tempat terbuka
- d) Perbedaan struktur bangunan yang secara tidak langsung mempengaruhi kebiasaan aktivitas jasmani di perkotaan dan pedesaan.

d. Aktivitas Jasmani menurut lingkungan dataran tinggi

Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani yaitu adalah lingkungan atau letak geografis nya. Tinggi rendahnya suatu dataran akan menyebabkan jenis aktivitas yang dilakukan akan berbeda pula. Hal ini dapat dipengaruhi oleh suhu, tekanan udara, dan bentuk daratannya.

Sudarmada (2012) mengatakan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan karakteristik dan kemampuan fisik individu. Adanya perbedaan iklim, cuaca, suhu dan kondisi geografis yang berbeda akan memberikan gambaran kualitas lingkungan hidup yang berbeda pula.

Menurut Rismayanthi (2018) Aklimatisasi merupakan suatu upaya penyesuaian fisiologis atau adaptasi dari suatu organisme terhadap suatu lingkungan baru yang akan dimasukinya. Aklimatisasi dalam fisiologi berarti proses adaptasi terhadap iklim (ketinggian, bawah air, humidity, angin, gravitasi, suhu, perbedaan waktu). Sistem pernafasan pada ketinggian akan menyebabkan kurangnya kadar oksigen sehingga untuk memenuhi kecukupan oksigen dalam tubuh maka dapat dilakukan dengan cara meningkatkan laju pernapasan saat istirahat dan selama latihan (melakukan aktivitas).

Pada suhu yang rendah (dingin) biasanya seseorang jarang merasa haus. Hal ini juga dapat menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi ini akan mengakibatkan air tubuh akan banyak hilang yang disebabkan oleh proses pernafasan. Tubuh dapat mengatur suhu tubuh dengan menurunkan hilangnya panas (vasokontraksi periphal) dan meningkatkan produksi panas. Produksi panas dapat dihasilkan dengan meningkatkan aktivitas jasmani (Sigit Nugroho, 2009).

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani atau aktivitas jasmani yang dilakukan di daerah dataran tinggi harus dilakukan lebih banyak daripada didataran rendah hal ini disebabkan oleh faktor aklimatasi pada ketinggian yang menyebabkan kurangnya kadar oksigen, dan meningkatkan proses pernafasan dan harus lebih banyak menghasilkan panas dengan melakukan banyak gerakan.

e. Manfaat Aktivitas Jasmani

Tinggi rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan seseorang akan mempengaruhi tubuh dan gaya hidup dalam jangka panjang. Bagi seseorang harus mengetahui manfaat dari aktivitas jasmani yang dilakukan untuk kelangsungan hidup yang baik, berikut manfaat aktivitas jasmani menurut U.S. Department of Health and Human Services (dalam Erwinanto, 2017) yaitu:

- 1) Mengurangi resiko kematian seseorang. Tingginya tingkat aktivitas jasmani yang teratur dapat mengurangi resiko dari kematian.
- 2) Mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner. Melakukan aktivitas jasmani yang teratur, namun gaya hidup juga ikut mempengaruhi resiko tersebut, misalnya tidak merokok.
- 3) Mengurangi resiko penyakit diabetes melitus.
- 4) Menjaga sendi dari penyakit Osteoarthritis. Aktivitas jasmani yang teratur dapat menjaga otot, struktur sendi dan fungsi sendi dari kerusakan.
- 5) Berat badan terkendali. Aktivitas jasmani mempengaruhi distribusi lemak tubuh. Tingkat aktivitas jasmani yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan membuat lemak tubuh tertimbun dalam tubuh.
- 6) Kesehatan Mental. Aktivitas jasmani dapat meredakan gejala depresi dan meningkatkan mood seseorang.
- 7) Kualitas hidup menjadi lebih baik.

4. Hakikat Remaja

a. Pengertian

Masa remaja merupakan tahapan atau suatu transisi masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang sangat penting dalam hidup. Elizabeth B. Hurlock (2003:206), menjelaskan bahwa istilah adolescence atau remaja berasal dari kata latin (adolescence), kata bendanya adolescentia yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Sedangkan menurut Pratiwi (2012) Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik. Sehingga dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian masa remaja merupakan perubahan pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan sistem organ reproduksi, sikap dan fisik.

Berdasarkan pembagian usia remaja WHO membagi 2 kurun waktu yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Sedangkan Menurut Hurlock (2011), masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

b. Tahapan Remaja

Masa remaja akan mengalami perubahan sehingga terdapat tahapan-tahapan pada saat akan terjadi tumbuh dan kembang seorang anak. Menurut Sarwono (2011) dan Hurlock (2011) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu :

1) Remaja awal (early adolescence) usia 11-13 tahun

Seorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran

baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

2) Remaja Madya (middle adolescence) 14-16 tahun

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecendrungan “narcistic”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama pada dirinya. Remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana. Pada fase remaja madya ini mulai timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual sehingga remaja mulai mencoba aktivitas-aktivitas seksual yang mereka inginkan.

3) Remaja akhir (late adolescence) 17-20 tahun

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu :

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
- 5) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (private self) dan publik.

Pada usia anak-anak sekolah menengah pertama pada katagori usia menurut pendapat diatas memiliki usia berkisar 12-17 tahun sehingga termasuk dalam katagori masa remaja awal dan masa remaja madya (tengah). Penelitian ini fokus kepada anak-anak yang memiliki usia 12-16 tahun, sehingga objek penelitian ini adalah anak-anak pada masa remaja awal hingga masa remaja madya(tengah).

c. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja setiap usia akan memiliki ciri yang berbeda semakin tua usia maka akan semakin tumbuh dewasa. Tumbuh kembang anak sangat lah penting diusianya maka penting untuk mengetahui ciri-ciri disetiap periodenya. Menurut Hurlock (2003: 207-211), seperti halnya dengan semua periode-periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Disini masa kanak-kanak dianggap belum dapat sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan pengaruh (menjadi remaja yang dewasa

dan mandiri) perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.

- d. Masa remaja sebagai periode mencari Identitas. Diri yang di cari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa pengaruhnya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua yang menjadi takut.
- f. Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- g. Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam meberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasaa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras menggunakan obat-obatan.

Sedangkan Menurut Desmita (2009: 36) anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun) dan ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

- 1) Terjadi ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- 2) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.

- 3) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- 5) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- 6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- 7) Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas.

Berdasarkan karakteristik tersebut bahwasannya siswa menengah pertama memiliki sikap dan keinginan yang sesuai dengan usianya, yaitu menginginkan pencarian identitas diri sehingga dapat diakui keberadaannya, menyukai kebebasan dengan berekspresi, dan emosi yang masih labil. Sebab pada usia ini dapat menimbulkan suatu peristiwa untuk memenuhi kebutuhan pada karakter tersebut baik untuk menonjolkan identitas diri kepada sosial. Pada era modern ini masa remaja ini menggunakan media digital yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Anggraeni pada tahun 2018 mengenai “Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktifitas Fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan mengetahui seberapa besar pengaruh teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMA Negeri 12

Surabaya. Jumlah populasi dalam penelitian tersebut sebanyak 620 siswa dengan sampel yang diambil sebanyak 68 siswa. Jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket penggunaan teknologi informasi harian dan kartu aktivitas fisik. Hasil dari penelitian tersebut yaitu: hasil perhitungan uji Regresi Logistik dapat diketahui bahwa semua nilai $S_{ij} > \alpha (0,05)$ untuk uji hubungan variabel penggunaan teknologi informasi dan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik, sehingga H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara teknologi informasi dan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik. Dari hasil perhitungan didapatkan nilai R^2 sebesar 0,167 sehingga variabel Teknologi Informasi dan Keaktifan Olahraga dapat menjelaskan variasi (mempengaruhi) Aktifitas Fisik sebesar 16,7%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Effendi pada tahun 2014 yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X)”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui besar dan pengaruh pengguna teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 8 Surabaya. Populasi dalam penelitian tersebut sebanyak 558 siswa dengan sampel yang digunakan dengan metode *cluster random sampling* yaitu sebanyak 150 siswa. Hasil dari penelitian ini adalah 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 hitung $(-.717) > r_{tabel} (0,197)$.

C. Kerangka Berfikir

Pada penelitian ini menggambarkan bahwa peran media digital sangat lah penting bahkan lekat dengan kehidupan sehari-hari pada masa ini. Pola penggunaan media digital yang berorientasi pada frekuensi penggunaan, intensitas penggunaan, tujuan penggunaan media digital dan situs yang diakses. Pola penggunaan media digital yang secara berlebihan atau dilakukan seperlunya akan membawa karakteristik yang berbeda pula baik dalam lingkungan sosial dan kepada bentuk kepribadian anak tersebut.

Salah satu sifat remaja yang menginginkan kepuasan, kebebasan, dan mencoba hal yang baru membuat siswa akan melakukan hal yang menurutnya menarik sehingga menghilangkan rasa jenuh. Selain, mencapai kepuasan media digital adalah sebagai alat pembantu dalam bentuk pencarian informasi dan komunikasi, sehingga dapat lebih mudah menemukan hal terbaru. Jaman yang terus berubah dengan segala teknologinya membuat anak terus mengikuti perkembangan tersebut, baik dalam pendidikan jasmani pula agar menemukan hal yang dapat membuat siswa lebih materi dan pembelajaran yang tidak membosankan sehingga siswa dapat lebih kreatif dan percaya diri untuk melakukan materi pembelajaran jasmani.

Aktivitas jasmani yang dilakukan setiap siswa memiliki frekuensi dan intensitas yang berbeda. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang ada disekitar lingkungannya. Setiap daerah baik pada dataran rendah, pesisir pantai atau dataran tinggi memiliki karakteristik tersendiri seperti suhu, tekanan udara, bentuk dataran (menanjak, menurun atau datar) dan kelembaban. Jika lingkungan yang dimiliki sempit dan terbatas membuat aktivitas jasmani akan semakin berkurang sehingga

kualitas tubuh atau kebugaran tubuh dikatakan buruk. Sebaliknya, jika memiliki lingkungan luas maka ruang geraknya luas pula sehingga dapat bergerak bebas dan meningkatkan kualitas tubuh. Untuk mengetahui apakah antara pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani memiliki hubungan maka penulis akan meneliti hubungan pola penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani di salah satu daerah dataran tinggi.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah ditentukan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H_a (hipotesis alternatif): terdapat hubungan yang signifikan pola penggunaan media digital (X) dan aktivitas jasmani (Y) siswa SMP Negeri 2 Cangkringan
2. H_o (hipotesis nihil): tidak terdapat hubungan yang signifikan pola penggunaan media digital (X) dan aktivitas jasmani (Y) siswa SMP Negeri 2 Cangkringan

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan hubungan pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cangkringan. Menurut Sugiyono (2011:7), metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif dengan desain penelitian korelasional. Menurut Sukardi (2007:157) penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menggambarkan (to describe), menjelaskan, dan menjawab persoalan-persoalan tentang fenomena dan peristiwa yang terjadi saat ini, baik tentang fenomena adanya maupun analisis hubungan antara berbagai variabel dalam suatu fenomena, sedangkan menurut Arikunto (2010:247) penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel sehingga penelitian ini menggambarkan hasil yang apa adanya dan hasil tersebut tidak selalu berhubungan sebab akibat.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Cangkringan yang beralamatkan di Pagerjuran, Kepuharjo, Cangkringan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, masalah-masalah kependudukan dan lain sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber dari data penelitian. Bungin (2017:109). Selanjutnya menurut Sugiyono (2011:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Berdasarkan teori tersebut populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri

2 Cangkringan, yang memiliki karakteristik salah satu sekolah negeri yang terletak didaerah dataran tinggi di daerah Sleman, Yogyakarta.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2006:73) Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sedangkan menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Burhan Bungin (2017: 114), agar terjadi keberhasilan dalam mendeskripsikan populasi, harus dilakukan perhitungan secara pasti jumlah besar sampel untu populasi tertentu. Hal ini merupakan jalan pintas untuk menghindari berbagai kesulitan karena populasi yang sukar digambarkan, maka rumus Slovin sebagai perhitungan besaran sampelnya yaitu:

$$s = \frac{n}{N \cdot e^2 + 1}$$

Keterangan:

s = Jumlah sampel yang dicari

N = Jumlah Populasi

e = Derajat ketelitian(dalam penelitian ini menggunakan 95% atau $\alpha = 0,05$)

Penelitian ini menggunakan teknik proportional random sampling. Seperti yang dijelaskan Muri Yusuf (2014:162) bahwa teknik ini juga merupakan pengembangan dari stratified random sampling, pada jumlah sampel daeri masing-masing strata sebanding dengan jumlah anggota populasi pada masing-masing stratum populasi, sehingga secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Sampel Subkelompok} = \frac{\text{Jumlah masing – masing kelompok}}{\text{jumlah Total}} \times \text{Besar Sampel}$$

Dari rumus yang sudah didapat maka jumlah sampel pada penelitian ini yaitu:

$$s = \frac{262}{262 \cdot 0,05^2 + 1} = 158,31$$

Kelas	Jumlah Siswa Perkelas	Besar Sampel	Kelas	Jumlah Siswa Perkelas	Besar Sampel	Kelas	Jumlah Siswa Perkelas	Besar Sampel
7A	$\frac{29}{262} \times 158$	17	8A	$\frac{31}{262} \times 158$	19	9A	$\frac{26}{262} \times 158$	16
7B	$\frac{28}{262} \times 158$	17	8B	$\frac{32}{262} \times 158$	19	9B	$\frac{28}{262} \times 158$	17
7C	$\frac{29}{262} \times 158$	17	8C	$\frac{31}{262} \times 158$	19	9C	$\frac{28}{262} \times 158$	17

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian

Dari data yang diperoleh SMP Negeri 2 Cangkringan mempunyai siswa yang berjumlah 262 siswa yang terdiri dari 3 kelas untuk kelas VII, 3 kelas untuk kelas VIII, dan 3 kelas untuk kelas IX. Dari populasi tersebut diambil sesuai dengan rumus Solvin yang berjumlah 158 siswa dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah dengan teknik proportional random sampling yang setiap kelompoknya memiliki jumlah yang setara.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel penelitian yaitu variabel pola penggunaan media digital dan variabel aktivitas jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cangkringan. Faktor dari pola penggunaa ini ditinjau dari faktor intensitas penggunaan media digital, pemanfaatan penggunaan media digital dan pengaruh penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani, dalam penelitian ini diukur

dengan menggunakan angket. Definisi operasional variabel pada penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pola Penggunaan Media

Merupakan suatu cara penggunaan atau kebiasaan dalam menggunakan media digital baik berupa jenis penggunaan media hp (smartphone), laptop maupun televisi. Pola penggunaan media ini meliputi dari isi penggunaan yaitu berupa web atau situs penelusuran di dalam media digital serta ruang dan waktu berdasarkan frekuensi dan intensitas penggunaan media digital.

2. Aktivitas Jasmani

Kegiatan atau aktivitas siswa yang dilakukan baik secara teratur atau tidak, dilakukan dirumah atau disekolah. Aktivitas yang memerlukan energi yang dikeluarkan untuk melakukan kegiatan tersebut. Aktivitas jasmani ditinjau dari frekuensi dan intensitas yang dilakukan oleh siswa. Pengukuran intensitas jasmani siswa diukur melalui kuisioner yang berupa intensitas ringan berupa jalan santai, membersihkan rumah, mencuci, memasak, belajar dan bermain, sedangkan untuk intensitas sedang berkegiatan jalan agak cepat, bersepeda, jogging, dan lompat tali, dan intensitas berat yang dilakukan adalah jalan cepat, sepak bola, futsal, voli, bulutangkis, basket, tenis, dan permainan tradisional.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 101), instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen penelitian ini adalah berupa angket dengan pertanyaan tentang

pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cangkringan. Suharsimi Arikunto (2006: 151) menjelaskan angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dan arti laporan tentang pribadinya/hal yang ia ketahui. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket instrument hubungan pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah menggunakan instrumen pola penggunaan media dan aktivitas jasmani dari Privindo Meiditya Pratama, yang telah melakukan penelitian sebelumnya. Instrumen ini terdiri dari 2 pilihan jawaban yaitu dengan alternatif jawaban “ya” dan “tidak” sedangkan pertanyaan yang lain dengan alternatif jawaban “1”, “2”, “3” dan “4”. Butir pertanyaan terdiri dari 24 butir pertanyaan pola penggunaan media digital, 14 butir pertanyaan aktivitas jasmani, dan 3 butir pertanyaan intensitas aktivitas jasmani.

2. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis harus dilakukan dengan cara atau teknik yang baik, akurat dan teliti sebab untuk memperoleh data atau informasi diperlukan kebenaran atas informasi data tersebut dan dapat di pertanggungjawabkan. Penelitian ini menggunakan teknik dalam pengumpulan data sebagai berikut:

a. Angket

Menurut Bungin (2017:133) kuesioner atau angket merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, anget tersebut dikembalikan kepada peneliti. Bentuk umum anget terdiri dari bagian pendahuluan, bagian identitas, dan bagian isi dari

angket. Dalam penelitian ini digunakan kuesioner dengan tujuan mempersingkat waktu pengumpulan data karena ruang lingkup penelitian ini tidak terlalu luas. Selain itu, peneliti juga dapat bertatap muka secara langsung dengan responden sehingga akan dapat mengetahui responden dalam pengisian data dan pertanyaan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 skala penelitian yaitu dengan skala Guttman untuk pertanyaan pola penggunaan media digital dan pola aktivitas jasmani, dan menggunakan skala Likert yang bertujuan mengetahui kegiatan atau aktivitas jasmani yang dilakukan selama 1 pekan. Penggunaan skala Guttman yaitu terdiri dari pertanyaan yang alternatif jawabannya “Ya” dan “Tidak”, sedangkan untuk penggunaan skala Likert yaitu pilihan jawaban yang ditandai dengan menyilang salah satu jawaban yaitu berupa frekuensi aktivitas jasmani yang dilakukan selama satu pekan dengan pilihan jawaban “1”, “2”, “3”, dan “4”.

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal	
			Positif	Negatif
Media Digital	Komunikasi	1. Kegunaan media digital	1,2	
		2. Penggunaan aplikasi	3,4 5,6	
		3. Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi	7,8	
		4. Frekuensi dan durasi pemakaian		
	Edukasi	1. Kegunaan media digital	9,10 11,12	
		2. Penggunaan aplikasi	13,14	

		3. Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi 4. Frekuensi dan durasi pemakaian	15,16	
	Rekreasi/Hiburan	1. Kegunaan media digital 2. Penggunaan aplikasi 3. Tujuan penggunaan media digital sebagai sarana hiburan 4. Frekuensi dan durasi pemakaian	17,18 19,20 21,22 23,24	
Aktivitas Jasmani	Aktivitas Jasmani di Sekolah	1. Kegiatan ekstrakurikuler	25	
		2. Frekuensi pembelajaran PJOK	27	
		3. Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	30	
		4. Pemanfaatan jam istirahat sekolah	32	
	Aktivitas Jasmani	1. Kegiatan olahraga	26,31	
		2. Frekuensi aktivitas jasmani	28,33	
		3. Durasi dalam beraktivitas	29,35	
		4. Dampak penggunaan media digital		34

		5. Intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan	36,37,38	
Jumlah			37	1
Jumlah total			38	

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen

Alternatif jawaban dan penetapan skor diberikan oleh responden pada pernyataan positif dan negatif pada butir instrumen

- 1) Norma penilaian yang bersifat positif setiap pertanyaannya skala Guttman dengan alternatif jawaban “Ya” atau “Tidak”
 - a) Ya = 1
 - b) Tidak = 0
- 2) Norma penilaian yang bersifat negatif setiap pertanyaannya skala Guttman dengan alternatif jawaban “Ya” atau “Tidak”
 - a) Ya = 0
 - b) Tidak = 1
- 3) Norma penelitian setiap pertanyaannya skala Likert dengan alternatif jawaban 1 kali, 2 kali, 3 kali dan 4 kali (Butir soal nomor 36-38)
 - a) 1 kali = 1
 - b) 2 kali = 2
 - c) 3 kali = 3
 - d) 4 kali = 4

F. Uji Instrumen

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik dan. Menurut Suharsimi (2010:211) baik

buruknya instrumen ditunjukkan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas). Pada penelitian ini diambil sampel penggunaan instrumen dengan jumlah 158 siswa dari SMP Negeri 2 Cangkringan.

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211) Validitas adalah suatu alat ukur untuk menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah.

Uji validitas instrumen bertujuan untuk mengetahui alat ukur dapat dikatakan baik dan valid untuk melakukan sebuah penelitian. Pada penelitian ini setiap butir item di uji validitasnya dengan rumus *korelasi product moment* dari Pearson, yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Korelasi Momen Tangkar (Product Moment)

N : Jumlah Subjek

$\sum X$: Jumlah X (Skor Butir)

$\sum X^2$: Sigma X (Kuadrat)

$\sum Y$: Jumlah Y (Skor Faktor)

$\sum Y^2$: Sigma Y (Kuadrat)

$\sum XY$: Sigma Tangkar (Perkalian) X dengan Y

(Suharsimi Arikunto, 2010: 213)

Penelitian ini menggunakan pengolahan data yang dibantu oleh program komputer SPSS 25. Hasil yang diperoleh dari r tabel product moment untuk jumlah responden uji coba penelitian 158 orang yaitu 0,159. Butir pernyataan angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung \geq r tabel pada taraf signifikan

0,05 dengan N = 158 dan dikatakan tidak valid atau $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka hasil tersebut tidak valid atau harus dibuang tidak dapat digunakan (Sugiyono, 2013: 168). Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti dari 41 butir memutuskan untuk membuang 3 soal pernyataan yang dinyatakan tidak valid. Hal ini dikarena terdapat beberapa keterbatasan dari peneliti yaitu keterbatasan waktu dan biaya serta beberapa keterbatasan lain yang dialami oleh peneliti sehingga dari instrumen tersebut yang memiliki angka yang valid sejumlah 38 soal.

2. Uji reabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan sebagai alat ukur data sehingga instrumen dapat digunakan terpercaya dan sudah baik. Reliabilitas instrumen merupakan syarat pengujian validitas instrumen, karena itu instrumen yang valid umumnya pasti reliabel tetapi pengujian reliabilitas instrumen perlu dilakukan (Suharsimi, 2010: 221). Uji reabilitas ini menggunakan rumus koefisiensi Alpha Cronbarch sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma^2 b}{\sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya butir soal

$\sum \sigma^2 b$: Jumlah variansi butir

$\sigma^2 b$: Variansi total

(Suharsimi Arikunto, 2002:171)

Faktor	Cronbach's Alpha	Hasil
Penggunaan Media Digital	0,806	Reliabel
Aktivitas Jasmani	0,594	Reliabel
Intensitas Aktivitas Jasmani	0,719	Reliabel

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Reliabilitas

Hasil analisis digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrument dan selanjutnya untuk menginterpretasikan tinggi rendahnya reliabilita instrumen didasarkan pada ketentuan menurut Sugiyono (2013: 168) sebagai berikut:

- a) 0,000 – 0,199 = Sangat Rendah
- b) 0,200 – 0,399 = Rendah
- c) 0,400 – 0,599 = Sedang
- d) 0,600 – 0,799 = Kuat
- e) 0,800 – 1,000 = Sangat Kuat

Variabel	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
Variabel pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan	0,702	0,159	Reliabel	Kuat

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Hubungan Pola Penggunaan Media Digital terhadap Aktivitas Jasmani

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari komputer SPSS 25 mendapatkan hasil 0,702, hasil ini merupakan hasil dari instrumen yang menggunakan penilaian dengan skala Guttman sehingga didapatkan nilai tersebut, sedangkan untuk pengukuran intensitas aktivitas jasmani yang menggunakan skala Likert mendapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,719 hasil tersebut lebih besar dari r tabel sehingga dikategorikan menurut teori reliabilitas termasuk pada katagori kuat. Dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan sudah reliabel dan kuat sehingga dapat digunakan untuk melakukan penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Tahap yang dilakukan selanjutnya adalah menganalisis data supaya mendapatkan kesimpulan dari data yang diteliti. Teknik analisis data yang dilakukan adalah statistik deskriptif, uji persyaratan dan uji korelasi.

1. Statistik Deskriptif

Tahap yang dilakukan selanjutnya adalah menganalisis data supaya mendapatkan kesimpulan dari data yang diteliti. Deskripsi data yang disajikan meliputi *mean* (rata-rata), *modus*, *median* dan *standar deviasi* (Simpangan baku). Penganalisan data penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan perhitungan prosentase. Untuk mengasihkan data prosentase tersebut maka dalam mengolah data menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N= Jumlah Responden

Setelah mengetahui persentase dari data, maka tahapan selanjutnya yaitu menentukan katagori atau uji kecenderungan. Uji kecenderungan bertujuan untuk mengkatagorikan data yang telah diolah ke dalam kelompok-kelompok yang sudah ditentukan. Pengkatagorian diolah berdasarkan Mean ideal (Mi) dan standar deviasi (SDi) yang diperoleh. Rumus yang digunakan untuk mencari Mi dan SDi adalah sebagai berikut:

$$Mi = \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$$

$$SDi = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Keterangan:

X_{max} : Nilai terbesar

X_{min} : Nilai terkecil

Pengelompokan data pada penelitian ini membagi atas 4 kategori. Berikut pengkatagorian data disebutkan Suharsimi Arikunto (2006: 253):

No	Kecenderungan	Katagori
1.	$X \leq Mi + 1SDi$	Sangat Tinggi
2.	$Mi < X \leq Mi + 1SDi$	Tinggi
3.	$Mi - 1SDi < X \leq Mi$	Rendah
4.	$X \leq Mi - 1SDi$	Sangat Rendah

Tabel 5. Pengkatagorian

2. Uji Persyaratan Analisis

Untuk menjawab masalah maka peneliti harus melakukan uji prasyarat untuk mengetahui distribusi data normal atau tidaknya pada sebaran data empirik. Dalam analisis data penelitian ini data yang diolah adalah data yang menggunakan skala Guttman. Uji persyaratan yang digunakan adalah uji normalitas, uji linieritas dan uji homogenitas.. yaitu:

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah sampel yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Rumus Kolmogorov Smirnov yang digambarkan oleh Sugiyono (2008: 389) yaitu:

$$KD : 1,36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}$$

KD : harga K-Smirnov yang dicari
 n_1 : jumlah sampel yang diperoleh
 n_2 : jumlah sampel yang diharapkan

Nilai distribusi normal atau tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($P > 0,05$), maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$), maka data berdistribusi tidak normal. Perhitungan tersebut diperoleh dengan bantuan SPSS 25.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan linier atau tidak. Uji linieritas ini menggunakan rumus F yaitu:

$$F_{hitung} = \frac{RKreg}{RKres}$$

Keterangan:

Fhitung : Koefisien regresi
 RKreg : Rerata kuadrat garis regresi
 RKres : Rerata garis residu

Kriteria penerimaan dilakukan dengan jalan membandingkan harga F hitung dengan F tabel. Jika harga F reg lebih kecil daripada F tabel pada taraf signifikan 5% dengan db (k-1, n-k), maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang linier (Sutrisno Hadi, 1996:14).

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk data yang diperoleh dari kedua kelompok memiliki varian yang sama atau tidak. Uji homogenitas ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{(nb-1),(nk-1)} = \frac{Vb}{Vk}$$

(Sugiyono, 2010:199)

Keterangan:

Vb: Varian yang lebih besar

Vk: Varian yang lebih kecil

Perhitungan uji homogenitas dengan bantuan komputer SPSS 25, dalam penelitian ini digunakan taraf signifikan 5% yang berarti jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel pada taraf signifikansi 5% maka kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Sebaliknya jika Fhitung lebih besar dari Ftabel pada taraf signifikansi 5% maka kedua kelompok tidak memiliki varians yang homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian koefisien korelasi bertujuan untuk mengetahui berarti tidaknya hubungan antara variabel yang diteliti hubungannya. Dalam uji hipotesis ini digunakan rumus Spearman Rho, yaitu :

$$Z_s = r_s \sqrt{n - 1}$$

(Soepeno,1997)

Keterangan:

Z_s : Nilai Z hitung

r_s : Koefisien Korelasi Spearman Rank

n : Jumlah sampel penelitian

Teknik analisis ini dilakukan untuk mengolah hasil data karena hasil uji normalitas yang tidak berdistribusi normal. Rumus yang digunakan khusus untuk sampel yang digunakan lebih dari 30 sampel, sehingga rumus yang digunakan menggunakan rumus perhitungan Z tabel. Penilaian nilai korelasi apabila $Z_s \geq 1,96$ atau $Z_s \leq -1,96$ dinyatakan signifikan pada tingkat signifikansi $\alpha=5\%$. Berdasarkan rumus diatas maka kriteria ada tidaknya hubungan adalah dengan dilihat harga Z hitung dan Z tabelnya.

1. Jika Z hitung < Z tabel dengan taraf signifikansi 5% maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.
2. Jika Z hitung > Z tabel dengan taraf signifikansi 5% maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Untuk menentukan hubungan antara kedua variabel penelitian maka peneliti menggunakan nilai interpretasi koefisien korelasi dengan tabel Versu De Vaus sebagai berikut:

Koefisien	Kekuatan Hubungan
0,00	Tidak terdapat hubungan
0,01 - 0,09	Hubungan kurang berarti
0,10 – 0,29	Hubungan lemah
0,30 – 0,49	Hubungan moderat
0,50 – 0,69	Hubungan kuat
0,70 – 0,89	Hubungan sangat kuat
>0.90	Sempurna

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek yang ada dalam data adalah gambaran sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya yang diperoleh oleh peneliti. Hasil penelitian yang dilakukan ini mengetahui pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani sehari-hari baik yang dilakukan di sekolah ataupun siswa SMP Negeri 2 Cangkringan. Responden yang mengisi

angket berjumlah 158 siswa dari 9 kelas yang mewakili dari populasi. Anget yang digunakan terdiri dari 38 butir pertanyaan pola dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak” serta 14 butir pertanyaan yang alternatif jawabannya 1 kali, 2 kali, 3 kali dan 4 kali. Pada bagian ini akan disajikan deskripsi data yang diperoleh dilapangan.

1. Data Identitas Responden

Data yang akan dianalisis adalah data yang berkaitan dengan jenis kelamin dan usia dari responden.

a. Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Katagori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	91	57,59
Perempuan	67	42,41

Tabel 6. Frekuensi dan Persentase Jenis Kelamin.

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa di yang mengisi angket penelitian ini di SMP Negeri 2 Cangrangan siswa laki-laki dengan jumlah 91 siswa (57,59%) dan siswa perempuan sebanyak 67 siswa (42,41%). Maka, dapat disimpulkan bahwa pengisian angket lebih banyak dilakukan oleh siswa laki-laki.

b. Frekuensi Usia Responden

Katagori Usia	Frekuensi	Persentase
12	19	12,03%
13	39	24,68%
14	67	42,41%
15	31	19,62%
16	2	1,27%

Tabel 7. Frekuensi dan Persentase Usia

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa usia siswa di yang mengisi angket penelitian ini di SMP Negeri 2 Cangkringan memiliki variasi usia yaitu usia 12 tahun sebanyak 19 siswa (12,03%), usia 13 tahun sebanyak 39 (24,68%), usia 14 sebanyak 67 siswa (42,41%), usia 15 tahun sebanyak 31 siswa (19,61%) dan usia 16 tahun sejumlah 2 siswa (1,27%). Hasil penelitian ini pada aspek usia pengisian angket di SMP Negeri 2 Cangkringan banyak dilakukan oleh siswa berusia 14 tahun.

2. Pola Penggunaan Media Digital

No.	Pola Penggunaan Media Digital	Jumlah Skor Peraspek	Jumlah Rata-Rata Peraspek	Jumlah persentase peraspek	Bobot Presentase peraspek
1.	Komunikasi	1048	0,829	82,91%	27,63%
2.	Edukasi	764	0,644	64,43%	20,15%
3.	Hiburan	890	0,704	70,41%	23,47%
Jumlah skor keseluruhan		2702			
Bobot persentase keseluruhan		71,25%			

Tabel 8. Analisis Pola Penggunaan Media Digital

Berdasarkan data yang telah diperoleh, hasil yang didapatkan pada pengolahan data tersebut maka dapat dijelaskan bahwa pola penggunaan media digital pada aspek penggunaan untuk berkomunikasi, edukasi dan hiburan siswa SMP Negeri 2 Cangkringan bervariasi hasilnya. Dari 158 siswa rata-rata pola penggunaan media digital untuk sarana berkomunikasi sebanyak 82,91%, untuk pola penggunaan media digital untuk sarana edukasi sebesar 64,43%, sedangkan untuk pola penggunaan media digital untuk sarana hiburan yaitu 70,41%. Pada ketiga aspek pola penggunaan media tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan media digital berada pada angka >50 % , sehingga dapat disimpulkan

bahwa pola penggunaan media digital siswa SMP Negeri 2 Cangkringan cukup tinggi.

3. Aktivitas Jasmani

Perolehan data yang dianalisis berdasarkan dari 11 butir pernyataan yang valid.

No.	Aktivitas Jasmani	Jumlah Skor Peraspek	Jumlah Rata-Rata Peraspek	Jumlah persentase peraspek	Bobot Presentase peraspek
1.	Dilakukan di sekolah	466	0,736	73,73%	26,81
2.	Dilakukan di rumah	449	0,406	40,59%	25,83%
Jumlah Skor Keseluruhan		915			
Bobot Persentase Keseluruhan		52,64%			

Tabel 9. Analisis Aktivitas Jasmani

Berdasarkan data yang telah diperoleh, hasil yang didapatkan pada pengolahan data tersebut maka dapat dijelaskan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan disekolah memperoleh hasil sebanyak 73,73%, untuk aktivitas jasmnai yang dilakukan dirumah memperoleh hasil sebanyak 40,59%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan disekolah cukup baik hasil melebihi 50% sedangkan yang dilakukan dirumah kurang baik dengan hasil dibawah 50%.

4. Uji Kecenderungan

Teknik yang dilakukan untuk pengolahan data yang bertujuan mendeskripsikan data dengan mengetahui gambaran dari setiap variabel penelitian.

1. Pola Penggunaan Media Digital

Dari data yang diperoleh dari 158 siswa dengan 24 butir pertanyaan yang telah dinyatakan valid dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”, maka hasil data sebagai berikut:

No.	Analisis	Hasil
1.	Nilai <i>Maksimum</i>	23
2.	Nilai <i>Minimum</i>	0
3.	<i>Mean</i> (Rerata)	16,99
4.	<i>Median</i>	17
5.	<i>Modus</i>	16
6.	<i>Standar Deviasi</i>	4,08

Tabel 10. Analisis Statistik Pola Penggunaan Media Digital

Data yang sudah didapatkan maka dikonversikan kedalam empat katagori.

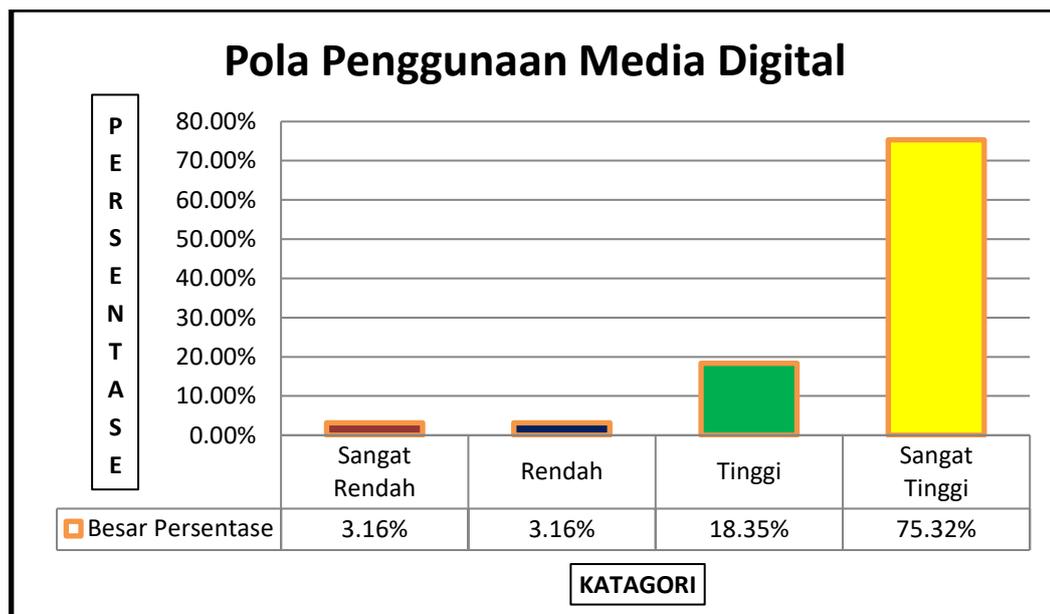
Berikut tabel pengkatagorian data:

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Katagori
1.	$15,33 < X$	119	75,32%	Sangat Tinggi
2.	$11,50 < X \leq 15,33$	29	18,35%	Tinggi
3.	$7,67 < X \leq 11,50$	5	3,16%	Rendah
4.	$X \leq 7,670$	5	3,16%	Sangat Rendah
Jumlah		158	100%	

Tabel 11. Pengkatagorian Pola Penggunaan Media Digital

Berdasarkan dari hasil data yang telah diolah diatas maka dapat dijabarkan bahwa pola penggunaan media digital di SMP Negeri 2 Cangkringan yaitu sebanyak 119 siswa (75,32%) dengan katagori sangat tinggi, 29 siswa (18,33%) dengan katagori pola penggunaan tinggi, sebanyak 5 siswa (3,16%) berkatagori rendah dan 5 siswa (3,16%) dengan katagori sangat rendah. Apabila dilihat dari

data frekuensi pada setiap katagori, maka distribusi kecenderungan pola penggunaan media digital siswa SMP Negeri 2 Cangkringan yaitu sangat tinggi. Apabila data yang diperoleh digambarkan dengan diagram batang, maka berikut diagram batang hasil pengolahan data pola penggunaan media digital berat:



Gambar 1. Diagram Batang Kecenderungan Pola Penggunaan Media Digital

2. Aktivitas Jasmani

a. Aktivitas yang dilakukan dirumah dan disekolah

Dari data yang diperoleh dari 158 siswa dengan 11 butir pertanyaan yang telah dinyatakan valid dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”, maka hasil data sebagai berikut:

No.	Analisis	Hasil
1.	Nilai <i>Maksimum</i>	11
2.	Nilai <i>Minimum</i>	0
3.	<i>Mean (Rerata)</i>	5,79

4.	<i>Median</i>	6
5.	<i>Modus</i>	6
6.	<i>Standar Deviasi</i>	2,36

Tabel 12. Analisis Statistik Aktivitas Jasmani

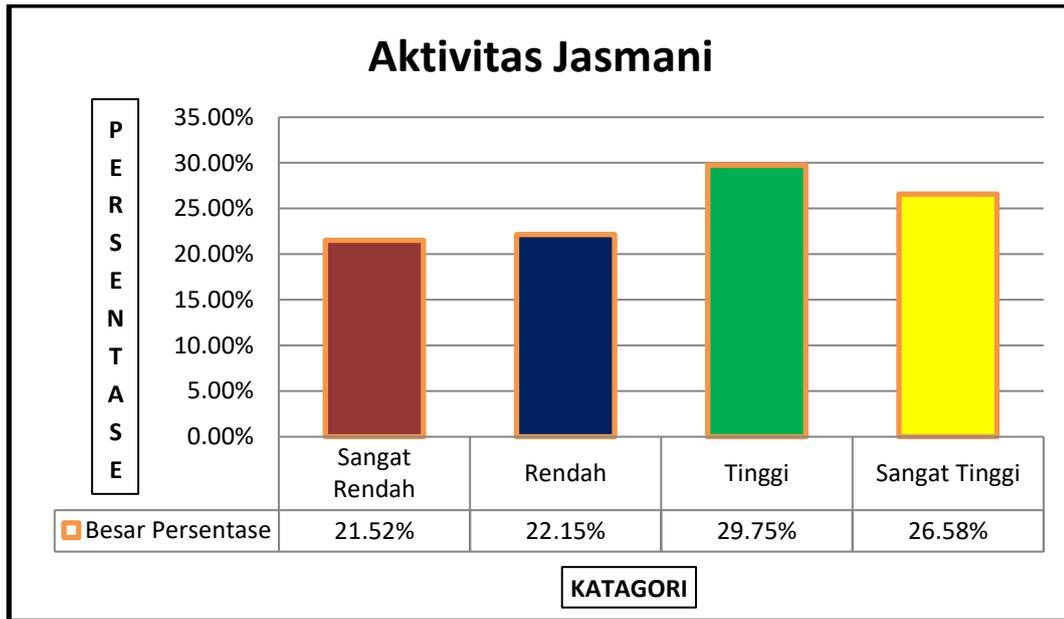
Data yang sudah didapatkan maka dikonversikan kedalam empat katagori.

Berikut tabel pengkatagorian data:

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Katagori
1.	$7,333 < X$	42	26,58%	Sangat Baik
2.	$5,5 < X \leq 7,33$	47	29,75%	Baik
3.	$3,67 < X \leq 5,5$	35	22,15%	Cukup
4.	$X \leq 3,67$	34	21,52%	Tidak Baik
Jumlah		158	100%	

Tabel 13. Pengkatagorian Aktivitas Jasmani

Berdasarkan dari hasil data yang telah diolah diatas bahwa aktivitas jasmani di SMP Negeri 2 Cangkringan yaitu sebanyak 42 siswa (26,58%) dengan katagori sangat tinggi, 47 siswa (29,75%) dengan katagori aktivitas jasmani tinggi, sebanyak 35 siswa (22,15%) berkatagori rendah dan 34 siswa (21,52%) dengan katagori sangat rendah. Apabila dilihat dari data frekuensi pada setiap katagori, maka distribusi kecenderungan aktivitas jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cangkringan yaitu tinggi. Apabila data yang diperoleh digambarkan dengan diagram batang, maka berikut diagram batang hasil pengolahan data aktivitas jasmani:



Gambar 2. Diagram Batang Kecenderungan Aktivitas Jasmani

b. Intensitas aktivitas jasmani

Dari data yang diperoleh dari 158 siswa dengan 21 butir pertanyaan yang telah dinyatakan valid dengan alternatif jawaban 0 kali, 1 kali, 2 kali, 3 kali dan 4 kali yang dibagi menjadi 3 aspek yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang dan aktivitas berat maka hasil data sebagai berikut:

1) Aktivitas Ringan

Pada penelitian ini aktivitas ringan yang dilakukan seperti jalan santai, membersihkan rumah, mencuci, memasak, belajar, bermain (dengan peliharaan dan musik).

No.	Analisis	Hasil
1.	Nilai <i>Maksimum</i>	24
2.	Nilai <i>Minimum</i>	4
3.	<i>Mean (Rerata)</i>	16,10

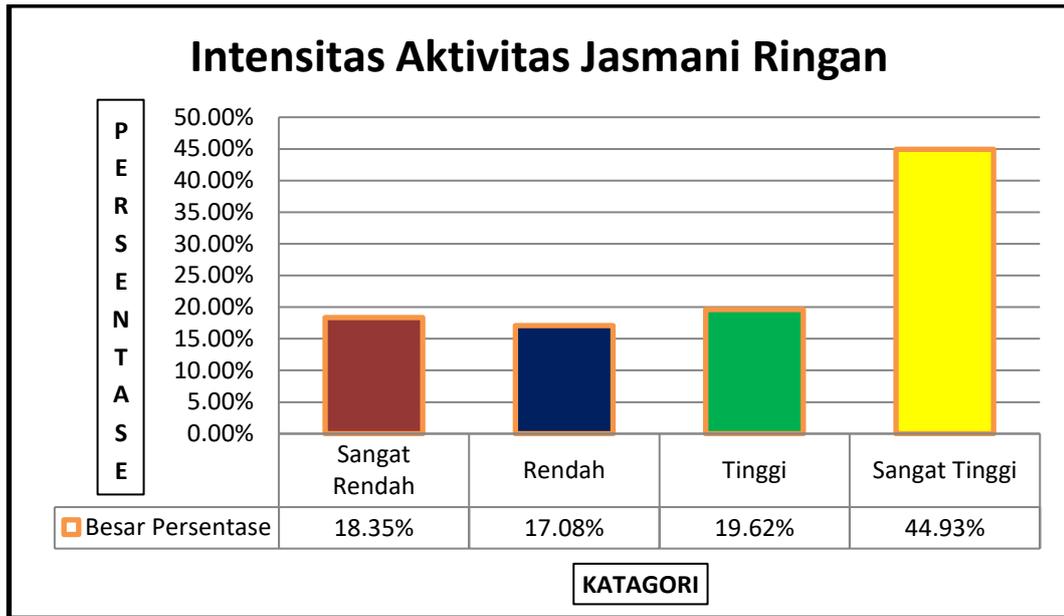
4.	<i>Median</i>	17
5.	<i>Modus</i>	20
6.	<i>Standar Deviasi</i>	4,97

Tabel 14. Analisis Statistik Melakukan Aktivitas Jasmani Ringan

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Katagori
1.	$17,33 < X$	71	44,93%	Sangat Tinggi
2.	$14 < X \leq 17,33$	31	19,62%	Tinggi
3.	$10,67 < X \leq 14$	27	17,08%	Rendah
4.	$X \leq 10,67$	29	18,35%	Sangat Rendah
Jumlah		158	100%	

Tabel 15. Pengkatagorian Melakukan Aktivitas Jasmani Ringan

Berdasarkan dari hasil data yang telah diolah diatas bahwa aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan dengan intensitas ringan yaitu sebanyak 71 siswa (44,93%) dengan katagori sangat tinggi, 31 siswa (19,62%) dengan katagori aktivitas jasmani tinggi, sebanyak 27 siswa (17,08%) berkatagori rendah dan 29 siswa (18,35%) dengan katagori sangat rendah. Apabila dilihat dari data frekuensi pada setiap katagori, maka distribusi kecenderungan aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan yang dilakukan dengan aktivitas ringan yaitu sangat tinggi.



Gambar 3. Diagram Batang Intensitas Aktivitas Jasmani Ringan

2) Aktivitas Sedang

Pada penelitian ini aktivitas sedang yang dilakukan seperti berjalan agak cepat, bersepeda, jogging, dan lompat tali.

No.	Analisis	Hasil
1.	Nilai <i>Maksimum</i>	16
2.	Nilai <i>Minimum</i>	0
3.	<i>Mean</i> (Rerata)	6,76
4.	<i>Median</i>	7
5.	<i>Modus</i>	8
6.	<i>Standar Deviasi</i>	2,60

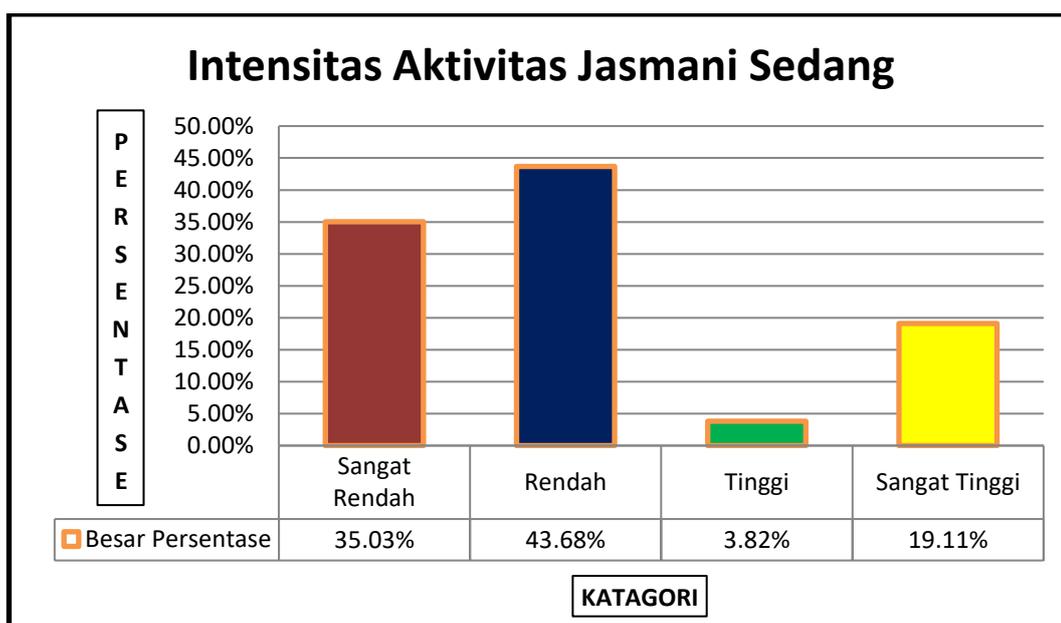
Tabel 16. Analisis Statistik Melakukan Aktivitas Jasmani Sedang

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Katagori
1.	$10,67 < X$	30	19,11%	Sangat Tinggi
2.	$8 < X \leq 10,67$	6	3,82%	Tinggi

3.	$5,33 < X \leq 8$	67	43,68%	Rendah
4.	$X \leq 5,33$	55	35,03%	Sangat Rendah
Jumlah		158	100%	

Tabel 17. Pengkatagorian Melakukan Aktivitas Jasmani Sedang

Berdasarkan dari hasil data yang telah diolah diatas bahwa aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan dengan intensitas sedang yaitu sebanyak 30 siswa (19,11%) dengan katagori sangat tinggi, 6 siswa (3,82%) dengan katagori aktivitas jasmani tinggi, sebanyak 67 siswa (43,68%) berkatagori rendah dan 55 siswa (35,03%) dengan katagori sangat rendah. Apabila dilihat dari data frekuensi pada setiap katagori, maka distribusi kecenderungan aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan yang dilakukan dengan aktivitas sedang yaitu rendah.



Gambar 4. Diagram Batang Intensitas Aktivitas Jasmani Sedang

3) Aktivitas Berat

Pada penelitian ini aktivitas berat yang dilakukan seperti jalan cepat, sepak bola, futsal, voli, bulutangkis, basket, tenis (Pingpong), dan permainan tradisional.

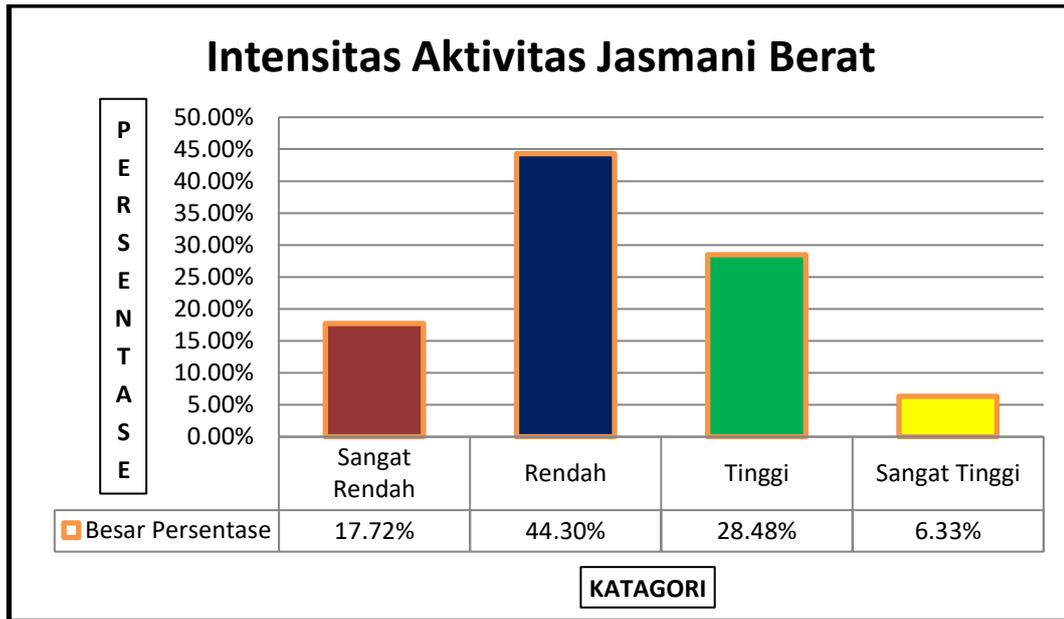
No.	Analisis	Hasil
1.	Nilai <i>Maksimum</i>	17
2.	Nilai <i>Minimum</i>	0
3.	<i>Mean</i> (Rerata)	7,71
4.	<i>Median</i>	8
5.	<i>Modus</i>	7
6.	<i>Standar Deviasi</i>	2,64

Tabel 18. Analisis Statistik Melakukan Aktivitas Jasmani Berat

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Katagori
1.	$11,33 < X$	10	6,33%	Sangat Tinggi
2.	$8,5 < X \leq 11,33$	45	28,48%	Tinggi
3.	$5,7 < X \leq 8,5$	75	44,30%	Rendah
4.	$X \leq 5,7$	28	17,72%	Sangat Rendah
Jumlah		158	100%	

Tabel 19. Pengkatagorian Melakukan Aktivitas Jasmani Berat

Berdasarkan dari hasil data yang telah diolah diatas bahwa aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan dengan intensitas berat yaitu sebanyak 10 siswa (6,33%) dengan katagori sangat tinggi, 45 siswa (28,48%) dengan katagori aktivitas jasmani tinggi, sebanyak 75 siswa (44,30%) berkatagori rendah dan 28 siswa (17,72%) dengan katagori sangat rendah. Apabila dilihat dari data frekuensi pada setiap katagori, maka distribusi kecenderungan aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan yang dilakukan aktivitas berat yaitu rendah.



Gambar 5. Diagram Batang Intensitas Aktivitas Jasmani Berat

c. Uji Persyaratan

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Metode normalitas yang baik adalah berdistribusi atau mendekati normal. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ maka data dikatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan *SPSS statistic 24.0 for windows*.

Variabel	p	Keterangan
Pola Penggunaan Media Digital	0,000	Berdistribusi Tidak Normal
Aktivitas Jasmani	0,000	Berdistribusi Tidak Normal

Tabel 20. Uji Normalitas Pola Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani

Dari data uji normalitas yang telah diperoleh maka diketahui probabilitas lebih kecil dari taraf 5% sehingga dapat dikatakan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menguji apakah hubungan yang terjadi antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier. Dikatakan memenuhi hubungan yang linier antar variabel X dengan variabel Y jika hasil uji diperoleh nilai signifikan yang lebih dari 0,05 dan nilai f hitung < f table.

Variabel Bebas	Variabel Terikat	Siq	F Hitung	F Table	Keterangan
Pola Penggunaan Media Digital	Aktivitas Jasmani	0,151	1,388	4,45	Linier

Tabel 21. Uji Linieritas Pola Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani

Berdasarkan signifikansi dari output diketahui bahwa uji linieritasnya adalah sebesar 0,151 lebih besar dari 0,05 artinya memiliki hubungan linier signifikansi antara variabel media digital dengan variabel aktivitas jasmani. Pada nilai F: dari data menunjukkan nilai f hitung 1,388. Sedangkan DK 1,17(angka yg ditandai dengan warna kuning). Sehingga f table bisa diketahui sebesar 4,45 (F = 0,05), karena nilai F hitung < F Table (1,388 < 4,45) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel media digital dengan variabel aktivitas jasmani.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varian populasi adalah sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan varian dari populasi adalah sama.

Jenis Data (Variabel Terikat)	Signifikansi	Keterangan
Aktivitas Jasmani	0,025	Varian Tidak Homogen

Tabel 22. Uji Homogenitas Pola Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani

Berdasarkan data diatas diketahui nilai signifikansi nya adalah 0,025, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai $sig < 0,05$ ($0,025 < 0,05$) , merupakan varian ke dua kelompok yaitu media digital dan aktivitas jasmani adalah tidak sama. Maka hal ini tidak memenuhi asumsi dasar homogenitas.

d. Analisis Hasil Penelitian

Analisis hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menggunakan teknik analisis korelasi (Spearman Test). Teknik analisis ini dipilih karena hasil uji normalitas yang tidak berdistribusi normal. Penilaian nilai korelasi apabila $\geq 1,96$ dinyatakan berhubungan signifikan dan nilai Z hitung $\leq 1,96$ dinyatakan tidak berhubungan signifikan. dan statistik ($p > 0.05$) tidak bermakna.

Aktivitas Jasmani			
Pola Penggunaan	r	p	Z hitung
Media Digital	0,006	0,938	0,075

Tabel 23. Hasil Korelasi Hubungan Pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani Siswa SMP Negeri 2 Cangkringan

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,006$ dan nilai $p = 0,938$ dengan didapatkan hubungan penggunaan media digital terhadap aktivitas jasmani tidak berkorelasi serta nilai p lebih besar ($0,938 > 0,005$) maka H_0 diterima karena Z hitung $\leq Z$ tabel sehingga hubungan memiliki arti tidak bermakna atau tidak mempunyai hubungan.

e. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil perhitungan menggunakan uji korelasi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani adalah $0,006$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa koefisien korelasi bernilai lemah maka terdapat korelasi yang lemah pada pola penggunaan media digital terhadap variabel aktivitas jasmani. Sedangkan nilai signifikansi dari pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani yaitu $0,938$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani tidak bermakna atau tidak memiliki hubungan bermakna. Pada penelitian yang dilakukan oleh Waluyo (2019) kemungkinan adanya perbedaan dari hasil penelitian dengan faktor lainnya, misalnya pada faktor dukungan sosial. Berdasarkan hal tersebut maka banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi pola aktivitas jasmani tidak hanya dengan faktor pola penggunaan media digital.

Pola penggunaan media digital yang tinggi dapat mengakibatkan turunnya tingkat aktivitas jasmani seseorang, namun hal tersebut tidak menjadikan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani. Hal ini didukung oleh teori Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Erwinanto, 2017) "Faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani yaitu faktor biologis, faktor demografis, faktor

sosial dan faktor lingkungan.” Berdasarkan data yang dihasilkan dengan pola penggunaan media digital yang tinggi namun siswa tetap dapat melakukan aktivitas jasmani yang baik pula.

Faktor usia pada pola penggunaan media dan aktivitas jasmani sangat berpengaruh. Pada aktivitas jasmani hal ini diperkuat dengan teori Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Erwinanto, 2017) pada aspek biologis secara usia yaitu “Anak-anak cenderung lebih aktif daripada anak muda atau remaja. Secara alamiah anak cenderung aktif bermain karena tertarik pada alur permainan”, sedangkan untuk pola penggunaan media teori ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia oleh Keminfo Republik Indonesia (2017) , terdapat beberapa poin untuk mendukung penelitian : 1. Penggunaan internet di daerah pedesaan termasuk dalam nilai yg paling rendah daripada dipinggiran kota dan kota, 2. Berdasarkan usai yang menggunakan remaja yang berusia 13-18 tahun merupakan pengguna tertinggi dan 3. Layanan yang paling sering diakses yaitu dengan urutan pertama adalah chatting (komunikas), urutan kedua untuk hiburan (media sosial) dan urutan ketiga untuk pencarian informasi (edukasi). Penelitian ini memiliki responden yang paling banyak mengisi angket berusia 13-15 tahun, sehingga pada usai ini sangat rentang dengan perkembangan aktivitas jasmani dan pengaruh pola penggunaan media digital. Agar kedua faktor ini dapat seimbang maka harus dibutuhkan pengawasan dan perhatian oleh orang dewasa disekitarnya sehingga tidak terjadi hal yang merugikan siswa tersebut.

Tempat tinggal dan lingkungan sangat mempengaruhi aktivitas jasmani siswa, semakin banyak ruang gerak untuk bergerak maka tingkat aktivitas semakin baik pula. Hal ini diperkuat dengan teori yang disampaikan oleh Bonowati (dalam

Nawasasi, 2018) "Kondisi topografi setempat sangat berpengaruh pada aktivitas manusia yang timbul karena adanya usaha adaptasi dan pemanfaatan lingkungan untuk mempertahankan dan kelangsungan hidup." Didukung oleh penelitian yang dilakukan Yuda (2012) menyimpulkan bahwa anak yang tinggal di daerah dataran tinggi akan memiliki motorik yang lebih baik daripada anak yang tinggal di dataran rendah. Keadaan topologi yang memiliki dataran tinggi maka akan semakin rendah suhunya, agar tubuh seseorang tidak kedinginan maka harus melakukan kegiatan fisik, hal ini didukung dengan teori dari Indra (2007) "Tentang pengaruh suhu lingkungan dengan aktivitas jasmani, yaitu pengaturan suhu inti tubuh sangat dipengaruhi oleh suhu lingkungannya. Semakin tinggi intensitas aktivitas jasmani maka semakin besar pula peningkatan suhu pada tubuh". Data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cangkringan berkecenderungan pada katagori sangat tinggi sebanyak 71 siswa (44,93%) dan katagori tinggi 31 siswa (19,62%). Hasil tersebut dikatakan cukup baik untuk anak remaja yang melakukan aktivitas jasmani baik dirumah dan disekolah perlu dipertahankan aktivitas jasmaninya. Sedangkan, untuk siswa yang berkatagori rendah sebanyak 27 siswa (17,08%) dan 29 siswa (18,35%) perlu ditingkatkan aktivitas jasmani nya baik yang dilakukan dirumah dan disekolah.

Bentuk aktivitas jasmani oleh siswa SMP Negeri 2 Cangkringan yang dilakukan dapat diketahui bentuknya yaitu aktivitas jasmani ringan, sedang dan berat. Bentuk aktivitas jasmani ringan yang dilakukan oleh siswa memiliki nilai kecenderungan dengan intensitas sangat tinggi yaitu sejumlah 71 siswa (44,93%). Sebanyak 67 siswa (43,68%) melakukan bentuk aktivitas jasmani sedang dengan intensitas kecenderungan rendah. Bentuk aktivitas berat yang dilakukan sebanyak

75 siswa (44,30%) berkecenderungan melakukan dengan intensitas yang rendah. Hasil ini dapat dikatakan cukup untuk aktivitas jasmani ringan sedangkan untuk aktivitas jasmani sedang dan berat perlu ditingkatkan. Dengan intensitas aktivitas jasmani yang baik maka tubuh akan menjadi lebih sehat dan bugar. Selain itu dapat mencapai berbagai manfaat yang lain dari aktivitas jasmani terutama untuk siswa yang berada diusia remaja awal dan remaja tengah dapat meng optimalkan proses tumbuh kembang dengan baik.

f. Keterbatasan Kajian

Penelitian yang dilakukan dengan sebaik mungkin, namun hal tersebut tidak bisa lepas dari keterbatasan dan kekurangan. Keterbatasan pada penelitian ini adalah:

1. Pengumpulan data aka lebih baik jika dilakukan secara sendiri-sendiri tidak berkelompok pada pengisiannya agar hasil isian kuisisioner lebih obyektif
2. Sebelum memulai pengisian angket lebih baiknya dijelaskan terlebih dahulu mengenai materi yang isian yang ada di anket yaitu mengenai media digital dan aktivitas jasmani
3. Agar pertanyaan tidak diulang-ulang ditanyakan oleh siswa maka baiknya untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan siswa sehingga kata-kata poin-poin pertanyaan diisi sesuai dengan yang dikehendai peneliti

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani tidak memiliki hubungan yang signifikan. Dari hasil perhitungan data tidak memiliki distribusi yang normal, sehingga penelitian menggunakan uji korelasi Spearman test yang hasilnya menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani adalah 0,006. Hasil tersebut menunjukkan bahwa koefisien korelasi bernilai lemah maka terdapat korelasi yang lemah pada pola penggunaan media digital terhadap variabel aktivitas jasmani. Sedangkan nilai dari pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani yaitu 0,938. Dengan demikian hubungan antara pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani tidak memiliki hubungan bermakna. Hal ini dapat terjadi oleh banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani oleh siswa remaja di SMP Negeri 2 Cangkringan seperti faktor biologis, faktor sosial, faktor lingkungan dan faktor demografis sehingga media digital bukan lah salah satu penyebab berkurangnya kualitas aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Cangkringan.

B. Implikasi

1. Teori

Fakta yang terkumpul berupa data-data dari siswa SMP yang merupakan salah satu di daerah dataran tinggi di Sleman, Yogyakarta. Melihat hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa hubungan pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani tidak mempunyai hubungan yang bermakna. Dengan hasil yang diperoleh tersebut diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu

pengetahuan pada umumnya, dan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas jasmani pada khususnya.

2. Praktis

Hasil dari penelitian pola penggunaan media digital dan aktivitas jasmani di SMP Negeri 2 Cangkringan dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru PJOK agar dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa dan dapat menggunakan media digital secara bijak untuk mencapai tujuan pembelajaran yang menyenangkan.

C. Saran

1. Kepada Guru PJOK

Disarankan untuk guru PJOK dapat menggunakan media digital dalam proses pembelajaran olahraga sehingga mempermudah pembelajaran yang berisikan materi anak tidak bosan hanya dengan membaca buku.

2. Kepada Siswa SMP Negeri 2 Cangkringan

Disarankan untuk siswa SMP Negeri 2 Cangkringan meningkatkan aktivitas jasmani atau dirumah, karena dengan banyak beraktivitas akan banyak manfaat yang diberikan untuk jangka panjang.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk peneliti yang mendatang yang akan membahas permasalahan ini, akan baiknya lebih memperhatikan faktor yang lain misalnya faktor demografis dan faktor sosialnya.

4. Kepada Orang Tua

Disarankan untuk orang tua dapat mengatur dan mengendalikan pola penggunaan media digital agar berdampak positif bagi anak

Daftar Pustaka

- Alamsyah, Devy Amelia Nurul. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi SMK Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat: Universitas Diponegoro.
- Ali, Muhammad. (2011). *Kontribusi Status Gizi Dan Motivasi Belajar Terhadap kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahragadan Kesehatan Universitas Jambi*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anggraeni, Nur. (2018). *Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktifitas Fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Bungin, Burhan. 2006. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No.20 tahun 2003*. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Effendi, Ahmad. (2014). *Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi Pada Smk Negeri 8 Surabaya Kelas X)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Universitas Negeri Surabaya.
- Erwinanto, Dion. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Fauzi, Ahmad. (2013). *Hubungan Kebutuhan, Pemilihan Dan Penggunaan media Massa Dengan Kepuasan Informasi Tentang Sarana/Prasarana Transportasi*. Thesis: Istitut Pertanian Bogor.
- Gayatri, Gati. (2015). *Digital citizenship safety among children and adolescents in Indonesia*. Badan penelitian dan pengembangan sumber daya manusia kementerian komunikasi dan informatika: Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, Elizabeth B.. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kurnia, Novi. (2005). *Perkembangan Teknologi Komunikasi dan Media Baru: Implikasi terhadap Teori Komunikasi*. Diambil pada tanggal 20 Februari 2020 dari <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mediator/article/viewFile/1197/751>
- Kusriyanti, dan Sukoco Pamuji. (2020). *Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Alam Sekitar untuk Meningkatkan Kecerdasan Naturalis Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lister, Martin dkk. (2009). *New Media: a Critical Introduction Second Edition*. Routledge. New York.
- McQuail, Denis. (2011). *Teori Komunikasi Massa McQuail*, Edisi 6 Buku 1. Jakarta: Salemba Humanika.
- Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Ngafifi, Muhammad. (2014). *Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya*. Jurnal Pembangunan Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Norhabiba, Fitri dan Ari Ragil Putri, Sukma. (2018). *Hubungan Intensitas Akses Media Baru dan Kualitas Interaksi Lingkungan Sekitar Pada Mahasiswa Untag Surabaya*. Jurnal Ilmu Komunikasi. Universitas Diponegoro.
- Nugroho, Sigit. (2009). *Gambaran Paparan Suhu Dingin Terhadap Kejadian Hipotermia pada Pekerja Operator Distributional Control System di Ruang Kotrol Gedung CCB Kujang 1B Kabupaten Karawang*. Universitas Indonesia.

- Nurmalina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Elex Media Komputindo. Bandung.
- Munir, (2017). *Pembelajaran Digital*. Bandung: Alfabeta.
- Mutaqin, Latif Uki. (2018). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Universitas Negeri Yogyakarta
- Rismayanthi, Cerika. (2018). *Olahraga Kesehatan*. Mentari Jaya. Indonesia.
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sholihin, Andri Darus. (2015). *Analisis Aktivitas Fisik dan Aktivitas Belajar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang*. Journal of Sport Sciences and Fitness. Universitas Negeri Semarang.
- Sudarmada, I Nyoman. (2012). *Perkembangan Kapasitas Vital Paru Anak Usia 6-12 Tahun*. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta..
- WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

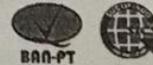
Nama Mahasiswa : Feby Wulan Sari Wicaksono
 NIM : 16601244021
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
 Pembimbing : Nur Rohmah Mukhlani, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	6 Desember 2019	Pengajuan Masalah, Latar Belakang dan Judul	<i>JWS</i>
2.	15 Januari 2020	Bab I - III Bentuk Penelitian	<i>JWS</i>
3.	3 Februari 2020	Revisi bab I - III	<i>JWS</i>
4.	15 Maret 2020	Konsultasi Instrumen yang digunakan	<i>JWS</i>
5.	21 April 2020	Bab IV	<i>JWS</i>
6.	8 Mei 2020	Revisi bab IV	<i>JWS</i>
7.	26 Mei 2020	Bab V	<i>JWS</i>
8.	8 Juni 2020	Revisi bab I - V	<i>JWS</i>
9.	19 Juni 2020	Stage 2 ^{2-PT} Ujian	<i>JWS</i>
10.			

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 2. Surat Ijin Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada:

Nama : Feby Wulan Sari Wicaksono

NIM : 16601244021

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. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

21 Februari 2020

Yth . Kepala SMP NEGERI 2 CANGKRINGAN
Pagerjurang, Kepuharjo, Cangkringan Sleman, DIY

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

Nama : Feby Wulan Sari Wicaksono
NIM : 16601244021
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN POLA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL TERHADAP
AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 CANGKRINGAN, SLEMAN,
YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 24 Februari - 31 Maret 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 3. Surat Ijin Keterangan Penelitian dari Fakultas



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Kepatihan Danurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Fax/mili (0274) 568613
Website : jogjaprov.go.id Email : santel@jogjaprov.go.id Kode Pos 55213

Yogyakarta, 19 Februari 2019
Kepada Yth. :

1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Bedan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY

Di Tempat

SURAT EDARAN
NOMOR: 070/01218
TENTANG
PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

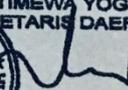
Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIS DAERAH


Setot Saptadi
5909021986031003



Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SMP Negeri 2 Cangkringan

**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 CANGKRINGAN
Alamat : Pagerjurang, Kepuharjo, Cangkringan, Sleman (55583) Telp. 08112954675

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/022 /2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : WARTAYA, S.Pd, M.Pd.
N I P : 196306271984121003
Pangkat / Gol Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala SMP N 2 Cangkringan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : FEBY WULAN SARI WICAKSONO
NIM/NIK : 16601244021
Program Studi : S1- Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian di SMP Negeri 2 Cangkringan guna melengkapi data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul " HUBUNGAN POLA PENGGUNAAN MEDIA DIGITAL TERHADAP AKTIVITAS JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 CANGKRINGAN, SLEMAN, YOGYAKARTA " yang dilaksanakan mulai tanggal 24 Februari s/d 31 Maret 2020.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cangkringan, 2 Maret 2020
Kepala Sekolah


Wartaya, S.Pd, M.Pd
NIP. 196306271984121003

Lampiran 4. Instrumen

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	:.....	Kelas	:.....
Jenis Kelamin	:.....	BB (kg)	:.....
Usia	:.....	TB (cm)	:.....

3. 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 ≤
4. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
 - a. Sekolah Dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sederajat
 - d. D1/D2/D3 sederajat
 - e. S1 sederajat
 - f. S2/S3 sederajat
5. Apa pekerjaan orang tua anda :
 - a. PNS
 - b. Wiraswasta
 - c. Karyawan

- d. Buruh
 - e. Tidak bekerja
6. Letak geografi tempat tinggal anda :
- a. Dataran tinggi
 - b. Dataran rendah
7. Letak wilayah tempat tinggal anda :
- a. Perkotaan
 - b. Pinggir kota
 - c. Pedesaan
8. 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	
		Ya	Tidak
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	
		Ya	Tidak
25.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
26.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) .	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).	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 (sperti: pencak silat, karate, taekwondo)				
	Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)				
	Lainnya:.....				

Lampiran 5. Skor Hasil Penelitian dengan Skala Guttman

No	Jawaban Item (PENGUNAAN MEDIA)																				Jawaban Item (AKTIVITAS JASMANI)																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1
4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
5	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1
7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
12	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
13	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1
15	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
16	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	
21	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0

22	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1		
23	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1		
24	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1				
25	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1		
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1		
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0		
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1		
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1		
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1		
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1		
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
34	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0		
35	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0		
36	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
37	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
38	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
39	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
40	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1
41	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	
43	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	
44	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
45	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
46	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1

47	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1		
48	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0		
49	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1		
50	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1		
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
53	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
54	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
55	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	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	
56	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	
57	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1
58	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
59	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
60	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	
61	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1
62	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
63	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1
64	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
65	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
66	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
67	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
68	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1
69	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
70	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1
71	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1

72	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	
73	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
74	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1			
75	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1					
76	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1		
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1		
78	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	
79	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1		
80	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1		
81	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	
82	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
83	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
84	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	
85	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	
86	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	
87	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	
88	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	
89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	
90	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	
92	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	
94	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	
95	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	
96	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1

97	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1			
98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1				
99	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0				
100	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1			
101	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0		
102	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1			
103	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1		
104	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1		
105	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	
106	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1		
107	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1		
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1		
109	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1			
110	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	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	1	0	1
113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1

13 0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1		
13 1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
13 2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
13 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	
13 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
13 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	
13 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
13 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
13 8	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
13 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	
14 0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	
14 1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	
14 2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	
14 3	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14 4	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
14 5	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1

14 6	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1		
14 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1		
14 8	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1		
14 9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1		
15 0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1		
15 1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1		
15 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1		
15 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1		
15 4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
15 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
15 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1		
15 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
15 8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1

Lampiran 5. Skor Hasil Penelitian dengan Skala Likert

No.	36. Aktivitas Ringan						37. Aktivitas Sedang				38. Aktivitas Berat							
	Jalan Santai	Membersihkan Rumah	Mencuci	Memasak	Belajar	Bermain	Jalan Agak Cepat	Bersepeda	Joging	Lompat Tali	Jalan Cepat	Sepakbola	Futsal	Voli	Bulutangkis	Basket	Tenis	Permainan Tradisional
1	4	1	1	0	0	0	3	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0
2	4	1	1	1	3	0	4	0	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0
3	4	4	3	4	3	1	4	1	1	1	4	1	1	0	0	0	0	0
4	4	4	3	4	3	1	4	0	1	0	4	1	1	1	0	0	0	1
5	4	4	4	2	4	2	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	0	3
6	4	4	4	2	4	2	4	2	1	1	4	2	1	1	4	1	1	3
7	4	1	1	0	0	4	4	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0
8	4	2	0	0	0	4	4	0	0	0	4	2	2	2	0	0	1	0
9	4	2	1	1	1	1	3	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	1
10	4	3	3	2	4	4	4	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	3
11	4	3	3	2	4	4	4	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	3
12	4	1	2	1	4	1	4	1	1	0	4	0	0	0	1	0	0	1
13	4	1	2	1	2	1	4	1	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0
14	4	4	4	2	4	4	4	0	4	0	4	1	0	0	0	0	1	2
15	4	4	4	4	4	1	4	4	2	2	4	0	4	2	0	0	0	0

16	4	4	2	1	4	4	4	4	2	0	4	1	1	1	0	0	0	0
17	4	2	3	2	2	4	4	1	1	1	4	0	1	1	1	1	1	2
18	4	4	3	1	1	4	4	0	0	0	4	1	1	0	0	0	0	
19	4	0	0	0	3	3	4	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	
20	4	2	2	1	1	4	4	4	1	1	4	2	0	1	0	0	1	
21	4	3	4	2	4	1	4	0	2	0	4	0	0	1	0	0	0	
22	4	4	2	2	4	4	4	3	0	2	4	0	0	1	3	0	0	
23	4	3	3	3	4	1	4	1	2	1	4	0	1	1	0	0	1	
24	4	4	3	3	4	1	4	2	2	1	4	1	1	0	0	0	1	
25	4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	0	0	0	0	1	
26	4	2	1	2	3	4	4	1	1	1	4	1	1	1	4	0	0	
27	4	2	4	2	2	4	4	2	1	1	4	1	1	1	1	0	0	
28	4	2	3	1	1	4	4	4	1	1	4	0	3	0	0	0	1	
29	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	0	0	
30	4	3	4	1	3	4	3	4	1	1	4	3	0	1	0	0	0	
31	4	2	1	2	4	3	4	0	1	1	4	1	1	2	0	0	1	
32	4	2	1	3	1	4	4	0	0	0	4	1	0	1	1	0	0	
33	4	2	1	1	2	1	4	4	0	0	4	1	0	3	0	0	0	
34	4	3	2	1	1	3	4	4	1	1	4	1	0	1	3	0	2	
35	4	1	2	1	4	4	3	4	0	0	3	1	0	1	0	0	0	
36	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
37	4	2	4	1	4	2	4	0	2	0	4	1	0	1	1	0	0	
38	4	2	4	1	4	2	4	4	0	0	4	1	0	1	0	0	4	
39	4	2	2	1	2	3	4	2	2	1	4	0	0	1	1	0	1	
40	4	3	1	1	1	4	4	1	0	0	4	1	0	2	0	0	2	

41	4	2	1	1	4	3	3	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0	1
42	4	4	2	2	4	4	3	0	0	0	4	3	0	1	0	0	0	1
43	4	4	4	0	4	4	4	4	1	1	4	2	0	0	2	1	0	0
44	4	4	4	0	4	4	4	4	1	0	4	2	0	0	0	1	0	0
45	4	2	1	4	4	4	4	4	1	0	4	0	0	1	0	0	0	3
46	4	4	4	4	4	3	4	4	0	2	4	0	0	1	0	0	0	1
47	4	4	4	4	4	3	4	2	1	0	3	1	0	0	1	0	0	1
48	4	4	4	0	4	4	4	4	0	0	4	0	0	2	0	0	0	0
49	4	4	4	1	4	4	4	3	1	0	4	0	1	1	0	0	0	2
50	4	4	4	2	4	1	4	0	1	0	3	0	0	0	1	0	0	0
51	4	4	2	0	4	4	4	0	1	0	4	1	0	1	0	1	0	0
52	4	1	1	1	1	1	4	4	0	0	4	1	0	0	1	0	0	1
53	4	4	4	4	4	4	4	2	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0
54	4	4	4	4	4	4	3	4	0	0	4	0	0	1	0	0	0	0
55	4	2	1	1	2	4	4	2	1	1	4	0	2	2	0	0	0	2
56	4	1	2	1	2	4	4	2	1	1	4	1	0	1	0	0	0	1
57	4	2	4	2	3	3	4	1	0	1	4	0	0	0	0	0	0	2
58	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	0	0	0	0	0	3
59	4	1	1	0	4	4	3	0	0	0	4	0	1	1	1	0	0	0
60	4	1	1	1	4	4	3	4	1	0	4	1	0	1	0	0	0	0
61	4	4	4	4	4	4	4	3	3	0	4	2	0	1	0	0	0	3
62	4	4	4	2	4	4	4	0	2	3	4	2	0	0	0	0	0	4
63	4	4	4	4	3	4	3	2	0	0	4	0	0	0	1	0	0	1
64	4	1	4	1	1	4	4	0	4	0	4	0	0	4	0	1	0	1
65	4	1	1	1	2	3	4	4	2	0	4	2	0	0	1	0	0	1

66	4	0	1	0	2	2	4	0	3	1	4	1	0	4	0	0	0	1
67	4	3	4	0	4	4	4	4	0	0	4	1	0	3	0	0	0	3
68	4	4	4	3	1	1	4	1	2	2	4	0	3	2	0	1	0	1
69	4	3	1	0	4	0	4	1	1	0	4	1	0	4	0	0	0	3
70	4	1	0	0	0	0	3	0	0	0	4	1	1	1	0	0	0	0
71	4	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4	1	1	1	0	0	0	0
72	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0	0
73	4	0	0	0	1	1	2	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0
74	4	1	1	1	2	0	3	2	0	0	4	0	0	3	0	0	0	0
75	4	3	4	2	4	1	3	4	0	0	3	4	0	3	1	0	0	2
76	4	1	3	1	1	0	4	0	0	0	4	0	0	1	0	0	0	0
77	4	0	2	0	0	0	3	0	0	0	4	0	1	1	0	0	0	0
78	4	4	3	4	2	3	2	0	1	0	4	0	0	1	1	0	0	3
79	4	4	3	1	2	0	4	0	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0
80	4	4	3	4	4	4	4	3	1	0	4	1	1	1	0	0	0	0
81	4	2	2	1	1	1	4	0	0	1	4	1	1	1	0	0	0	0
82	4	4	4	1	4	3	4	3	1	1	4	1	0	1	1	0	0	1
83	4	1	2	2	0	1	4	3	1	0	4	0	0	0	1	0	0	1
84	4	1	1	0	0	1	3	0	0	0	3	0	1	1	0	0	0	0
85	4	4	4	2	4	3	4	4	1	0	4	1	1	2	0	0	0	0
86	4	1	1	1	2	0	3	2	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0
87	4	4	4	1	1	1	3	2	1	0	4	1	0	1	0	1	0	0
88	4	2	1	1	1	2	3	2	0	0	4	1	1	1	0	0	0	0
89	4	2	1	1	1	1	4	1	1	0	4	0	1	1	0	0	0	0
90	4	3	2	1	2	1	2	3	0	0	4	1	1	1	0	0	0	1

91	4	2	2	4	1	1	4	1	2	0	4	0	0	1	1	0	0	1
92	4	2	1	2	2	4	4	2	2	2	4	0	1	2	1	0	0	2
93	4	1	1	1	2	1	4	2	1	0	4	1	0	1	0	0	0	1
94	4	1	1	1	3	1	4	1	0	0	4	1	0	1	0	0	0	1
95	4	1	1	1	1	0	4	3	2	0	4	2	0	1	2	0	0	1
96	4	1	1	3	2	4	4	1	0	0	4	1	0	1	0	1	0	0
97	4	1	2	2	1	1	4	1	2	1	4	0	1	2	0	0	0	2
98	4	4	4	2	2	4	4	1	1	1	4	4	4	4	0	0	0	0
99	4	1	2	2	1	1	4	1	2	1	4	0	2	1	1	0	0	0
100	4	3	4	4	4	1	4	2	1	1	4	0	1	2	2	0	0	1
101	4	2	1	0	0	1	3	1	1	0	4	1	1	1	1	0	0	0
102	4	0	4	1	4	4	4	4	1	1	4	0	0	0	0	0	0	1
103	4	4	2	4	3	4	4	1	3	1	4	3	3	0	0	0	0	0
104	4	2	1	2	4	2	3	1	2	1	4	1	0	1	1	0	0	1
105	4	4	4	4	4	1	4	1	2	0	4	1	1	4	0	0	0	2
106	4	1	1	2	4	4	4	2	1	1	4	1	0	1	1	0	0	0
107	4	4	4	3	4	4	4	0	0	0	4	0	0	2	0	1	0	0
108	4	4	4	3	4	4	4	0	3	0	4	0	0	2	1	0	0	0
109	4	2	2	0	3	4	4	1	3	2	4	2	0	3	1	0	0	0
110	4	2	2	0	3	4	4	1	3	0	4	0	3	2	1	0	0	2
111	4	1	1	0	4	4	4	1	2	0	4	0	3	3	0	0	0	0
112	4	4	2	1	4	4	4	0	3	1	4	2	0	2	0	0	0	1
113	4	2	2	3	4	4	4	2	3	1	4	2	0	1	0	0	0	1
114	4	1	1	0	4	4	4	4	0	0	4	1	1	1	0	0	0	0
115	4	4	4	2	2	3	4	0	1	0	3	0	0	1	0	1	0	0

116	4	4	4	3	4	4	4	3	1	0	4	0	1	1	2	0	0	0
117	4	4	4	2	4	4	4	2	1	0	4	1	0	1	2	0	0	0
118	4	4	1	0	4	3	3	0	2	0	4	2	0	1	0	0	0	0
119	4	4	4	4	2	4	4	1	0	0	4	3	0	4	1	0	0	0
120	4	2	3	0	4	3	4	3	0	1	4	2	0	0	0	0	0	1
121	4	4	4	4	4	4	4	4	1	0	4	0	0	2	4	0	0	0
122	4	4	4	4	4	4	4	0	1	0	4	0	0	2	4	0	0	1
123	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	2	0	0	1	0	0	1
124	4	2	3	1	3	4	4	0	1	0	4	3	0	1	1	0	0	1
125	4	1	1	1	4	4	4	0	3	1	4	0	1	2	0	0	0	1
126	4	0	1	0	2	1	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1
127	4	1	1	0	4	3	3	1	0	1	4	0	1	1	1	0	0	1
128	4	1	1	2	4	4	4	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
129	4	1	1	2	1	0	4	0	1	0	4	1	1	1	0	0	0	0
130	4	2	2	0	1	4	4	3	1	2	4	1	1	1	2	0	0	0
131	4	4	4	3	2	0	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
132	4	4	4	4	2	4	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
133	4	1	1	1	1	1	4	1	3	1	4	1	0	2	1	0	0	1
134	4	1	1	1	3	1	4	1	1	1	4	1	0	1	1	0	0	1
135	4	4	4	4	4	1	3	4	0	0	4	0	2	0	1	1	0	1
136	4	4	4	1	4	4	3	0	0	0	3	1	0	1	0	0	0	0
137	4	4	4	1	3	4	4	2	2	2	4	0	2	4	0	0	0	1
138	4	1	1	1	3	3	4	2	2	1	4	1	0	2	0	0	0	2
139	4	2	1	4	4	4	4	1	0	1	4	4	0	1	1	0	0	0
140	4	4	3	3	4	3	4	4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0

141	4	4	3	3	4	3	4	4	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
142	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	0	1	0	0	0	0
143	4	1	1	0	0	4	3	0	0	0	3	1	0	2	0	0	0	0
144	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	4	2	0	4	0	0	0	0
145	4	4	4	0	4	4	3	0	0	1	4	0	2	2	0	0	0	0
146	4	0	3	0	2	2	3	0	0	0	4	2	2	1	0	0	0	0
147	4	2	4	2	3	1	3	3	0	0	4	1	1	1	2	0	0	0
148	4	4	4	2	2	2	3	0	0	0	4	0	1	1	0	1	0	0
149	4	4	4	3	2	0	3	0	2	0	3	0	1	1	0	1	0	0
150	4	1	3	0	2	0	3	1	0	0	4	0	1	1	0	0	0	0
151	4	0	4	0	2	0	3	1	0	0	3	0	1	1	0	0	0	0
152	4	4	4	2	2	0	4	1	2	0	4	2	1	2	0	0	0	0
153	4	4	4	4	4	0	4	1	1	0	4	2	1	2	0	0	0	0
154	4	3	4	2	4	0	4	3	0	0	4	2	2	1	0	0	0	0
155	4	3	2	4	1	4	4	0	0	0	4	4	0	1	0	0	0	0
156	3	2	4	2	4	4	4	3	2	0	4	0	1	1	0	0	0	0
157	4	4	4	4	4	4	4	0	1	0	4	1	1	1	0	0	0	1
158	4	4	3	4	4	3	4	0	1	0	4	1	0	1	1	0	0	1

Lampiran 6. Tabel Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Hasil Uji Validitas butir soal dengan skala Guttman

No.	r Tabel	r Hitung	Katagori
1	0,159	0,371	VALID
2	0,159	0,499	VALID
3	0,159	0,462	VALID
4	0,159	0,464	VALID
5	0,159	0,45	VALID
6	0,159	0,379	VALID
7	0,159	0,476	VALID
8	0,159	0,32	VALID
9	0,159	0,326	VALID
10	0,159	0,345	VALID
11	0,159	0,2	VALID
12	0,159	0,179	VALID
13	0,159	0,269	VALID
14	0,159	0,278	VALID
15	0,159	0,385	VALID
16	0,159	0,339	VALID
17	0,159	0,386	VALID
18	0,159	0,305	VALID
19	0,159	0,41	VALID
20	0,159	0,401	VALID
21	0,159	0,556	VALID
22	0,159	0,441	VALID
23	0,159	0,533	VALID
24	0,159	0,434	VALID
25	0,159	0,231	VALID
26	0,159	0,262	VALID
27	0,159	0,198	VALID
28	0,159	0,302	VALID
29	0,159	0,095	TIDAK VALID
30	0,159	0,283	VALID
31	0,159	0,229	VALID
32	0,159	0,24	VALID
33	0,159	0,297	VALID
34	0,159	-0,127	TIDAK VALID
35	0,159	0,323	VALID

36	0,159	-0,205	TIDAK VALID
37	0,159	0,377	VALID
38	0,159	-0,110	TIDAK VALID

Hasil Uji Validitas butir soal dengan skala Likert

No.	r tabel	r hitung	Keterangan
1	0,159	0,2	VALID
2	0,159	0,67	VALID
3	0,159	0,616	VALID
4	0,159	0,567	VALID
5	0,159	0,593	VALID
6	0,159	0,531	VALID
7	0,159	0,552	VALID
8	0,159	0,473	VALID
9	0,159	0,101	TIDAK VALID
10	0,159	0,442	VALID
11	0,159	0,431	VALID
12	0,159	0,452	VALID
13	0,159	0,335	VALID
14	0,159	0,173	VALID
15	0,159	0,267	VALID
16	0,159	0,29	VALID
17	0,159	0,185	VALID
18	0,159	0,212	VALID
19	0,159	0,151	TIDAK VALID
20	0,159	0,083	TIDAK VALID
21	0,159	0,377	VALID

Hasil Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Pola Penggunaan Media

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	158	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	158	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,807	24

Uji Reliabilitas Aktivitas Jasmani

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	158	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	158	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,594	14

Uji Reliabilitas Intensitas Aktivitas Jasmani

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	158	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	158	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,719	21

Uji Reliabel Hubungan Pola Penggunaan Media Digital dengan Aktivitas Jasmani

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	158	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	158	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,702	38

Lampiran 7. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Media Digital	Aktivitas Jasmani
N		158	158
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16,7089	5,7911
	Std. Deviation	4,02746	2,35957
Most Extreme Differences	Absolute	,139	,101
	Positive	,088	,097
	Negative	-,139	-,101
Test Statistic		,139	,101
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,000 ^c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

Hasil Uji Linieritas

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Jasmani * Media Digital	158	100,0%	0	0,0%	158	100,0%

Report			
Aktivitas Jasmani			
Media Digital	Mean	N	Std. Deviation
,00	8,0000	2	,00000
1,00	8,0000	1	.
5,00	6,0000	1	.
6,00	3,0000	1	.
7,00	5,0000	1	.
8,00	6,5000	2	2,12132

10,00	5,0000	2	2,82843
12,00	7,3333	6	1,63299
13,00	3,7500	4	,50000
14,00	5,8182	11	2,48267
15,00	5,2000	15	2,56905
16,00	5,6364	22	1,76056
17,00	5,7000	20	2,47301
18,00	5,2667	15	3,01109
19,00	6,2143	14	2,77845
20,00	7,1500	20	2,05900
21,00	5,7778	9	1,39443
22,00	4,6364	11	2,46060
23,00	3,0000	1	.
Total	5,7911	158	2,35957

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Jasmani * Media Digital	Between Groups	(Combined)	128,256	18	7,125	1,328	,180
		Linearity	1,639	1	1,639	,305	,581
		Deviation from Linearity	126,616	17	7,448	1,388	,151
	Within Groups		745,852	139	5,366		
	Total		874,108	157			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Aktivitas Jasmani * Media Digital	-,043	,002	,383	,147

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Aktivitas Jasmani			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,998	13	139	,025

Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis / Uji Korelasi

Correlations				
			Media Digital	Aktivitas Jasmani
Spearman's rho	Media Digital	Correlation Coefficient	1,000	,006
		Sig. (2-tailed)	.	,938
		N	158	158
	Aktivitas Jasmani	Correlation Coefficient	,006	1,000
		Sig. (2-tailed)	,938	.
		N	158	158

Lampiran 9. Dokumentasi



